

ΤΖΟΥΝΤΙ ΤΖΑΚΑ

# ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΜΕ ΦΥΣΙΚΑ ΜΕΣΑ

Όλες οι ασθένειες  
από το Α ως το Ω  
και οι θεραπείες τους  
με φυσικά μέσα και τρόπους.

Η Τζούντι Τζάκα  
βλέπει την Ιατρική  
με ένα άλλο μάτι.

Σκοπός της η πρόβλεψη,  
η οριστική θεραπεία  
και η αναγέννηση  
του ανθρώπου.



ΚΕΔΡΟΣ

## ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ

Η Τζούντι Τζάκα, από το 1972, υπήρξε διευθύντρια και αργότερα επίτιμος πρόεδρος του Southern School of Natural Therapies, και έχει αντιμετωπίσει πάνω από 10.000 ασθένειες. Έχει υποβάλει αρκετές προτάσεις στην κυβέρνηση σχετικά με τις φυσικές θεραπείες και είναι πλατιά γνωστή σε όλο τον κόσμο από τις διαλέξεις που δίνει όχι μόνο στο ευρύ κοινό, αλλά και σε επαγγελματικές ομάδες.

---

---

## Περιεχόμενα

Πρόλογος	xiii
Εισαγωγή	xv
Γλωσσάριο όρων	xix
<b>Μέρος 1</b>	
Κεφάλαιο 1: Τι σημαίνει φυσικό;	3
Κεφάλαιο 2: Οι λεπτοφυείς αιτίες της ασθένειας	12
Κεφάλαιο 3: Οι ακρογωνιαίοι λίθοι της θεραπείας	34
<b>Μέρος 2</b>	
Διαταραχές που αντιμετωπίζουν οι φυσικοί θεραπευτές	49
Αγγειο-εγκεφαλική νόσος	53
Αγγειονευρωτικό οίδημα	54
Αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα	56
Άγχος	57
Αδενικός πυρετός	59
Αιματοουρία	59
Αιμορροΐδες	60
Αιμοφιλία	62
Ακμή	62
Ακροχορδόνες	67
Αλκοολισμός	69
Αλλεργίες	71

Αμηνόρροια	75
Αμυγδαλίτιδα	77
Αναμία	79
Ανεμοβλογιά	80
Ανεπάρκεια σιδήρου	81
Ανορεξία	81
Αρθρίτιδα	82
Αρτηριοσκλήρωση περιλαμβάνουσα στηθάγχη και στεφανιαία νόσο	91
Ασθένειες ανοσοποιητικού συστήματος	99
Άσθμα	102
Αϋπνία	108
Βαλβιδικά προβλήματα	111
Βλάβη από επαναλαμβανόμενη ένταση	111
Βουβονοκλήλη	113
Βρογχεκτασία	113
Βρογχίτιδα	116
Βρογχοκήλη, νόσος του Γκρέιβ, απλή βρογχοκήλη	119
Γαστρεντερίτιδα	124
Γαστρίτιδα	125
Γεροντική άνοια	127
Γλαύκωμα	130
Γλυκοζουρία	131
Γονόρροια	131
Γρίπη	132
Δερματίτιδα	133
Διαβήτης	137
Διάρροια	141
Διαταραχές ανοσοποιητικής ανεπάρκειας	145
Διαφραγματοκήλη	146
Διόγκωση προστάτη	146
Δυσκοιλιότητα	146
Δυσμηνόρροια	150
Δυσπλασία του τραχήλου	150
Εγκεφαλική ισχαιμία	151
Εγκυμοσύνη	151
Έκζεμα	153

Εκκολπωματίτιδα	156
Έλκη στομάχου	157
Έλκος του κερατοειδούς	161
Ελκώδης κολίτιδα	163
Εμμηνόπαυση	167
Εμφύσημα	168
Ενδομητρίωση	170
Επιδημική παρωτίτιδα	172
Επιληψία	172
Έρπης	176
Έρπης ζωστήρας	180
Έρπης των γεννητικών οργάνων	182
Ερυθρά	182
Ημικρανία	184
Ηπατίτιδα	188
Θήλωμα	192
Θλάσεις	192
Θυρεοτοξίκωση	192
Ιγμορίτιδα	193
Ιδιοπαθής στεατόρροια	193
Ίκτερος	193
Ιλαρά	194
Ίλιγγος του Meniere	196
Ινώματα	199
Καούρες	202
Καρδιακή ισχαιμία	202
Καρδιοπάθεια	202
Καρκίνος	203
Κατάγματα	212
Κατάθλιψη	213
Κατακράτηση υγρών	215
Καταρράκτης	217
Κήλη	218
Κηρίον	220
Κιρσάδες φλέβες	221
Κιρσάδες έκζεμα	224



Κιρσάδη έλκη	224
Κλιμακτήριος	224
Κοιλιακή ημικρανία	225
Κοιλιοκάκη ή ιδιοπαθής στεατόρροια	226
Κοιλιοκήλη	230
Κοινό κρυολόγημα	230
Κοκίτης	232
Κολικός	234
Κολπικές απεκκρίσεις	235
Κολπίτιδα ή ιγμορίτιδα	237
Κράμπες	240
Κύηση	242
Κύστεις ωοθηκών	242
Κυστίτιδα	245
Λαρυγγίτιδα	249
Λέμφωμα	252
Λευχαιμία	252
Λοιμώδης μονοπυρήνωση	253
Λόξιγκας	255
Μελάνωμα	257
Μηνιγγίτιδα	257
Μολύνσεις αυτιών	259
Μονιλίαση	260
Μυκωτική στοματίτιδα	263
Ναυτία	264
Νευραλγία	264
Νευρίτιδα	265
Νεύρωση	266
Νεφρίτιδα	268
Νεφρολιθίαση	268
Νηματοσκώληκες	272
Νόσος Αλτοχάιμερ	272
Νόσος του Αντισον	272
Νόσος του Γκρέιβ	273
Νόσος του Κρον	274
Νόσος του Πάρκινσον	276
Νόσος του Πάτζετ	277

Νόσος της στεφανιαίας	279
Νόσος του Χόντγιν	279
Ομφαλοκήλη	281
Οξυτενές κονδύλωμα	281
Οστεοαρθρίτιδα	283
Οστεοπόρωση	283
Οστρακιά	284
Ουρική αρθρίτιδα ή ποδάγρα	286
Παγκρεατίτιδα	289
Παράλυση του προσωπικού νεύρου	292
Παραμορφωτική οστίτιδα	294
Παροξυσμική ταχυκαρδία	294
Παρωτίτιδα	294
Παχυσαρκία	294
Πεπτικό έλκος	297
Πέτρες των νεφρών	297
Πίεση	297
Πλατυέλμινθες	304
Πλευρίτιδα	304
Πνευμονία	306
Ποδάγρα	307
Πόνοι αναπτύξεως	307
Πόνοι περιόδου	309
Πονοκέφαλος	311
Προεμμηνορροϊκό σύνδρομο (ΠΕΣ)	314
Πρόπτωση	316
Προστατίτιδα και διόγκωση προστάτη	318
Πυρετός εκ χόρτου	321
Ραχίτιδα	325
Ρευματικός πυρετός, οξύς ρευματισμός των αρθρώσεων	326
Ρευματοειδής αρθρίτιδα	327
Σκληροδερμία	328
Σκλήρυνση κατά πλάκας (ΣΚΠ)	331
Σκορβούτο	333
Σκώληκες	334
Σπειραματονεφρίτιδα	336

Στηθάγχη	341
Στοματικά έλκη	341
Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα	342
Σύνδρομο Ντάουν	343
Σύνδρομο του Μενιέρ	344
Σύνδρομο του Ραϋνώ	344
Σύφιλη	345
Σχιζοφρένεια	346
Ταξιδιωτική ναυτία	350
Ταχυκαρδία	351
Ταχυπαλμία	353
Τοπική ειλείτιδα	353
Τρομάδης παράλυση	354
Τροφικές αλλεργίες	354
Υπερθυρεοειδισμός	355
Υπέρταση	355
Υπογλυκαιμία	355
Υποθυρεοειδισμός	358
Υπόταση	358
Υστερία	358
Φυματίωση	358
Χιονίστρες	360
Χολολιθίαση	362
Ψευδαισθήσεις	367
Ψυχογενής ανορεξία	368
Ψώρα	370
Ψωρίαση	371
Ωίδιον το λευκάζον	375
Ωτίτιδα	375
Παραπομπές	377
Ευρετήριο	397

## Πρόλογος της ελληνικής έκδοσης

Όταν γνώρισα την Judy Jacka το 1994, όλες οι αμφιβολίες που είχα σχετικά με τους εναλλακτικούς θεραπευτές διαλύθηκαν. Στα μαθήματα που παρακολουθήσαμε κοντά της, αποκαλύφθηκε μια προσωπικότητα που είχε όχι μόνο το χάρισμα της φυσικής θεραπείας και την ικανότητα της άμεσης διάγνωσης, αλλά και την αναλυτική ικανότητα της σκέψης με τους πιο αυστηρούς επιστημονικούς όρους. Η αυστηρότητα και η ακρίβεια εφαρμογής των τεχνικών θεραπείας που τη διέκριναν, αρτιότερες αυτών πολλών τεχνικών της «ορθόδοξης» ή ακαδημαϊκής ιατρικής, μου έδειξαν ότι η θεραπευτική ή ιατρική συνείδηση δεν είναι προϊόν των πτυχίων ή κάποιων νομότυπων βεβαιώσεων, αλλά αποτέλεσμα μιας πνευματικής ευθύνης να είσαι ενδεδειγμένος αποτελεσματικός.

Ζούμε σε μια εποχή αποκάλυψης. Καθώς η γνώση μας για τον κόσμο αλλάζει, εμφανίζονται κρυμμένες θεωρήσεις και για την υγεία και για την ασθένεια, που πολλές απ' αυτές εφαρμόζονταν εμπειρικά για χιλιάδες χρόνια – όπως η βοτανοθεραπευτική ή ο βελονισμός κι άλλες γνωστές λιγότερο από δύο αιώνες, όπως η ομοιοπαθητική. Αυτές οι θεωρήσεις κι εφαρμογές πέρα από την επικράτεια της «ορθόδοξης ιατρικής», ανήκουν στο χώρο της λεγόμενης εναλλακτικής ιατρικής. Ο χώρος αυτός διακρίνεται από την αποδοχή και λειτουργία με παράγοντες περισσότερο λεπτοφειές απ' αυτούς που δέχεται η κατεστημένη ιατρική. Στόχος των θεραπευτικών της τεχνικών είναι η αποκατάσταση της ισορροπίας διά μέσου αυτών των λεπτότερων παραγόντων κι εδώ διαφέρει

από την επίσημη ιατρική, που μέχρι πρόσφατα επέμενε να τους αρνείται.

Σήμερα η ομοιοπαθητική, ο βελονισμός, η βοτανοθεραπευτική, το σιάτσου, η ρεφλεξολογία, η ιριδοδιαγνωστική κ.ά. ερευνούνται και διδάσκονται σε πολλά πανεπιστημιακά και εξωπανεπιστημιακά ιατρικά κέντρα, διεθνώς. Η φυσική ιατρική, που μας εκθέτει στο βιβλίο αυτό η Judy Jacka, με πλούσιο υλικό περιστατικών, θεραπευτικών οδηγιών και πορείας των νόσων, εμφανίζεται σαν η πιο αντιπροσωπευτική «οικολογική» ιατρική, που ενδιαφέρεται για την ισορροπία των στοιχείων του οργανισμού μας με το περιβάλλον. Και οικολογική με την πολιτική έννοια του όρου, αυτή της ανάπτυξης και αποκατάστασης της αυτορρύθμισης.

*Γιώργος Α. Οικονομόπουλος*  
*Ιατρός*

## Εισαγωγή

Στόχος του βιβλίου αυτού είναι να αποτελέσει μια πρακτική σύνοψη των φυσικών θεραπειών και ένα βοήθημα για την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι φυσικές θεραπείες εφαρμόζονται στις εξατομικευμένες διαταραχές.

Τα τελευταία δεκαπέντε χρόνια ο τομέας της φυσικής υγείας γνώρισε μια χωρίς προηγούμενο ανάπτυξη. Με βάση επαγγελματικά στοιχεία όσο και κυβερνητικές αναφορές, υπολογίζεται ότι τουλάχιστον δέκα άτομα στα εκατό επισκέπτονται ένα φυσικοθεραπευτή μέσα σε μια περίοδο δώδεκα μηνών. Στη Μεγάλη Βρετανία παρόμοιοι αριθμοί αναφέρονται για τη Δυτική Ευρώπη από το Ερευνητικό Συμβούλιο Συμπληρωματικής Ιατρικής. Όλο και μεγαλύτερα τμήματα του πληθυσμού δέχονται τις φυσικές θεραπείες σαν ένα εφαρμόσιμο μέρος του συστήματος υγείας.

Επίσης η στάση της ορθόδοξης ιατρικής αρχίζει να αλλάζει. Αναφορές και μελέτες από τη Μεγάλη Βρετανία δείχνουν ότι το εξήντα πέντε τοις εκατό των νεαρών ιατρών πιστεύουν ότι μια τουλάχιστον μορφή φυσικών θεραπειών είναι αποτελεσματική, ενώ το σαράντα τοις εκατό έστειλε τους ασθενείς του σε θεραπευτές που δεν ανήκουν στην ορθόδοξη ιατρική.

Το συνεχιζόμενο ενδιαφέρον του γενικού κοινού για τις φυσικές θεραπείες προκάλεσε μιαν άλλη κοινοβουλευτική εξέταση του θέματος στην Αυστραλία, ενώ στην Αγγλία η Βρετανική Ιατρική Ένωση ολοκλή-

ρωσε μια τριετή έρευνα στον τομέα αυτό κατά τη διάρκεια του 1986. Η Βρετανική Ένωση Ολιστικής Ιατρικής και η Βρετανική Ένωση Ολιστικής Υγείας ήταν οι πρώτες που καθιέρωσαν τον τακτικό διάλογο μέσα από συναντήσεις τις οποίες παρακολουθούν διπλωματούχοι ιατροί, φυσικοί θεραπευτές και όσοι άλλοι ενδιαφέρονται. Σε ολόκληρη τη χώρα υπάρχουν τοπικές ομάδες που συναντιούνται για να αναπτύξουν ακόμα περισσότερο την ιδέα της φροντίδας για τη συνολική υγεία.

Αμέσως μετά την υπερβολική ανάπτυξη του τομέα της φυσικής υγείας ακολούθησε και μια περιπλοκή. Αρκετοί επιχειρηματίες μπήκαν στο πεδίο αυτό και ασχολήθηκαν όχι μόνο με την παρασκευή και την πώληση φυσικών φαρμάκων, αλλά και με την εξάσκηση και την εκπαίδευση. Στο μεταξύ υπεύθυνοι εκπαιδευτές συνεχίζουν να οργανώνουν επαγγελματικά σεμινάρια μελέτης, τα οποία περιλαμβάνουν την απαιτούμενη βασική και ιατρική γνώση που θα επιτρέπει σε όσους τα παρακολουθήσουν να αποκτήσουν πείρα με την πρώτη επαφή και να κάνουν μια δημιουργική και ασφαλή συνεισφορά στην υγεία της κοινωνίας.

Το βιβλίο *A-Ω της Φυσικής Θεραπείας* έχει σχεδιαστεί για να διασφηνίσει τις αρχές που βρίσκονται πίσω από τη φυσική θεραπεία και την εφαρμογή τους σε πολλές διαταραχές της υγείας.

Εξαιτίας της μεγάλης έκτασης του τομέα της φυσικής θεραπείας, υπάρχει μια σύγχυση στο πλατύ κοινό σχετικά με το πού αρχίζει και πού τελειώνει η φυσική θεραπεία. Εκτός από τις βασικές παραδοσιακές εσωτερικές θεραπείες της υγιεινής διατροφής, της βοτανοθεραπείας και της ομοιοπαθητικής, μια μεγάλη σειρά από δευτερεύουσες θεραπείες αναπτύχθηκε ή επανεμφανίστηκε τα τελευταία δεκαπέντε χρόνια.

Παραδείγματα αποτελούν τα διάφορα είδη θεραπείας με μασάζ, τα ιάματα ανθέων του Μπαχ, η χρωματοθεραπεία, η ρεφλεξολογία, η κινησιολογία, η αρωματοθεραπεία και η βιο-ρυθμιστική ή βιο-λειτουργική θεραπεία.

Το προηγούμενο βιβλίο μου, *A Philosophy of Healing* (Inkata Press, Μελβούρνη 1979), εισάγει τον αναγνώστη στην ιδέα των λεπτοφυών ενεργειών που αποτελούν το καλούπι ή τη βάση για την ανατομία και τη φυσιολογία του φυσικού σώματος. Γενικά εκείνο το πρώτο βιβλίο ήταν μια ανάμειξη και σύνθεση ιδεών. Εκτός από το ότι εξηγούσε πώς λειτουργούν μαζί οι διάφορες θεραπείες, δεν αναφερόταν καθόλου στην πρακτική εφαρμογή της φυσικής ιατρικής σε συγκεκριμένες ασθένειες. Στο παρόν έργο ασχολούμαι με το θέμα των εσωτερικών αιτιών της ασθένειας, καθώς και με την υπόδειξη τρόπων με τους οποίους οι φυσι-

κές θεραπείες μπορούν να συμπληρώσουν την ορθόδοξη ιατρική.

Το παρόν έργο σχεδιάστηκε πρωταρχικά ως βοήθημα για την κατανόηση των φυσικών θεραπειών. Υπάρχει αλφαβητικός κατάλογος των κοινών και ιατρικών όρων για τις ασθένειες, οι οποίες αντιμετωπίζονται συχνά μ' αυτές τις μεθόδους. Ωστόσο πρέπει να τονίσουμε ότι δεν είναι ένα εγχειρίδιο για αυτο-συνταγολόγηση και οι αναγνώστες που χρειάζονται κάποια βοήθεια σε προβλήματα υγείας, θα πρέπει να συμβουλευτούν έναν έμπειρο φυσικοθεραπευτή.

Πολλά άτομα επισκέπτονται τους φυσικούς θεραπευτές με υποκλινικές καταστάσεις, για τις οποίες δεν υπάρχει ιατρική ορολογία. Αυτός ο τομέας της προληπτικής ιατρικής είναι ίσως η σημαντικότερη προσφορά μας στο κοινωνικό σύστημα υγείας. Εξηγεί επίσης και το γιατί δυσκολεύτηκα να βρω ένα σαφές ιστορικό για όλες τις ιατρικές καταστάσεις που αναφέρονται εδώ.

Υπάρχουν πέντε ασθένειες τις οποίες οι φυσικοί θεραπευτές αποφεύγουν να αντιμετωπίσουν, εκτός κι αν συνεργάζονται μ' ένα γιατρό της ορθόδοξης ιατρικής. Αυτές οι πέντε ασθένειες είναι τα αφροδίσια νοσήματα, ο καρκίνος, ο διαβήτης, η επιληψία και η φυματίωση. Ο συννετός φυσικός θεραπευτής θα προσθέσει επίσης τις διαταραχές της καρδιάς και του κυκλοφοριακού. Σε καθεμιά απ' αυτές τις έξι κατηγορίες ασθενειών μερικές φορές τα φαρμακευτικά σκευάσματα είναι σημαντικά για τους ασθενείς.

## Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο

Το πρώτο μέρος αρχίζει με μια σύνοψη των αρχών της φυσικής θεραπείας, την οποία ακολουθεί ένα κεφάλαιο για τις λεπτοφυείς ή εσωτερικές αιτίες της ασθένειας σε σχέση με την εσωτερική μας σύσταση. Στη συνέχεια ακολουθεί ένα κεφάλαιο για τους ακρογωνιαίους λίθους της θεραπείας, όπου εξηγούνται οι βασικοί παραδοσιακοί τομείς των φυσικών θεραπειών και πώς χρησιμοποιούνται για προβλήματα υγείας. Στο κεφάλαιο αυτό περιλαμβάνεται μια περιγραφή της σχέσης ανάμεσα στο θεραπευτή και στον ασθενή, η οποία, όπως είναι φυσικό, διαφέρει από το σύνηθες ιατρικό μοντέλο.

Το μεγαλύτερο μέρος του βιβλίου (Μέρος 2) περιέχει έναν αλφαβητικό κατάλογο των ασθενειών· το κάθε πρόβλημα επιμερίζεται στον ορισμό του, στις αιτίες, στη θεραπεία και στα ιστορικά ασθενών. Υπάρ-

χει μεγάλη διαφορά στην έκταση του κάθε τμήματος. Δίνω περισσότερες λεπτομέρειες σε περιοχές που συνιστούν ένα μεγάλο μέρος της πρακτικής μας, όπως είναι η αρθρίτιδα και οι αλλεργίες, καθώς και σ' εκείνα τα προβλήματα υγείας για τα οποία είναι χρήσιμο να εξηγηθούν πληρέστερα οι εσωτερικοί ή υποκειμενικοί παράγοντες. Για μερικές καταστάσεις όπως είναι η αναιμία ή ο παιδικός πυρετός, ελάχιστα υπάρχουν για να ειπωθούν, ενώ μια γενετική ασθένεια – όπως το σύνδρομο Ντάουν – στην πραγματικότητα δεν επιδέχεται φυσική θεραπεία.

Έγινε προσπάθεια να αναφέρουμε τις πηγές για όσο το δυνατόν περισσότερα συμπεράσματα και δηλώσεις. Η κλινική έρευνα στον τομέα των βιταμινών, των μετάλλων, των βοτάνων και της ομοιοπαθητικής είναι πολύ ανομοιογενής. Μερικές καταστάσεις οι οποίες είναι γνωστές στο κοινό, όπως αρτηριοσκλήρωση, προεμμηνορροϊκό σύνδρομο και άσθμα, έχουν ερευνηθεί πληρέστερα από άλλες ασθένειες, όπως είναι το έκζεμα, η ημικρανία, η δυσπεψία, οι οποίες είναι εξίσου κοινές αλλά λιγότερο μοιραίες ή εντυπωσιακές. Οι ερευνητικές μελέτες που αναφέρονται, δεν είναι πάντα ιδιαίτερα κατάλληλες για να δείξουν τη φυσικοθεραπευτική διάγνωση ή θεραπεία και σε πολλούς τομείς όπου έχουμε σημαντικά κλινικά αποτελέσματα, δεν μπόρεσα να βρω κατάλληλες αναφορές.

Για τη φυσική θεραπεία απαιτείται ένα νέο ερευνητικό μοντέλο. Τα συνηθισμένα κλινικά τεστ που ορίζονται ως διπλώς-τυφλά, δεν είναι κατάλληλα για την ολιστική προσέγγιση. Είναι σπάνιο να χορηγήσουμε μια ουσία απομονωμένη ή χωρίς να υποδειξουμε κάποιες αλλαγές στον τρόπο ζωής του ασθενούς. Ένα κατάλληλο ερευνητικό μοντέλο είναι απαραίτητο να περιλαμβάνει τη σύνθεση της συνταγής την οποία χρησιμοποιούμε. Από την άλλη, οι φυσικοί θεραπευτές δε διαθέτουν κεφάλαια για να κάνουν τη δική τους έρευνα. Αν δεν υπάρξει κυβερνητική αναγνώριση και υποστήριξη, είναι απίθανο ιδιωτικοί οργανισμοί να χρηματοδοτήσουν την έρευνά μας.

Σε μερικά από τα ιστορικά μου αναφέρονται, είναι πιθανόν να εμφανιζόταν βελτίωση ακόμα και χωρίς καμιά θεραπεία λόγω της έμφυτης ζωτικής δύναμης του ατόμου, η οποία, όταν της δοθεί η ευκαιρία, πάντα κινείται προς την πληρότητα και την υγεία. Γι' αυτόν ακριβώς το λόγο μεγάλο τμήμα του Μέρους 1 αποτελεί το κεφάλαιο με τίτλο «Οι λεπτοφυείς αιτίες της ασθένειας».

## Γλωσσάριο όρων

### Αιθερικό σώμα-αιθερικό πεδίο

Ένας συνήθης όρος που χρησιμοποιείται για το φορέα εκείνον της λεπτοφυούς ενέργειας και για την κατάσταση η οποία υποβασιάζει το φυσικό σώμα και το φυσικό πεδίο και η οποία θεωρείται ότι καθορίζει την υγεία και την ασθένεια σε όλα τα βασίλεια της φύσης.

### Άνθη του Μπαχ

Ένα σύστημα θεραπείας το οποίο ανέπτυξε ο δρ Έντουαρντ Μπαχ και το οποίο περιλαμβάνει ουσίες από τριάντα οκτώ ευρωπαϊκά άνθη, οι οποίες χορηγούνται από το στόμα για τη θεραπεία διαφόρων συγκινησιακών ανισορροπιών.

### Αρωματοθεραπεία

Η χρήση λαδιών και αιθέριων ελαίων από άνθη και φυτά με τα οποία γίνεται μασάζ στο δέρμα για μια θεραπευτική και διεγερτική επίδραση πάνω σε ιστούς και όργανα.

### Αστρικός

Όρος που χρησιμοποιείται για να υποδηλώσει την αρχή των συγκινήσεων και αισθημάτων στα έμβια όντα, καθώς και την περιοχή ή το πεδίο του σύμπαντος όπου εκφράζονται οι συγκινήσεις και τα αισθήματα.

**Ατμικός-Άτμα**

Άτμα είναι η πιο εσωτερική πνευματική ουσία του ανθρώπου, και ενοικεί στο ατμικό πεδίο του σύμπαντος, όπως το εκφράζει η πέραν των Ιμαλαίων διδασκαλία σε σχέση με τη σύσταση του ανθρώπου και του σύμπαντος.

**«Αφοπλισμός»**

Ένας όρος που επινόησε ο Βίλελμ Ράιχ για να εξηγήσει την ανακούφιση κατά τη διάρκεια της θεραπείας από την ένταση και την ακαμψία των μυών, η οποία σχετίζεται με συναισθηματική απόθεση και καταστολή.

**Βελονισμός**

Μια μέθοδος θεραπείας που αναπτύχθηκε στην αρχαία Κίνα για την ενίσχυση της υγείας μέσω εξισορρόπησης των ενεργειών. Αυτό γίνεται με τη βοήθεια βελονών που τοποθετούνται σε συγκεκριμένα σημεία της επιδερμίδας, τα οποία σχετίζονται με τα κανάλια ροής της ενέργειας που είναι γνωστά ως μεσημβρινοί.

**Βίβαξις (Vivaxis)**

Μια μέθοδος που επινόησε η Φράνσις Νίξον για να υπολογίζει τις σωματικές και ζωτικές ενέργειες, να τις εξισορροπεί και να τις αποκαθιστά χρησιμοποιώντας τις ειδικές ενεργειακές ζώνες που διατρέχουν την επιφάνεια της Γης.

**Βιο-λειτουργική διάγνωση**

Μια μέθοδος διάγνωσης η οποία αναπτύχθηκε κατά το δεύτερο μισό του αιώνα μας στη Γερμανία και η οποία υπολογίζει και εξετάζει την ισορροπία των ενεργειών και τη λειτουργία των οργάνων του σώματος χρησιμοποιώντας ηλεκτρονικά μηχανήματα.

**Βοτανοθεραπεία**

Η χρήση βοτάνων με τη μορφή αφεψημάτων, βαμμμάτων, χυμών ή χαπιών για τη βελτίωση και την αποκατάσταση της υγείας σε ανθρώπους και σε ζώα.

**Γερμανικός ηλεκτρο-βελονισμός**

Η χρήση ηλεκτρονικών οργάνων για τη διάγνωση και τη θεραπεία

ασθενειών μέσω των σημείων βελονισμού του σώματος με τη χρήση ρεύματος χαμηλής τάσης, μικρότερης από ένα βολτ. Το σύστημα χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά ο δρ Ράινχολτ Φολ και από το 1953 ακολούθησαν και άλλοι.

**Δακτυλοπίεση**

Βασίζεται στην ίδια φιλοσοφία και κατανόηση σχετικά με την υγεία και την ασθένεια όπως και ο βελονισμός, αλλά αντί για βελόνες χρησιμοποιείται πίεση με τα δάκτυλα στα διάφορα σημεία του σώματος.

**Θεραπεία Mora (Μόρα)**

Η θεραπεία με την ηλεκτρονική συσκευή *Mora* γίνεται είτε ηλεκτρονικά απευθείας πάνω στην επιφάνεια του σώματος, είτε από το στόμα με τη βοήθεια ενός βάμματος το οποίο παίρνει διάφορα σχήματα, ανάλογα με τις ειδικές ηλεκτρικές ταλαντώσεις του ασθενούς.

**Θεραπευτικό άγγιγμα**

Μια μέθοδος για την εξισορρόπηση των ενεργειών του σώματος που χρησιμοποιεί το κινεζικό σύστημα των μεσημβρινών, μέσω άμεσης επαφής του θεραπευτή με τον ασθενή.

**Θέρα-τεστ (theratest)**

Μια μορφή γερμανικού ηλεκτρο-βελονισμού που περιλαμβάνει την ηλεκτρική μέτρηση σε ένα σημείο βελονισμού, ως μέσο για την ερμηνεία και την εκτίμηση της ενέργειας που κυλάει στους μεσημβρινούς του σώματος.

**Κινησιολογία**

Η εφαρμοσμένη κινησιολογία χρησιμοποιεί τεστ μυών για να διαγνώσει τις φυσιολογικές καταστάσεις και τα ανατομικά προβλήματα του ανθρώπινου σώματος.

**Μάνας – νοητικό πεδίο**

Η αρχή του νου και του στοχαστή που εδρεύει σ' εκείνο το πεδίο του σύμπαντος το οποίο ονομάζεται νοητικό πεδίο ή νοόσφαιρα.

**Μπούντι – μουντικό πεδίο**

Η αρχή της αγάπης-σοφίας ή της καθαρής λογικής στον άνθρωπο και το

σχετικό πεδίο του σύμπαντος, όπως περιγράφεται από τις πέραν των Ιμαλαΐων διδασκαλίες.

### Ομοιοπαθητική

Η χρήση ζωικών, φυτικών ή ορυκτών ουσιών σε ελάχιστες δόσεις για τη διέγερση του ανοσοποιητικού συστήματος και της υγιούς λειτουργίας των οργάνων και των ιστών, με επιλογή του φαρμάκου το οποίο ταιριάζει περισσότερο, ανάλογα με τα συμπτώματα της ασθένειας την οποία πρέπει να θεραπεύσει.

### Ομοιόσταση

Τα αυτο-ρυθμιστικά και εξισορροπητικά συστήματα μέσα στον έμβιο οργανισμό που τείνουν να ενισχύουν μια υγιή ισορροπία στο σώμα.

### Οργονομία

Το όνομα της επιστήμης και της θεραπευτικής μεθόδου που βασίζεται στην ανακάλυψη της οργονής ή ζωτικής ενέργειας από τον Βίλελμ Ράιχ. Η θεραπεία στοχεύει στην εδραίωση της οργονικής δύναμης μέσω ανακούφισης των άκαμπτων και τεταμένων μυών. Δείτε επίσης στη λέξη *Αφοπλισμός*.

### Πρανά

Ινδικός όρος για τη ζωτική ενέργεια η οποία προέρχεται από τον ήλιο και η οποία, ανάλογα με την κατάστασή της στο σώμα, ευθύνεται για την υγεία ή την ασθένεια. Δείτε επίσης και στη λέξη *Τσι*.

### Τεστ Vega (Βέγκα)

Ο τελευταίος κλάδος του γερμανικού ηλεκτρο-βελονισμού που χρησιμοποιεί δοκιμαστικούς σωλήνες ως μέρος της διαγνωστικής μέτρησης μέσω ενός σημείου βελονισμού, για να εκτιμήσει τις καταστάσεις υγείας και ασθένειας.

### Τεχνική Αλεξάντερ

Είναι μια τεχνική την οποία ανέπτυξε ο Φ. Μ. Αλεξάντερ για την εκπαίδευση των ανθρώπων σε περισσότερο φυσικές και υγιείς στάσεις του σώματος, όπου δίνεται ιδιαίτερη σημασία στη σχέση μεταξύ κεφαλής, λαιμού και πλάτης.

### Τσακρά

Αυτός ο όρος στην εσωτερική διδασκαλία αναφέρεται συνήθως στις «δίνες ενέργειας» που συνδέονται με την ενέργεια του σώματος, οι οποίες αποτελούν το υπόστρωμα του φυσικού σώματος και μεταβιβάζουν ενέργεια από ένα σημείο του λεπτοφυούς σώματος σε άλλο.

### Τσι

Κινεζικός όρος για τη ζωτική δύναμη που υποβασιμάζει τη φυσική ύπαρξη και τη λειτουργία των οργάνων και των ιστών. Αυτή η ζωτική δύναμη, μέσω του βελονισμού και άλλων σχετικών μεθόδων, ρυθμίζεται για να ενισχύσει την υγεία.

### Φωτογραφία Κίρλιαν

Η φωτογραφία υψηλής συχνότητας την οποία επινόησε ο Σέμιον Κίρλιαν και η οποία χρησιμοποιείται για τη διάγνωση ασθενειών και για την απεικόνιση της ενεργειακής κατάστασης του σώματος, μέσω ερμηνείας των διαφορών της αυρικής στεφάνης που φωτογραφίζεται γύρω από τη ζώσα ύλη.

# ΜΕΡΟΣ 1



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

---

### Τι σημαίνει φυσικό;

Κάθε θεραπεία είναι φυσική και οι όροι «φυσική θεραπεία» και «φυσικός θεραπευτής» είναι κατά μια έννοια παραπλανητικοί. Τι το διαφορετικό υπάρχει λοιπόν στην προσέγγιση του φυσικού θεραπευτή; Γιατί συνιστούμε βιταμίνες, μέταλλα και βότανα, αντί να υποστηρίζουμε τα συνήθη φάρμακα και τις χειρουργικές επεμβάσεις που χαρακτηρίζουν τη σύγχρονη ιατρική;

Η απάντηση βρίσκεται στην κατανόησή μας σχετικά με την ιδέα της ομοιόστασης σε σχέση με την υγεία και την ασθένεια. Η ομοιόσταση ορίζεται ως ο αυτο-ρυθμιστικός ή εξισορροπητικός μηχανισμός του σώματος. Μπορεί επίσης να οριστεί ως αυτο-αναρρωτική διαδικασία του σώματος. Ο φυσικός θεραπευτής επιδιώκει να αποκαταστήσει ή να αυξήσει την ισορροπία του σώματος μέσω της χρήσης βιταμινών, μετάλλων, βοτάνων, ομοιοπαθητικής και άλλων αβλαβών μέσων. Η διαδικασία της ομοιόστασης μπορεί να επεκταθεί και σε ψυχολογικές περιοχές, επειδή κατά την φιλοσοφία μας είναι αναγκαίο το άτομο να αντιμετωπίζεται ως σύνολο. Η ισορροπία πρέπει να αποκατασταθεί σε όλα τα επίπεδα της ύπαρξής μας.

Ως κλάδος της γενικής ιατρικής, η φυσική θεραπεία υποστηρίζει την αγωγή που βασίζεται σε μια ολιστική προσέγγιση, με περισσότερο ενδιαφέρον για τις υποκρυπτόμενες αιτίες, παρά για την αντιμετώπιση των υπαρχόντων συμπτωμάτων. Αυτή η προσέγγιση είναι συμπληρωματική της ιατρικής και της χειρουργικής, καθώς και άλλων φυσικών μεθόδων,

όπως είναι η χειροπρακτική, η οστεοπαθητική και η φυσικοθεραπεία.

Οι κύριες εσωτερικές θεραπείες που χρησιμοποιούνται για να ενισχύσουν την υγεία είναι οι βιταμίνες, τα μέταλλα, τα βότανα και τα ομοιοπαθητικά φάρμακα. Οι θεραπείες αυτές θα περιγραφούν λεπτομερέστερα στο Κεφάλαιο 3. Τα ιάματα των ανθρών του Μπαχ, το μασάζ, η ρεφλεξολογία, η πίεση με τα δάκτυλα, η χρωματοθεραπεία, το θεραπευτικό άγγιγμα, η κινήσιολογία, η τεχνική Αλεξάντερ και η μέθοδος Vinxaxis μπορούν να χρησιμοποιηθούν από μεμονωμένους επαγγελματίες ως βοηθήματα στις κύριες θεραπείες που αναφέρθηκαν.

Συχνά οι ασκούμενοι ειδικεύονται σ' έναν ιδιαίτερο τομέα, ακόμα και σ' έναν από τους δευτερεύοντες τομείς που αναφέρθηκαν. Εκπαιδύοντας ασκούμενους με σκοπό να γίνουν επαγγελματίες στην επιστήμη της υγείας, βρήκα πως είναι σημαντικό να ενθαρρύνω τους σπουδαστές να αποκτήσουν πείρα στις τρεις βασικές εσωτερικές θεραπείες, δηλαδή της υγιεινής διατροφής, της βοτανοθεραπείας και της ομοιοπαθητικής. Έτσι το άτομο έχει μια σταθερή βάση για να αντιμετωπίσει τις ανάγκες ασθενών με μια μεγάλη γκάμα διαταραχών και στη βάση αυτή μπορούν να προστεθούν διάφορες δευτερεύουσες ειδικότητες.

Αν σταθούμε στη βασική αντίληψη της διατήρησης και αποκατάστασης του ομοιοστατικού μηχανισμού του σώματος, τότε ως φυσική θεραπεία μπορεί να θεωρηθεί κάθε θεραπεία η οποία τονώνει τα όργανα και τους ιστούς και βελτιώνει το γενικό τρόπο ζωής του ασθενούς. Με την κλινική μελέτη παρατηρήθηκαν αρκετοί παράγοντες, οι οποίοι εμποδίζουν τον ομοιοστατικό μηχανισμό. Οι παράγοντες αυτοί είναι είτε κληρονομικοί είτε επίκτητοι. Ο Πίνακας 1 δείχνει τους παράγοντες αυτούς που περιλαμβάνουν το άγχος, τα αρνητικά συναισθήματα, την έλλειψη ύπνου, την περιβαλλοντική μόλυνση και την κακή διατροφή. Ο τελευταίος παράγων περιλαμβάνει τη χρήση συντηρητικών, καρκινικών, χρωστικών ουσιών, γαλακτωματοποιητών, λευκαντικών ουσιών και σταθεροποιητικών που προστίθενται στις τροφές. Επίσης μεγάλες ποσότητες χημικών ουσιών βρίσκονται συχνά στο νερό, στο έδαφος και στην ατμόσφαιρα των μεγάλων πόλεων.

Οι διάφοροι παράγοντες που συμβάλλουν στην ανισορροπία και στην απώλεια της ομοιόστασης, μπορούν να ταξινομηθούν σε δύο κύριες κατηγορίες - συσσώρευση τοξινών και απώλεια ενέργειας ή ζωτικότητας. Ιδιαίτερα αυτή η τελευταία επηρεάζει το ανοσοποιητικό σύστημα. Καθένας απ' αυτούς τους δυο βασικούς παράγοντες οδηγεί στον άλλο. Για παράδειγμα, η απώλεια ενέργειας εξαιτίας απνίας, έλλειψης

καθαρού αέρα, στρες στην εργασία και αρνητικών συναισθημάτων προκαλεί τη συσσώρευση τοξινών στους ιστούς του σώματος. Ο μηχανισμός αυτής της συσσώρευσης είναι ο ακόλουθος: όταν το σώμα μας κουράζεται και εξαντλείται και νιώθουμε μιαν απώλεια ζωτικότητας, υπάρχει μια γενική επιβράδυνση της φυσιολογικής διαδικασίας αποβολής μέσω των εντέρων, των πνευμόνων, των νεφρών και του δέρματος. Αυτό οδηγεί σε κατακράτηση των άχρηστων ουσιών, η οποία ίσως να μην είναι σημαντική για λίγες ημέρες, αλλά μέσα σε μήνες και χρόνια μπορεί να οδηγήσει στην κατάσταση εκείνη την οποία οι φυσικοί θεραπευτές αποκαλούν αυτο-τοξίνωση. Τα κλινικά ευρήματα δείχνουν ότι τα άχρηστα προϊόντα που κατακρατούνται μ' αυτόν τον τρόπο, ασκούν μια τοξική επίδραση πάνω στα όργανα και στους ιστούς του σώματος προκαλώντας πολλές από τις χρόνιες ασθένειες του σύγχρονου ανθρώπου.

Η διαδικασία μπορεί επίσης να λειτουργήσει και αντίστροφα. Οι επεξεργασμένες τροφές προκαλούν κακή πέψη, ελλιπή αποβολή και ακόλουθη έλλειψη τόνου ή ζωτικότητας σε όλα τα κύτταρα και τους ιστούς του σώματος. Το άτομο μπορεί να μην πάσχει από καμιά συγκεκριμένη ασθένεια, αλλά γενικά νιώθει πεσμένο και παραπονιέται για κόπωση και έλλειψη ζωτικότητας. Αυτή η γενική αδυναμία μπορεί να θεωρηθεί σαν μια υπο-κλινική κατάσταση, ωστόσο είναι σημαντική από τη σκοπιά της ευεξίας.

Αυτές οι υπο-κλινικές καταστάσεις είναι πολύ συνηθισμένες κατά τις τελευταίες δεκαετίες. Αυτό είναι το πεδίο της προληπτικής ιατρικής και αυτή είναι η περιοχή στην οποία προτιμάει να εργάζεται ο φυσικοθεραπευτής. Ο ιατρικός επιστήμονας μπορεί να ισχυριστεί ότι δεν υπάρχει απόδειξη ούτε για τη θεωρία της συσσώρευσης τοξινών ούτε για τα διάφορα στάδια ζωτικότητας. Αλλά ο φυσικός θεραπευτής αρκείται στο ότι υπάρχουν αρκετές κλινικές μαρτυρίες που δικαιώνουν μια νέα προσέγγιση της υγείας και της ασθένειας, η οποία περιλαμβάνει αυτή τη φιλοσοφία.

Κινούμαστε σταδιακά προς την ανισορροπία εκείνη που είναι γνωστή ως ασθένεια. Συνήθως ένα βρέφος ή ένα παιδί με καλή κληρονομική σύσταση, διαθέτει ένα καλό επίπεδο ζωτικότητας. Ο όρος ζωτικότητας χρησιμοποιείται από το φυσικό θεραπευτή για να υποδηλώσει τη δύναμη του ηλεκτρομαγνητικού πεδίου που συνδέεται με το ανθρώπινο σώμα. Στη διάρκεια της δεκαετίας του 1980 η αποδοχή αυτού του πεδίου εξαπλώθηκε γρήγορα στο πλατύ κοινό. Λίγοι ιατρικοί επιστήμονες ερευνήσαν τις ηλεκτρικές παραμέτρους της υγείας και της ασθένειας

## Πίνακας 1

## ΜΕΡΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΑ

Αγχος και αρνητικά συναισθήματα

Έλλειψη ανάπαυσης και χαλάρωσης

Έλλειψη άσκησης

Έλλειψη μετάλλων και βιταμινών στη διατροφή

Κακή αφομοίωση μετάλλων και βιταμινών

Μόλυνση των τροφών, του αέρα και του νερού από:

ζιζανιοκτόνα

βιομηχανικά απόβλητα

προσθετικά τροφών

Ηλεκτρονική μόλυνση από:

γραμμές υψηλής τάσης

οθόνες τηλεοράσεων και βίντεο

ακτίνες X και υπέρηχους

Μερικές φαρμακευτικές ουσίες

εδώ και αρκετές δεκαετίες. Το ηλεκτρομαγνητικό πεδίο που συνδέεται με το φυσικό σώμα, ονομάστηκε «ενεργειακό σώμα».

Κατά το παρελθόν ο όρος «ζωτικότητα» χρησιμοποιήθηκε ασαφώς για να υποδηλώσει μια ενέργεια, την οποία η επιστήμη δεν είχε ερευνήσει σε σχέση με την υγεία και την ασθένεια. Τώρα γίνεται πιο πλατιά αποδεκτό ότι υπάρχει ένα ενεργειακό σώμα, το οποίο βρίσκεται πίσω από το χονδροειδές υλικό πεδίο. Οι κληρονομικοί και επίκτητοι παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν βαθιά αυτό το ηλεκτρομαγνητικό πεδίο, το οποίο η επιστήμη αρχίζει βαθμιαία να ερευνά. Και παρ' όλο που η έρευνα αυτή είναι προς το παρόν αποκομμένη σε παγκόσμιο επίπεδο, ωστόσο ίσως το έργο του Μπαρ και πιο πρόσφατα το έργο του Αυστρα-

λιού ιατρικού επιστήμονα δόκτορα Μπίβαν Ράιντ να εδραιωθούν βαθμιαία στην αντίληψή μας<sup>1</sup>.

Γενικά οι φυσικοί θεραπευτές δέχονται ότι οι κληρονομικοί και επίκτητοι παράγοντες επηρεάζουν το σχήμα, την υγεία και τη λειτουργία των οργάνων μας μέσω του ενεργειακού πεδίου που αποτελεί τη βάση του φυσικού σώματος και το οποίο προηγουμένως ήταν γνωστό κάτω από την ασαφή ιδέα της ζωτικής δύναμης. Έχουμε συνεπώς μian αλυσίδα συμβάντων: οι κληρονομικοί παράγοντες επηρεάζουν το ενεργειακό πεδίο, το οποίο επηρεάζει τον ομοιοστατικό ή εξισορροπητικό μηχανισμό και η κατάσταση αυτή επιδρά στη βιοχημεία του σώματος και στην αφομοίωση των βιταμινών και των μετάλλων.

Αυτά τα κληρονομικά χαρακτηριστικά αποκαλούνται «χρόνια μιάσματα» από τους ομοιοπαθητικούς και ο έμπειρος πρακτικός μπορεί να τα ανιχνεύσει σε αρκετές γενιές πίσω. Οι εκδηλώσεις των κληρονομικών «χαρακτηριστικών» διαφέρουν σημαντικά. Ένα απλό παράδειγμα σφοδρά στη φυματίωση. Οι γονείς ενός ασθματικού παιδιού μπορεί να μη γνωρίζουν κανένα περιστατικό φυματίωσης στο οικογενειακό δέντρο. Οι φυσικοί θεραπευτές παρατήρησαν ότι ένα υπόβαθρο φυματίωσης είναι δυνατόν να επηρεάζει την υγεία του αναπνευστικού συστήματος πολλών γενεών. Ο φυσικός θεραπευτής δεν περιμένει να δει τα συμπτώματα της ενεργού ασθένειας, αλλά σε πολλές περιπτώσεις υπάρχουν προβλήματα αφομοίωσης μετάλλων όπως είναι το διοξείδιο του πυριτίου και το ασβέστιο. Το μέλος της οικογένειας που υπέφερε από φυματίωση, μπορεί να βρίσκεται τέσσερις ή και πέντε γενιές πίσω. Ίσως να εμφανιστεί στα τρισέγγονα μια κληρονομική αδυναμία των βρόγχων, νυκτερινών επιδρώσεων και ρινορραγίας. Η ομοιοπαθητική αντιμετώπιση είναι πολύ σημαντική για την εκρίζωση των κληρονομικών παραγόντων που επηρεάζουν την ομοιοστάση. Είναι το μόνο είδος φυσικής θεραπείας που μπορεί να ασκεί μια βαθιά επίδραση στο γενετικό και λεπτοφυές επίπεδο του σώματος και συνεπώς η ομοιοπαθητική θεραπεία μπορεί να επηρεάσει την κληρονομικότητα.

### Ανάπτυξη χρόνιας ασθένειας

Φανταστείτε μια τυπική περίπτωση κατά την οποία ένα παιδί με υγιείς γονείς οδεύει προς μια χρόνια ασθένεια, εξαιτίας της μη κατανόησης των παραγόντων που διατηρούν την υγεία. Παρακολουθώντας αυτή την

πορεία, θα κατανοήσουμε τα στάδια της ασθένειας από τη σκοπιά της φυσικοπαθητικής. Ένα βρέφος φυσιολογικού βάρους και φαινομενικά υγιές θηλάζει επί οκτώ μήνες. Ας υποθέσουμε ότι η μητέρα είναι μια εντελώς συνηθισμένη γυναίκα που δεν ενδιαφέρεται ιδιαίτερα για την υγεία, και πέρα από το ότι αποφεύγει τα πολλά γλυκά και τις βαριές τροφές, δεν εξετάζει ειδικά τις βιταμίνες και τα μέταλλα που χρειάζεται να περιέχει η διατροφή της για να έχει υγιές γάλα.

Η πρώτη επίθεση στο ανοσοποιητικό σύστημα του βρέφους συμβαίνει στην ηλικία των τριών μηνών με την τριπλή αντιγονική ανοσοποίηση. Τα ξένα αντιγόνα που εισάγονται στο σώμα, απαιτούν μιαν ανταπόκριση από την πλευρά του ανοσοποιητικού συστήματος του βρέφους. Η αναμενόμενη ανταπόκριση είναι η παραγωγή αντισωμάτων, τα οποία υποτίθεται ότι θα προστατεύσουν το βρέφος από τη μελλοντική εμφάνιση των λοιμωδών νόσων. Υπάρχουν επιχειρήματα που δείχνουν ότι αυτή η πρόκληση προς το ανοσοποιητικό σύστημα, μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα<sup>2</sup>. Μερικοί επιστήμονες υποστηρίζουν ότι η βιταμίνη C είναι ουσιώδης για τη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και επίσης ότι χρειάζεται σε ορισμένες ποσότητες, για να εμποδίσει τα προβλήματα που προκύπτουν από την ανοσοποίηση<sup>3</sup>. Αν η μητέρα δε λαμβάνει συμπληρώματα της βιταμίνης C κατά τη διάρκεια του θηλασμού, είναι πιθανό να μην υπάρχει αρκετή βιταμίνη C στο γάλα της για το βρέφος κατά τη διάρκεια αυτής της πρώτης δοκιμασίας του ανοσοποιητικού του συστήματος.

Στη διάρκεια των επόμενων μηνών παρατηρείται ότι το βρέφος κρυολογεί συχνά και η φλεγμονή κινείται προς την περιοχή των βρόγχων. Τώρα χορηγούνται αντιβιοτικά, τα οποία προκαλούν μια περαιτέρω ένταση πάνω στα όργανα – και ειδικά στο συκώτι, που πρέπει να αφομοιώσει όλα τα φάρμακα. Ο φυσικός θεραπευτής θα πει ότι το αρχικά υγιές βρέφος αρχίζει τώρα να κινείται από το οξύ στάδιο της ασθένειας, το οποίο χαρακτηριζόταν από περαστικά κρυολογήματα, σε ένα πιο ύπουλο και λιγότερο οξύ στάδιο το οποίο κοινώς ονομάζεται βρογχίτιδα. Αυτή η πορεία προς την ασθένεια συμβαίνει, παρά την αρχική ζωτικότητα και υγεία του βρέφους.

Στη συνέχεια το βρέφος απογαλακτίζεται και η μητέρα επιδεινώνει το βρογχικό πρόβλημα, δίνοντάς του γάλα αγελαδινό. Αυτό επιβαρύνει το σώμα, γιατί τα όργανα πολλών ατόμων δεν μπορούν να αφομοιώσουν ικανοποιητικά τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Τώρα αυξάνει η παραγωγή βλέννας. Προσπαθώντας να αποβάλει τις συσσωρευμένες τοξί-

νες που προκαλούνται από την ατελή πέψη των τροφών, το μωρό εμφανίζει υψηλό πυρετό κάθε φορά που δημιουργείται μια αναπνευστική φλεγμονή.

Σήμερα οι επιστήμονες μελετούν την επίδραση του πυρετού στις λοιμωδεις ασθένειες. Έχει βρεθεί ότι η ανοσία στη λοίμωξη αυξάνεται μέσω του πυρετού, επιβεβαιώνοντας έτσι αυτό που έλεγαν επί αιώνες οι παραδοσιακοί θεραπευτές<sup>4</sup>. Οι φυσικοί θεραπευτές προχωρούν ένα βήμα πιο πέρα. Κατά την κίνηση προς την ισορροπία ή την ομοιοστάση του σώματος στο οποίο έχουν συσσωρευθεί τοξίνες, προσφέρει το έδαφος για την ανάπτυξη ιών ή βακτηριδίων. Αυτή η ανάπτυξη προκαλεί τον πυρετό, ο οποίος με τη σειρά του διασπά τις τοξίνες σε απλούστερες χημικές ενώσεις. Αυτές αποβάλλονται μέσω των φυσικών αγωγών του δέρματος, των νεφρών, της βλεννογόνου μεμβράνης και των εντέρων<sup>5</sup>.

Στην περίπτωση που αναφέραμε, οι φυσικοί θεραπευτές θεωρούν ότι η χρήση αντιβιοτικών μειώνει την ανταπόκριση του ανοσοποιητικού συστήματος, η ζωτικότητα ελαττώνεται και συσσωρεύονται τοξίνες. Ίσως το επόμενο στάδιο στην πορεία της ασθένειας να είναι το άσθμα. Αυτή είναι οπωσδήποτε μια πορεία που οδηγεί προς το στάδιο της χρόνιας ασθένειας. Παρά τη δεδομένη καλή κληρονομικότητα και το λογικό τρόπο ζωής, πολλά παιδιά είναι γνωστό ότι εμφανίζουν άσθμα στην ηλικία των οκτώ περίπου ετών.

Δυστυχώς οι περιπτώσεις χρόνιου άσθματος αυξάνονται. Η συνηθισμένη αντίδραση στην κατάσταση αυτή είναι η χρήση βρογχοδιασταλτικών για τη διάνοιξη των αναπνευστικών οδών και αντιισταμινικών για το σταμάτημα της βλέννας. Καθώς η κατάσταση χειροτερεύει, προστίθεται στα φάρμακα η κορτιζόνη με διάφορες μορφές. Αυτό μειώνει ακόμα περισσότερο την αντίσταση του ατόμου. Θα πρέπει επίσης να λάβουμε υπόψη την επίδραση που έχει πάνω στο αναπνευστικό δέντρο η συνεχής χρήση των βρογχοδιασταλτικών. Πολλοί ασθματικοί αναπτύσσουν αργότερα την κατάσταση που είναι γνωστή ως βρογχεκτασία και η οποία εκδηλώνεται ως απώλεια του ελαστικού ιστού στο αναπνευστικό σύστημα, πράγμα που κάνει πολύ δύσκολη την αναπνοή.

Αυτό δεν είναι παρά ένα μόνο παράδειγμα του τρόπου με τον οποίο μπορεί να κινήθει το σώμα μέσα από τα διάφορα στάδια της οξείας ασθένειας προς τη χρόνια, μέσα σε ορισμένα έτη. Η διαδικασία μπορεί να επιταχυνθεί από περιβαλλοντικούς παράγοντες που περιλαμβάνουν τη δίαιτα, το άγχος και την έλλειψη άσκησης. Και το πιο σημαντικό: μπορεί να επιβραδυνθεί ή να σταματήσει, με μιαν αλλαγή στον τρόπο

ζωής και μέσω της φυσικής φαρμακευτικής αγωγής που ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Υπάρχουν επίσης και ψυχικοί παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία του σώματος και οι αιτίες αυτές θα εξεταστούν στο επόμενο κεφάλαιο και ξανά στο αλφαβητικό τμήμα του Μέρους 2.

Διάφορα άλλα είδη ασθενειών μπορούν να εξελιχθούν από το οξύ στο χρόνιο στάδιο με παρόμοιο τρόπο. Υπάρχει αλληλουχία γεγονότων που περιλαμβάνει τροφικές αλλεργίες, έκζεμα και αρθρίτιδα, όπως και πολλές νευρικές ενοχλήσεις που προκαλούνται από την καταστολή του εκζέματος σε κάποιο σημείο του οικογενειακού δέντρου. Αυτό τονίζει τη σημαντική παρατήρηση ότι η αλυσίδα της φτωχής υγείας συχνά δεν περιορίζεται μόνο σε μία γενιά της οικογένειας, αλλά μπορεί να επεκτείνεται σε αρκετές γενιές. Το άτομο με έκζεμα το οποίο καταστέλλεται με φάρμακα, μπορεί να κληροδοτήσει άσθμα ή ημικρανία στην επόμενη γενιά. Ο φυσικός θεραπευτής δε θεωρεί αυτές τις ειδικές ασθένειες απομονωμένες, όπως κάνουν οι περισσότεροι γιατροί του ορθόδοξου συστήματος, αλλά μάλλον σαν μια αιτιώδη αλληλουχία συμβάντων. Ο σκοπός των φυσικών θεραπειών είναι να αντιστρέψουν την πορεία της ασθένειας. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας ο ασθενής επιστρέφει στο οξύ στάδιο της ασθένειας. Αυτό συμβαίνει καθώς αποβάλλονται οι τοξίνες και βελτιώνεται η ζωτικότητα.

Η φυσικοπαθητική προσέγγιση δε διαθέτει εκείνα τα κλινικά τεστ που θα ικανοποιούσαν τα κριτήρια των σύγχρονων επιστημονικών περιοδικών. Διαθέτουμε όμως τη μαρτυρία χιλιάδων υγιέστερων πελατών, οι οποίοι είχαν περάσει από τον κύκλο της ορθόδοξης ιατρικής χωρίς να δουν καμιά βελτίωση στα διάφορα συμπτώματά τους. Οι άνθρωποι αυτοί βρήκαν σταθερή ωφέλεια από ένα συνδυασμό βελτίωσης του τρόπου ζωής, βιταμινών, μετάλλων, βοτάνων και ομοιοπαθητικής, καθώς και άλλων χρησίμων και απλών βοηθημάτων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να ενισχύσουν την υγεία και την ευεξία.

### Σχετικά με τη διάγνωση

Οι φυσικοί θεραπευτές αναγνωρίζουν κάποιες καταστάσεις, οι οποίες θα πρέπει να παραπέμπονται στους γιατρούς της ορθόδοξης ιατρικής; Οι φυσικοί θεραπευτές είναι εκπαιδευμένοι να αναγνωρίζουν αυτές τις καταστάσεις, οι οποίες εξαιτίας της οξύτητάς τους και της επακόλουθης απειλής για τη ζωή, χρήζουν άμεσης αντιμετώπισης από την ορθόδοξη

ιατρική. Κάθε έμπειρος φυσικός θεραπευτής γνωρίζει πώς να διακρίνει τέτοιες καταστάσεις και αμέσως τις παραπέμπει στην κατάλληλη ιατρική παρέμβαση. Ωστόσο η πλειοψηφία των περιστατικών δεν ανήκει σ' αυτή την κατηγορία.

Οι απόφοιτοι των σχολών που διευθύνονται από υπεύθυνες επαγγελματικές ενώσεις, παρακολουθούν μια τετράχρονη εκπαίδευση με πλήρες ωράριο. Μελετούν ανατομία, φυσιολογία, χημεία, βιοχημεία, παθολογία και κλινική διάγνωση σε ικανοποιητικό βαθμό για έναν ιακούμενο, ο οποίος έρχεται σε άμεση επαφή με το κοινό. Ως ένα βαθμό χρησιμοποιούν τις ίδιες διαγνωστικές μεθόδους όπως και οι απόφοιτοι της ορθόδοξης ιατρικής. Οι μέθοδοι αυτές περιλαμβάνουν την ψηλάφηση ή άγγιγμα, την ακρόαση ή άκουσμα, τη μέτρηση της πίεσης, την ανάλυση ούρων και – όπου είναι απαραίτητο – τη χρήση παθολογικών τεστ. Επιπρόσθετα μπορεί να χρησιμοποιήσουν την ιριδοδιάγνωση, τη βιο-λειτουργική διάγνωση μέσω μέτρησης των μεσημβρινών βελονισμού, τη ρεφλεξολογία ή την κινησιολογία. Είναι χρήσιμο να συνδυάζουμε αρκετές μεθόδους για ένα διασταυρούμενο έλεγχο. Για παράδειγμα, η διάγνωση μέσω των χεριών μπορεί να διασταυρωθεί με την ιριδοδιάγνωση και επίσης με τη βιο-ενεργειακή διάγνωση<sup>6</sup>. Δεν είναι συνετό να βασιζόμαστε μόνο σε μία μέθοδο, δεδομένου ότι η ασθένεια μπορεί να είναι πολυσύνθετη.

Η περιπλοκότητα της υγείας και της ασθένειας θα αναλυθεί περαιτέρω στο επόμενο κεφάλαιο, όπου θα εξετάσουμε τις λεπτοφυσείς αιτίες της ασθένειας.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### Οι λεπτοφυείς αιτίες της ασθένειας

Κατά τη διάρκεια των δύο τελευταίων αιώνων το κύριο ρεύμα της ιατρικής πέρασε μέσα από μια σχετικώς υλιστική φάση. Η υλιστική έμφαση συμβάδιζε με τη φυσική και τη χημεία του δέκατου ένατου αιώνα: η αναγωγική προσέγγιση της νευτώνιας φυσικής υιοθετήθηκε από την ορθόδοξη ιατρική, η οποία, έχοντάς την ως βάση, θεωρούσε το σώμα ως άθροισμα μερών το καθένα από τα οποία μπορούσε να μελετηθεί ξεχωριστά από το συνολικό πρόσωπο. Ο φυσικός Φρίτζοφ Κάπρα στο βιβλίο του *Κρίσιμη Καμπή*, εντόπισε με επιτυχία τις αλλαγές που λαμβάνουν χώρα στην ιατρική, ως αποτέλεσμα της φυσικής του εικοστού αιώνα<sup>1</sup>. Η ανακάλυψη της σύγχρονης επιστήμης ότι το σύμπαν είναι ένα αδιάσπαστο αλληλοσυσχετιζόμενο σύνολο ερευνήθηκε περισσότερο από το φυσικό Ντέιβιντ Πητ και τον επιστημονικό συγγραφέα και ποιητή Ντέιβιντ Μπριγκς στο βιβλίο τους *Κατοπτρικό Σύμπαν*<sup>2</sup>.

Ο πρώτος κλάδος της ορθόδοξης ιατρικής που ανταποκρίθηκε σε μια πιο ολιστική προσέγγιση της υγείας και της ασθένειας, υπήρξε η σύγχρονη ψυχολογία. Οι ψυχολόγοι μελέτησαν την αλληλεπίδραση του τρόπου ζωής, των σκέψεων και των συναισθημάτων με τα πρότυπα της υγείας και της ασθένειας. Παρατηρήθηκε μια σύνδεση ανάμεσα στους στόχους, στα κίνητρα, στα συναισθήματα, στις σκέψεις και στις φυσιολογικές λειτουργίες. Βρέθηκε ότι η συναισθηματική ανισορροπία και η διαταραγμένη σκεπτοδιαδικασία μπορεί να έχουν βαθιά επίδραση πάνω στο ενδοκρινικό και ανοσοποιητικό σύστημα του σώματος. Οι φυσι-

κοί θεραπευτές πάντα ενδιαφέρονταν για το συνολικό τρόπο ζωής και αποδέχονταν ότι όλα τα μέρη του ατόμου πρέπει να είναι εναρμονισμένα για να εμποδίσουν την ασθένεια.

Η πρόσφατη έμφαση όλο και περισσότερων ανθρώπων στην υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής και η διαδεδομένη χρήση βιταμινών και μετάλλων, μας έκανε να αγνοήσουμε τους πιο λεπτοφυείς παράγοντες της ψυχής και του πνεύματος που συμβάλλουν στην υγεία. Στο παρόν Κεφάλαιο θα αναλύσουμε αυτούς ακριβώς τους λεπτοφυείς παράγοντες που οδηγούν στην υγεία ή στην ασθένεια. Η βασική γραμμή σκέψης θα είναι ότι στην πλειονότητά τους τα προβλήματα υγείας προέρχονται από σύγκρουση, καταπίεση και παρεμπόδιση στο συναισθηματικό ή αστρικό πεδίο και από την ανισορροπία της ενέργειας στο αιθερικό ή λεπτοφυές μέρος του φυσικού πεδίου<sup>3</sup>. Αυτό το σημείο θα πρέπει να το θυμάστε όταν θα διαβάζετε το αλφαριθμητικό τμήμα του βιβλίου, διαφορετικά η αναφορά τόσων πολλών φυσικών φαρμάκων για κάθε κατάσταση μπορεί να σας αποσπάσει από την πραγματική αιτία της ασθένειας.

Αφού η σύγχρονη ψυχολογία έχει αρχίσει ήδη την έρευνα για τις σχέσεις ανάμεσα στην ψυχή και στην ασθένεια, γιατί θα πρέπει ένα κείμενο γύρω από τη φυσικοπαθητική να καταφύγει στην ανατολίτικη φιλοσοφία και σε μια ορολογία που μερικοί θα θεωρήσουν σαν εσωτερική ακατανόητη διάλεκτο; Η απάντηση βρίσκεται στο γεγονός ότι η σύγχρονη ψυχολογία έχει σκαλίσει μόνο την επιφάνεια ενός υπερβολικά σύνθετου συστήματος θεραπείας και φιλοσοφίας, το οποίο στην Ανατολή κατανοείται εδώ και αιώνες, και το οποίο μπορεί να δώσει απαντήσεις σε πολλά από τα προβλήματα της σύγχρονης ιατρικής και ψυχολογίας. Η πρώτη σφαίρα της επιστήμης που επιβεβαίωσε τις αρχαίες ανατολίτικες παραδόσεις, ήταν η σύγχρονη φυσική και η πρώτη ομάδα γιατρών που συσχέτισε αυτές τις διδασκαλίες με μια κατανόηση της υγείας και της ασθένειας ήταν οι φυσικοπαθητικοί. Αυτοί πάντα αναγνώριζαν την ύπαρξη της ζωτικής δύναμης στο φυσικό σώμα, καθώς και τη σημασία της ισορροπίας σε όλα τα επίπεδα της φύσης μας.

Η έρευνα ελάχιστων επιστημόνων γιατρών οι οποίοι απέδειξαν την ύπαρξη της ζωτικής δύναμης σε κάθε έμβια ύλη, βοήθησε στην ερμηνεία της φυσικοπαθητικής φιλοσοφίας. Τώρα μπορούμε να διερευνήσουμε τους δεσμούς ανάμεσα στη ζωτική δύναμη, στις πρόσφατες ιατρικές ανακαλύψεις και στα διάφορα επίπεδα της ψυχικής και πνευματικής μας σύστασης, τα οποία έχουν ταξινομηθεί πληρέστατα στην ανατολίτικη φιλοσοφία. Σήμερα πολλά άτομα αποδέχονται ότι η υγεία εξαρ-

τάται από παράγοντες που εκτείνονται πέρα από τη βασική ανατομία και φυσιολογία. Τόσο το πλατύ κοινό όσο και οι ασκούμενοι θεραπευτές, ενδιαφέρονται όλο και περισσότερο για την πιθανότητα της ύπαρξης μιας λεπτοφυούς ενέργειας, οι καταστάσεις της οποίας μπορεί να επηρεάζουν την υγεία μας. Κατά τη διάρκεια των δέκα τελευταίων ετών διάφορα σεμινάρια εισήγαγαν θέματα τέτοια όπως: διαλογισμός, ψυχική θεραπεία και ενεργειακά κέντρα, και αρκετές ομάδες έχουν διερευνήσει διαφορετικά επίπεδα συνείδησης.

Στη Μελβούρνη το Αυστραλέζικο Ίδρυμα Καρκινοπαθών διδάσκει στα μέλη του τη χρήση του διαλογισμού. Το Ίδρυμα διαθέτει τώρα στοιχεία για πενήντα περιπτώσεις, στις οποίες περιλαμβάνεται προχωρημένος καρκίνος, όπου η ασθένεια άρχισε να υποχωρεί ύστερα από τη συμμετοχή στο πρόγραμμά του. Πολλοί απ' αυτούς που συμμετέχουν στο πρόγραμμα συνδυάζουν τις φυσικές θεραπείες με την ορθόδοξη αντιμετώπιση και τις διαλογιστικές τεχνικές. Ο διαλογισμός θεωρείται ως βασικό μέρος του προγράμματος, το οποίο περιλαμβάνει επίσης πληροφορίες γύρω από τη διατροφή και μια ποικιλία προσεγγίσεων στο πρόβλημα του καρκίνου.

Κατά την κλινική πρακτική σπανίως μιλάω γι' αυτούς τους λεπτοφυείς παράγοντες με τους ασθενείς κατά την πρώτη συνάντηση. Σε πολλές περιπτώσεις είναι περιττό να θέσω το θέμα, ακόμα κι αν η περίοδος θεραπείας διαρκέσει έξι μήνες ή και περισσότερο. Όμως οι παράμετροι της κατανόησης της δικής μας και εκείνης των πελατών μας συνεχώς διευρύνονται και η εξέταση αυτών των λεπτοφυών παραγόντων καθίσταται αναγκαία. Κατάλαβα ότι έχει μεγάλη σημασία να εξετάζω τη σχέση αυτών των λεπτοφυών παραγόντων με την ασθένεια και πιστεύω ότι η εκτίμηση των λεπτοφυέστερων αιτιών θα οδηγήσει σε μεγαλύτερη κατανόηση της διαδικασίας της ασθένειας. Έχω υποδείξει σε ασθενείς την ιδέα να παρακολουθήσουν μαθήματα διαλογισμού και να μάθουν τη χρήση των λεπτοφυών ενεργειών με διάφορους τρόπους για τη βελτίωση της υγείας.

## Η εσωτερική μας σύσταση

Για να συνοψίσουμε, είπαμε ότι οι μείζονες αιτίες της ασθένειας είναι λεπτοφυείς παράγοντες πέραν των φυσικών και ότι αυτό ήταν αποδεκτό εδώ και αιώνες στην Ανατολή. Οι ψυχολόγοι και οι φυσικοί θεραπευτές

αναγνωρίζουν κάποιους απ' αυτούς τους παράγοντες και μερικοί επιστήμονες έχουν αρχίσει να ερευνούν τις ενέργειες που υπάρχουν πίσω από το φυσικό σώμα. Η επιστήμη δεν έχει όργανα για να μετρήσει τα πιο λεπτοφυή μέρη της φύσης μας που σχετίζονται με τα συναισθήματα και το νου, και η θεωρία αυτή βασίζεται σε πληροφορία που μας έχει έρθει από την Κίνα και την Ινδία, καθώς και από μερικά από τα ευρήματα της σύγχρονης ψυχολογίας. Ελάχιστοι επιστήμονες έχουν αρχίσει να ερευνούν το λεπτοφυέστερο μέρος του φυσικού σώματος, το οποίο συχνά ονομάζεται αιθερικό σώμα. Τα συστήματα ιατρικής που αναπτύχθηκαν στην αρχαία Ινδία και στην Κίνα έδιναν πάντα έμφαση στο ρόλο αυτού του ενεργειακού φορέα ως μεταφορέα της ζωτικής δύναμης ή ενέργειας σε όλα τα φυσικά όργανα και στους ιστούς. Το ενεργειακό σώμα μεσολαβεί ανάμεσα στις ψυχικές ή ψυχολογικές λειτουργίες και στη φυσική ανατομία ή φυσιολογία'. Οι λέξεις για τη ζωτική δύναμη ή ενέργεια διαφέρουν από χώρα σε χώρα, αλλά είναι ταυτόσημες ως προς το νόημα – *πρανά* στο ινδικό σύστημα, *τσι* στην ιατρική φιλοσοφία της Κίνας και *βιόπλασμα* στη ρωσική φιλοσοφία τη σχετική με το θέμα.

Ποιοι είναι οι γιατροί επιστήμονες που συνέβαλαν στην έρευνα στον τομέα αυτό; Αυτοί ασχολήθηκαν κυρίως με τις διάφορες μορφές διάγνωσης μέσω διερεύνησης του ζωτικού πεδίου γύρω από το φυσικό σώμα και χρησιμοποίησαν αρκετές τεχνικές. Φωτογράφηση υψηλής συχνότητας, μέτρηση της ενέργειας που κυλάει από τους μεσημβρινούς βελονισμού του σώματος, μέτρηση του ηλεκτρομαγνητικού πεδίου που περιβάλλει και διαπερνάει το σώμα· όλα αυτά υπήρξαν αντικείμενο πειραματισμού. Στους πρωτοπόρους αυτού του τομέα συμπεριλαμβάνονται ο Σεμόν Κίρλιαγ και η Θέλμα Μος στη φωτογραφία Κίρλιαγ, ο Βίλεμ Ράιχ και η θεωρία του για την Οργονομία, ο Ρούντολφ Στάινερ στον τομέα της ανθρωποσοφικής ιατρικής, ο Χάρολντ Μπαρ στην περιοχή των πεδίων και η Φράνσις Νίξον η οποία επινόησε την τεχνική *Vivaxis*'. Το πιο πρόσφατο έργο του δόκτορα Μπέβαν Ράιντ πρέπει να αναφερθεί επίσης.

Προς το παρόν τα μόνα λεπτοφυή μέρη της σύστασής μας που είναι κατάλληλα για τις αποδεκτές μεθόδους επιστημονικής ανάλυσης, είναι εκείνα που μπορούν να εκφραστούν ως ηλεκτρομαγνητικά πεδία ή ακτινοβολία και τα οποία μετρούνται αναλόγως. Έτσι, ο Μπαρ χρησιμοποίησε ένα βολτόμετρο λυχνίας κενού για να μετρήσει τα ζωτικά πεδία, η φωτογραφία υψηλής συχνότητας χρησιμοποιήθηκε για να μετρήσει τα σημεία βελονισμού και ρεύμα χαμηλής συχνότητας χρησιμοποιεί-

ται για τη μέτρηση των ενεργειών του σώματος στη βιο-ενεργειακή διάγνωση η οποία αναλύεται παρακάτω.

Όλα αυτά τα ασυνήθιστα παραδείγματα διάγνωσης αποδεικνύουν ως ένα βαθμό την ύπαρξη μιας λεπτοφυσικής διάστασης, η οποία φαίνεται ότι σχετίζεται με την υγεία και την ασθένεια. Η πιο πρόσφατη κλινική χρήση αυτής της γνώσης καλύπτεται κάτω από τον όρο βιο-ενεργειακή διάγνωση, που σημαίνει διάγνωση της ζωτικής ενέργειας. Άλλοι όροι που έχουν επινοηθεί είναι: «βιο-λειτουργική διάγνωση», «γερμανικός ηλεκτρο-βελονισμός» και «βιο-ενεργειακές τεχνικές ρύθμισης». Αρκετά διαγνωστικά βοηθήματα είναι προστά, και σ' αυτά περιλαμβάνονται τα *Theratest*, *Vega* και *Mora* (*Θερατέστ*, *Βέγκα* και *Μόρα*). Τα όργανα αυτά λειτουργούν με τη βασική αρχή της γέφυρας Χουίτστον, που αποτελεί μέθοδο για την ακριβή μέτρηση της ηλεκτρικής αντίστασης. Η μέθοδος στην περίπτωση αυτή χρησιμοποιείται για να μετρήσει την ηλεκτρική αντίσταση των οργάνων μέσω του κινεζικού συστήματος μεσημβρινών<sup>6</sup>.

Εντελώς πρόσφατα ο δρ Μπέβαν Ράιντ, ένας ιατρικός ερευνητής στο Πανεπιστήμιο του Σίδνεϋ, προσέδλωσε την παγκόσμια προσοχή μ' ένα πείραμα το οποίο έδειξε υπερβολικά χαμηλά ενεργειακά πεδία στη ζώσα ύλη. Το πεδίο δε θεωρείται ως αποτέλεσμα της διαφοράς τάσης κατά μήκος της κυτταρικής μεμβράνης - όπως συμβαίνει από διαφορετικές συγκεντρώσεις ιόντων άλατος - αλλά μάλλον σαν μια ζωτική δύναμη λιγότερο απτή. Στο πείραμά του η ζωτική δύναμη μιας ομάδας βακτηριδίων αποτυπώθηκε πάνω σ' ένα πλαστικό φιλμ πολυστυρένιου. Τα νεκρά βακτηρίδια δεν άφηναν κανένα αποτύπωμα στο φιλμ<sup>7</sup>. Το πείραμα μπορεί να πλησιάσει πιο κοντά στη μέτρηση της πραγματικής ζωτικής δύναμης απ' όσο η φωτογραφία Κίρλιαν ή η έρευνα του Μπαρ. Με τη συνεργασία του δόκτορα Σεργκέι Μπαρσαμιάν, βοηθού φυσικού στο Νοσοκομείο Royal Prince Alfred του Σίδνεϋ, διατυπώθηκε μια τολμηρή θεωρία, η οποία υποστηρίζει ότι ένα πεδίο εμποτίζει ολόκληρο το σύμπαν, θυμίζοντάς μας τον αιθέρα για τον οποίο ο άνθρωπος έκανε υποθέσεις εδώ και αιώνες. Θεωρείται ότι το πεδίο είναι πολύ λεπτοφυσικό και γι' αυτό δεν είχε εντοπιστεί προηγουμένως. Η λειτουργία αυτού του πεδίου υποστηρίζεται από τη θεωρία του πεδίου ηλεκτρομαγνητικής δύναμης ή τη θεωρία της δίνης που διατυπώθηκε από τον Μπαρσαμιάν. Οι δυο επιστήμονες υποστηρίζουν ότι το πεδίο αυτό ευθύνεται για την ανάπτυξη και ότι αποτελεί το μέσο για τη μεταβίβαση προτύπων από μια φυσική πηγή σε μιαν άλλη<sup>8</sup>.

Ο δρ Ράιντ πιστεύει ότι οι μεταβολές αυτού του λεπτοφυσικού ηλεκτρικού πεδίου μπορούν να ανιχνευθούν στον προ-καρκινικό ιστό, αποτελώντας τη βάση για μια πιο ακριβή και έγκαιρη διάγνωση. Από την άποψη αυτή οι ιδέες του σχετικά με το ζωτικό πεδίο συμφωνούν με εκείνες των παλαιότερων πρωτοπόρων, όπως είναι οι Μπαρ και Μος, στην περιοχή της φωτογραφίας Κίρλιαν, και οι υποστηρικτές της βιο-λειτουργικής διάγνωσης που χρησιμοποιούν τα όργανα *Theratest*, *Vega* και *Mora*. Η διάγνωση των ηλεκτρικών παραμέτρων του σώματος αποδείχτηκε σημαντική στην κλινική πρακτική, ειδικά στον τομέα της προληπτικής ιατρικής. Η εργασία αυτών των επιστημόνων ενισχύει το βασικό φυσικοπαθητικό δόγμα ότι μια διαταραχή στο ενεργειακό ή ζωτικό πεδίο των φυσικών οργάνων, εμφανίζεται μήνες και σε μερικές περιπτώσεις χρόνια πριν από την εκδήλωση της ασθένειας. Αυτό το ενεργειακό πεδίο παρέχει το πρότυπο για την εξέλιξη και ανάπτυξη όλων των οργάνων και των ιστών του σώματος και μπορεί να μεταβληθεί με τη δίαιτα, τις χημικές και ηλεκτρικές διαταραχές, δηλαδή τους παράγοντες που οδηγούν στην κακή υγεία και οι οποίοι αναλύθηκαν στο προηγούμενο Κεφάλαιο. Στη Δύση συχνά χρησιμοποιείται ο όρος αιθερικό σώμα για να δηλώσει αυτό το ενεργειακό πεδίο.

### Το αιθερικό σώμα

Αφού καλύψαμε με συντομία τις έρευνες της Δυτικής επιστήμης στα ηλεκτρομαγνητικά πρότυπα του αιθερικού σώματος, θα εξερευνήσουμε τώρα πιο λεπτομερώς την ανατομία του, όπως αυτή κατανοείται στην Ανατολή. Στην ινδική φιλοσοφία είναι γνωστό ως *Λίγγα Σάριρα* και στην κινεζική ιατρική φιλοσοφία ο βελονιστικός μεσημβρινός γνωστός ως *Τριπλός Θερμαστής* εκφράζει κάποια από τα κυριότερα χαρακτηριστικά αυτής της λεπτοφυσικής ανατομίας. Είναι απαραίτητο να κάνουμε μια διάκριση ανάμεσα στην πραγματική ανατομία του ενεργειακού σώματος και στη ζωτική ενέργεια, που στην Ανατολή ονομάζεται *πρανά* ή *τσι* και η οποία κυλάει σε όλα τα μέρη του σώματος. Οι ηλεκτρικές μετρήσεις που έγιναν από τον Μπαρ και από κείνους που χρησιμοποιούν τη βιο-ενεργειακή μορφή διάγνωσης, ίσως να συνδέονται περισσότερο με την ενέργεια που κυλάει μέσω του αιθερικού σώματος, παρά με τη λεπτοφυσική δομή ή τον ίδιο το μηχανισμό.

Το αιθερικό σώμα λέγεται ότι αποτελείται από ενεργειακά νήματα



που αλληλοδιασταυρώνονται για να σχηματίσουν ένα δίκτυο το οποίο εισδύει σε κάθε όργανο και ιστό. Αυτό εκτείνεται πέρα από το φυσικό δέρμα, ακολουθώντας χονδρικά το σχήμα του σώματος. Το αιθερικό σώμα δεν πρέπει να συγχέεται με την αστρική αύρα την οποία περιγράφει ο συνήθης αστρικός διορατικός και η οποία θα εξηγηθεί σε λίγο. Το αιθερικό είναι μέρος της υλικής μας φύσης, έστω και αν δε γίνεται ακόμη αποδεκτό από την ιατρική επιστήμη. Είναι ένα σώμα φωτός και συχνά είναι γνωστό ως χρυσό κύπελλο.

Η κύρια λειτουργία του αιθερικού σώματος είναι να δρα ως μεταβιβαστής της ενέργειας ή *πρανά*, που λαμβάνεται από την ήλιο, σε όλα τα μέρη του φυσικού σώματος. Ως μεσολαβητής μεταξύ των ανώτερων επιπέδων συνείδησης και του φυσικού εγκεφάλου δέχεται, αφομοιώνει και μεταβιβάζει ενέργεια μέσω ειδικών ενεργειακών κέντρων που βρίσκονται σε συγκεκριμένες περιοχές του αιθερικού σώματος. Αυτά τα κέντρα είναι αρκετά και σχηματίζονται εκεί όπου τα ενεργειακά νήματα τέμνονται επανειλημμένα<sup>3</sup>.

Επτά μείζονα κέντρα σχηματίζονται εκεί όπου οι ενεργειακές γραμμές διασταυρώνονται είκοσι μία φορές και αυτά είναι τα παραδοσιακά *τσακρά* που βρίσκονται κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης. Μικρότερα κέντρα, όπως εκείνα που βρίσκονται στις παλάμες των χεριών, πίσω από τα γόνατα και σε σχέση με τα διάφορα όργανα του σώματος, σχηματίζονται ως αποτέλεσμα των ενεργειών που διασταυρώνονται δεκατέσσερις φορές. Τα μικροσκοπικά κέντρα τα οποία συνήθως ονομάζονται βελονιστικά σημεία δημιουργούνται ως αποτέλεσμα των ενεργειών που διασταυρώνονται επτά φορές και ανέρχονται σε πολλές εκατοντάδες.

Τα επτά μεγαλύτερα κέντρα είναι τα πιο σημαντικά από τη σκοπιά των βασικών αιτιών της ασθένειας. Το καθένα τους συνδέεται μ' έναν ενδοκρινή αδένα και μια ιδιαίτερη κατάσταση συνείδησης. Πριν περιγράψουμε τη λειτουργία τους, είναι αναγκαίο να μιλήσουμε συνοπτικά για μιαν άλλη βασική αντίληψη της ανατολίτικης φιλοσοφίας η οποία κερδίζει το ενδιαφέρον της Δύσης – τις επτά καταστάσεις συνείδησης ή πεδία ύπαρξης. Έχει βρεθεί ότι κάθε *τσακρά* σχετίζεται με ένα πεδίο.

### Τα επτά πεδία συνείδησης

Οι τρεις κατώτεροι κόσμοι έκφρασης μέσω του μηχανισμού της προσωπικότητάς μας καλύπτουν το σύνολο της συνήθους εμπειρίας μας: αι-

σθήσεις, συναισθήματα και σκέψεις. Τα τρία πεδία ύπαρξης που συνδέονται μ' αυτή την έκφραση είναι το φυσικό, το αστρικό ή συναισθηματικό, και το νοητικό. Το νοητικό πεδίο στην πραγματικότητα χωρίζεται σε δύο μέρη: το συγκεκριμένο και το αφηρημένο. Ο συγκεκριμένος νους είναι μέρος της καθημερινής μας προσωπικότητας και σχετίζεται με τα γεγονότα, τη μνήμη και τη γνώση που αποκτάται μέσω των πέντε αισθήσεων. Ο αφηρημένος νους σχετίζεται με τις ιδέες και τη δημιουργική σκέψη. Στην εσωτερική φιλολογία και αντίληψη, είναι το πεδίο στο οποίο διαμένει η μετενσαρκούμενη ψυχή.

Ο αφηρημένος νους είναι η κατώτερη από τις τρεις ανώτερες αρχές, που αποτελούν μέρος της εσωτερικής φύσης μας. Έχουμε συνεπώς μια πνευματική τριάδα που ονομάζεται Άτμα, Μπούντι, Μάνας και την ανάκλασή της στη ζωή της προσωπικότητας μέσω του νου, των συναισθημάτων και του αιθερο-φυσικού σώματος. Η μεσολαβητική επιρροή ανάμεσα σ' αυτά τα δυο σύνολα αρχών είναι η ψυχή, το εσωτερικό μας σώμα νοήμονος συνείδησης που θεωρείται ότι επανενσαρκώνεται κατά τη διάρκεια πολλών ζωών, έως ότου αναπτυχθεί μια προσωπικότητα η οποία ανακλά τέλεια την εσωτερική πνευματική φύση μας. Το ταξίδι μας προς την υγεία σημαίνει απομάκρυνση των εμποδίων μέσα στη ζωή της προσωπικότητας, τα οποία παρεμποδίζουν τις εσωτερικές δημιουργικές ενέργειες να κυλήσουν ελεύθερα μέσω αυτής της προσωπικότητας. Το αιθερικό σώμα λέγεται ότι αντικατοπτρίζει το επίπεδο της ψυχικής ανάπτυξης, επειδή απορροφά τις θετικές ιδιότητες από κάθε ζωή της προσωπικότητας.

Έχει ειπωθεί ότι τα πιο συνηθισμένα εμπόδια στην προσωπικότητα τα οποία προκαλούν κακή υγεία, είναι τα συναισθηματικά προβλήματα και οι διαταραχές στο αιθερικό σώμα από τα συναισθήματα και από άλλους εξωτερικούς περιβαλλοντικούς παράγοντες, όπως είναι ένας λανθασμένος τρόπος ζωής. Αυτοί οι παράγοντες, λοιπόν, επηρεάζουν την ομοιόσταση ή τη βιοχημική ισορροπία του σώματος και στην πλειονότητα των περιπτώσεων η τελική έκφραση είναι ένα αδρό παθολογικό φαινόμενο.

Πολλές νέες προσεγγίσεις της ψυχολογίας εστιάζονται στα προβλήματα που συνδέονται με το αστρικό ή συναισθηματικό σώμα. Για άλλη μια φορά, όπως έγινε και με το αιθερικό σώμα, πρέπει να κάνουμε διάκριση ανάμεσα στο αστρικό σώμα και στα πραγματικά συναισθήματα τα οποία παράγονται – αν και προφανώς υπάρχει στενός συσχετισμός μεταξύ του τύπου του αστρικού σώματος και των βιούμε-

νων συναισθημάτων. Δυστυχώς όλο και περισσότεροι άνθρωποι καταφεύγουν σε ψυχικούς θεραπευτές, οι οποίοι είναι συνήθως αστρικοί διορατικοί. Παρ' όλο που τα αστρικά προβλήματα μπορεί να θεωρηθούν σαν μια σημαντική βασική αιτία φυσικών προβλημάτων, ο συνηθισμένος ψυχικός δε διαθέτει αρκετή ιατρική ή ψυχολογική γνώση για να τα διαγνώσει και να τα ερμηνεύσει σωστά. Ταυτόχρονα θα πρέπει να ειπωθεί ότι ελάχιστοι ψυχικοί, που είναι και πνευματικά ανεπτυγμένοι, μπορούν να συμβάλουν αληθινά στην κατανόηση των ανθρώπινων προβλημάτων.

### Πίνακας 2

#### ΤΑ ΕΠΤΑ ΠΕΔΙΑ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗΣ

1. Άντι – το πεδίο του θείου
2. Μοναδικό πεδίο – διαμονή του ανώτερου πνευματικού εαυτού – της Μονάδας
3. Ατμικό – το πεδίο της πνευματικής θέλησης
4. Μπουντικό πεδίο – το πεδίο της αγνής αγάπης-σοφίας ή καθαρής λογικής
5. Νοητικό πεδίο – εστία του ανώτερου νου ή μάνας – οίκος της ψυχής  
Κατώτερος νους
6. Αστρικό πεδίο – εστία των συναισθημάτων και συγκινήσεών μας
7. Αιθερικό ή ανώτερο μέρος του φυσικού πεδίου  
Φυσικό πεδίο των αισθήσεών μας – στερεά, υγρά και αέρια

Η διαταραγμένη σκεπτοδιαδικασία είναι προφανώς μια άλλη αιτία προβλημάτων στην προσωπικότητα, αλλά δεν είναι τόσο συνηθισμένη όσο η νεύρωση που προέρχεται από συναισθηματικά προβλήματα. Ο νους είναι στη ζωή της προσωπικότητας ο παράγων ολοκλήρωσης κι έχει μεγάλη σημασία για το σύγχρονο άνθρωπο. Η έμφαση του σύγχρο-

νου εκπαιδευτικού συστήματος στην ανάπτυξη της δημιουργικής σκέψης, υποδηλώνει ότι η ανθρωπότητα ως σύνολο ενδιαφέρεται τώρα να δώσει κάποιο νόημα στη ζωή. Η δημιουργική χρήση του νου μάς συνδέει με τις ανώτερες πνευματικές όψεις που αναφέρθηκαν προηγουμένως.

Σήμερα πολλοί άνθρωποι βιώνουν υπερβατικές καταστάσεις συνείδησης, πέρα από κείνες της συνηθισμένης καθημερινής προσωπικής ζωής. Αυτές μπορεί να είναι φευγαλέες ή κανονικές και μπορεί, ως αποτέλεσμα, να αποτρέπουν τις εμπλοκές που προκαλούν ασθένειες. Η αντίληψη της ομορφιάς, η εμπειρία της αγάπης, της βαθιάς σκέψης, ή η εμφάνιση μιας κρίσης μπορούν να προσθέσουν μια επιπλέον διάσταση στη ζωή μας, ανυψώνοντάς μας πέρα από τη συνηθισμένη συνείδηση. Σε τέτοιες καταστάσεις μπορούμε να αγγίξουμε το επίπεδο της ψυχής ή του αφηρημένου νου, το πεδίο του μπουντι ή αγάπης-σοφίας και το ατμικό πεδίο της πνευματικής θέλησης. Ο ψυχολόγος Μάσλοου όρισε αυτές τις καταστάσεις ως «κορυφαίες εμπειρίες»<sup>10</sup>.

Πάνω από το ατμικό υπάρχουν δυο πεδία συνείδησης, συμπληρώνοντας έτσι τα επτά. Είναι το πεδίο της ύψιστης ατομικής πνευματικής μας έκφρασης, το Μοναδικό, και το πεδίο της Θείας ζωής που ονομάζεται πεδίο Άντι. Επειδή αυτά τα πεδία πνευματικής επίγνωσης βρίσκονται πέρα και από τις πιο εξελιγμένες καταστάσεις ανθρώπινης συνείδησης, δεν έχουν σχέση με το παρόν βιβλίο. Στον Πίνακα 2 παρατίθενται τα επτά πεδία συνείδησης.

Για να έχουμε τέλεια υγεία, πρέπει να καταφέρουμε να γεφυρώσουμε το χάσμα ανάμεσα στον ανώτερο και στον κατώτερο εαυτό, έτσι ώστε οι πνευματικές ενέργειες να προσεγγίζονται σε τακτική βάση. Μ' αυτόν τον τρόπο θεραπευτικά ρεύματα ενέργειας από τα ανώτερα πεδία μπορούν να κυλούν στην προσωπικότητα και να θεραπεύουν την υλική, αστρική και κατώτερη νοητική φύση ή νου. Ο τακτικός διαλογισμός είναι πολύτιμος για την επίτευξη αυτού του σκοπού, αν και πρέπει να κατανοηθεί ότι ο διαλογισμός είναι πολλών ειδών και μπορεί να προκαλέσει διαφορετικά στάδια συνείδησης.

Κατά μια έννοια ο διαλογισμός μπορεί να θεωρηθεί ως η καλύτερη φυσική θεραπεία και πρέπει να ενθαρρύνεται μαζί με κάθε άλλη προτεινόμενη επικουρική θεραπεία. Μέσω του τακτικού διαλογισμού μπορούμε να προσεγγίσουμε και να εισχωρήσουμε στα ανώτερα επίπεδα της συνείδησης μ' έναν ενσυνείδητο και έλλογο τρόπο. Τότε ο νους μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ερμηνεύσει την καινούργια εμπειρία και έτσι το άτομο θα ευεργετηθεί στο σύνολό του.

Συχνά ο όρος «διαλογισμός» χρησιμοποιείται ασαφώς για να καλύψει αρκετές καταστάσεις συνείδησης, αλλά υπάρχουν διάφορα είδη διαλογισμού που προκαλούν διαφορετικές καταστάσεις. Η συνηθισμένη ερμηνεία των λεξικών είναι «αναλογίζομαι ή σκέπτομαι βαθιά» και αυτό βρίσκεται πράγματι πιο κοντά στο εσωτερικό νόημα απ' όσο η διαδεδομένη ερμηνεία, η οποία συχνά ταυτίζει το διαλογισμό με τη χαλάρωση.

Οι σχολές γιόγκα και τα σεμινάρια αντιμετώπισης του άγχους διδάσκουν μια μορφή διαλογισμού που βοηθάει στη χαλάρωση, στρέφοντας συστηματικά το νου στα διάφορα μέρη του σώματος και εκπαιδεύοντας το άτομο να αναγνωρίζει το στρες και να χαλαρώνει συνειδητά όλες τις περιοχές του σώματος. Έχοντας πετύχει την πλήρη χαλάρωση, ο νους συνήθως αφήνεται να περιφέρεται παθητικά ή εστιάζεται σε μια θετική σκέψη, έτσι ώστε το σώμα έχει την ευκαιρία να επαναφορτιστεί με θεραπευτική ενέργεια. Μερικές σχολές προχωρούν στη συνέχεια ένα βήμα πιο πέρα και ενθαρρύνουν τα άτομα να χρησιμοποιούν τη δημιουργική φαντασία, για να οραματίζονται ότι πετυχαίνουν την υγεία και τους σκοπούς της ζωής με διάφορους τρόπους. Αυτό εστιάζει στο ανώτερο επίπεδο της αστρικής φύσης ή φύσης των συναισθημάτων, που είναι η έδρα της φαντασίας. Μέσω της διαδικασίας οραματισμού η αστρική φύση και ο κατώτερος νους ενώνονται με μια θετική έννοια. Ο οραματισμός του χρώματος και της μουσικής μπορεί να χρησιμοποιείται για να ενισχυθεί η διαδικασία. Αυτές οι τεχνικές υποδεικνύονται για την απώλεια βάρους, το κόψιμο του καπνίσματος και της χρήσης ναρκωτικών, για ενίσχυση την αυτοπεποίθησης στις συνθήκες εργασίας και για την επίλυση των συναισθηματικών προβλημάτων.

Εκείνοι που διδάσκουν τις παραπάνω τεχνικές, συχνά ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες να ξαπλώνουν στο πάτωμα κι αυτό υποδηλώνει την έμφαση στη φυσική χαλάρωση και στο αστρικό ή συναισθηματικό μέρος της άσκησης. Επομένως η διαδικασία δε διαφέρει από το βαθύ ύπνο. Για την άσκηση του αληθινού διαλογισμού, που είναι κυρίως μια νοητική λειτουργία, το άτομο πρέπει ασφαλώς να είναι χαλαρωμένο και άνετο, αλλά η σπονδυλική στήλη πρέπει απαραίτητως να είναι ορθή. Πριν από τη βαθιά σκέψη ή στοχασμό πάνω σ' ένα συγκεκριμένο θέμα ή σκέψη εν τη γενέσει της, προηγείται μια σύντομη περίοδος χαλάρωσης και ευθυγράμμισης με τα διάφορα επίπεδα της ύπαρξής μας. Όταν εξετάζουμε με το νου την κάθε όψη του θέματος, προσπαθώντας να εισχωρήσουμε στην ουσία του με τον ανώτερο ή συλληπτικό νου, τό-

τε η διαδικασία σκέψης αναστέλλεται. Ωστόσο παραμένουμε σε μια κατάσταση εγρήγορης και νοητικής παύσης και κατά τη διάρκεια αυτής της ακινησίας, ακριβώς, μπορεί να συλληφθούν οι πνευματικές εντυπώσεις από τα ανώτερα επίπεδα. Ύστερα οι εντυπώσεις αυτές μπορούν να ερμηνευτούν σωστά από το νου, επειδή διατηρείται σε μια κατάσταση εγρήγορης. Η διαδικασία αυτή σχετίζεται με τις ενορατικές εντυπώσεις που δέχονται όλοι οι μεγάλοι επιστήμονες και στοχαστές και σε πολλές περιπτώσεις ίσως να ευθύνεται για τη μεγάλη υποστηρικτική τους δύναμη, λόγω της θεραπευτικής επίδρασης των ανώτερων ενεργειών.

Υπάρχει μεγάλη δυνατότητα για θεραπεία μέσω αυτής της μορφής βαθιού διαλογισμού. Ήδη αναφέραμε τα επτά επίπεδα συνείδησης και τις επτά αρχές του ανθρώπου. Για να γεμίσουμε την προσωπικότητα με θεραπευτικές ενέργειες, πρέπει να γεφυρώσουμε το χάσμα της συνείδησης που υπάρχει ανάμεσα στους φορείς της προσωπικότητας και στα τρία πνευματικά πεδία της πνευματικής τριάδας. Μέσω της χρησιμοποίησης του νου μ' αυτή τη μορφή δημιουργικού διαλογισμού η προσωπικότητα συνδέεται με την ψυχή, η οποία είναι ο ενδιάμεσος φορέας ανάμεσα στην προσωπικότητα και στην πνευματική τριάδα. Η ψυχή παρέχει και μεταβιβάζει το αληθινό πρότυπο στο αιθερικό σώμα και μπορεί να συμβεί θεραπεία ακόμα και χρόνιων ασθενειών. Είναι προφανές ότι, αδιάφορο από το ποια διαλογιστική τεχνική χρησιμοποιήθηκε, τα άτομα που έχουν βιώσει την πλήρη απαλλαγή από ασθένειες όπως ο καρκίνος, ενεργοποίησαν αυτόν το θεραπευτικό μηχανισμό μέσα τους. Τα έργα της Αλίκης Μπέιλντ μπορούν να διαφωτίσουν περισσότερο το θέμα<sup>11</sup>.

Θα πρέπει να τονιστεί ένα ακόμα ευεργέτημα του διαλογισμού: η ευρύτερη επίδραση πάνω στις διαπροσωπικές μας σχέσεις και στο περιβάλλον. Αυτό θα πρέπει να περιγραφεί ως το θετικό αποτέλεσμα του γεγονότος πως όχι μόνο ολοκληρώνουμε τα διάφορα επίπεδα της ύπαρξής μας, αλλά αναπτύσσουμε την ικανότητα – μέσω της αναδυόμενης ολότητας και υγείας – να συγχωνεύομαστε με τους άλλους και το περιβάλλον. Μ' αυτόν τον τρόπο προσφέρουμε μια δημιουργική συνεισφορά ή υπηρεσία σε ολόκληρη την πλανητική εξελικτική διαδικασία.

Κι αυτό μάς φέρνει στην τελική επίδραση πάνω στο αιθερικό ή ενεργειακό σώμα, το οποίο υποβασιάζει τη φυσική έκφραση της ύπαρξής μας. Όταν η γέφυρα ανάμεσα στα ανώτερα επίπεδα συνείδησης και στο φυσικό εγκέφαλο με τα φυσικά όργανα, ο αιθερικός φορέας είναι

σε τελική ανάλυση εκείνος που καθορίζει την υγεία μας. Τα ενεργειακά κέντρα ή *τσακρά* είναι σαν πύλες που μεταβιβάζουν ενέργειες από όλα τα επίπεδα της συνείδησης μέσα στο φυσικό σώμα. Αυτό το κάνουν μέσω ευθυγράμμισης με τα αντίστοιχα ενεργειακά κέντρα στο αστρικό σώμα και στον κατώτερο νου. Ο παράγων αυτός τονίζει την ανάγκη για ολοκλήρωση στη ζωή της προσωπικότητας, πριν γίνει δυνατή η ευθυγράμμιση με την ψυχή και με τα ακόμη ανώτερα πεδία ύπαρξης.

Σ' αυτόν ακριβώς τον τομέα οι σύγχρονες σχολές ψυχολογίας έχουν κάνει μια εντυπωσιακή συνεισφορά για την υγεία της ανθρωπότητας. Η υποστηρικτική θεραπεία, οι τεχνικές της μορφολογικής (gestalt) ψυχολογίας, οι λογικο-συναισθηματικές και γνωστικές θεραπείες συμπεριφοράς και οι διαδικασίες απο-ευαισθητοποίησης είναι παραδείγματα συνεισφοράς για την επίτευξη της αρχικής ολοκλήρωσης της προσωπικότητας που πρέπει να λάβει χώρα, πριν ο διαλογισμός μπορέσει να χρησιμοποιηθεί συνετά ως επόμενο βήμα προς την πληρότητα.

Συνεπώς η ασθένεια μπορεί να έχει μια εσωτερική και μια εξωτερική αιτία, με το αιθερικό ως σύνδεσμο ανάμεσα στον εξωτερικό και στον εσωτερικό κόσμο. Τα ψυχολογικά προβλήματα κατέρχονται προς το αιθερικό σώμα κι έτσι καθορίζουν την υγεία στο φυσικό πεδίο. Από την άλλη, ο τρόπος ζωής και τα περιβαλλοντικά προβλήματα, όπως είναι ο θόρυβος, η έλλειψη ανάπαυσης ή άσκησης, η κακή διατροφή και η υπερβολική εργασία, επηρεάζουν το αιθερικό εκ των κάτω. Αρκετές θεραπείες – για παράδειγμα, η ομοιοπαθητική, τα αιθέρια έλαια, ο βελονισμός, και ως ένα βαθμό τα βότανα και οι βιταμίνες – ασκούν βαθιά επίδραση στις ενέργειες του σώματος. Αυτή η κίνηση διπλής κατεύθυνσης είναι και ο λόγος για τον οποίο συχνά οι φυσικοί θεραπευτές ενδιαφέρονται για τα εσωτερικά θέματα.

### Τα επτά τσακρά ή κέντρα που επηρεάζουν την υγεία

Το κάθε πεδίο συνείδησης εκφράζεται μέσω των επτά κύριων *τσακρά*, καθώς αυτά καθορίζουν και επηρεάζουν το φυσικό σώμα μέσω των ενδοκρινών αδένων και των περιβαλλόντων ιστών.

Είναι λογικό να αρχίσουμε την ανάλυση από το *ιερό κέντρο* και να ασχοληθούμε με τα επτά ανά ζεύγη, επειδή το κάθε *τσακρά* έχει ένα κατώτερο ή ανώτερο αντίστοιχο. Ο Πίνακας 3 στο τμήμα αυτό δείχνει τα επτά *τσακρά*. Τα βασικά προβλήματα που περιλαμβάνουν αυτά τα

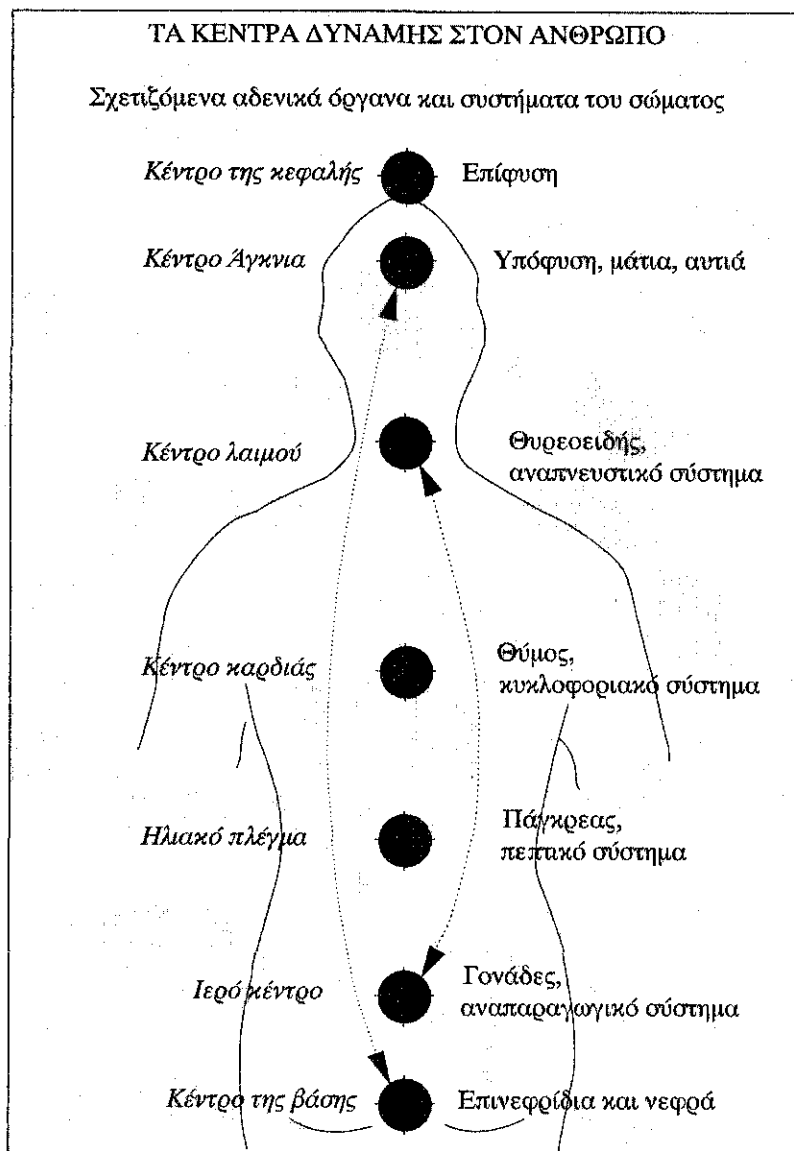
ενεργειακά κέντρα στο αιθερικό σώμα σχετίζονται με την έλλειψη ισορροπίας ή αρμονίας ανάμεσα στα κέντρα. Αυτό με τη σειρά του προκαλεί υπερδιέγερση ή ανεπαρκή διέγερση, με αποτέλεσμα την υπερβολική ή μειωμένη έκκριση του ενδοκρινούς αδένου που συνδέεται με το αντίστοιχο κέντρο.

Όπως συμβαίνει με όλες τις όψεις της φυσικής θεραπείας, ο κύριος σκοπός είναι να επαναδημιουργηθούν ισορροπία και αρμονία. Με όρους των *τσακρά* αυτό μπορεί να σημαίνει ψυχολογική βοήθεια, διαλογισμό, αλλαγή τρόπου ζωής, μαζί με το ακατέργαστο υλικό που χρειάζονται οι ενδοκρινείς αδένες για να παράγουν τις κατάλληλες εκκρίσεις. Για παράδειγμα, η έντονη έλλειψη ψευδαργύρου έχει βρεθεί ότι προκαλεί νανισμό, με έλλειψη της δευτερεύουσας σεξουαλικής ανάπτυξης<sup>12</sup>. Στη δεύτερη περίπτωση θα υπάρξει μια ανακλαστική δράση πάνω στο *ιερό τσακρά* από τις υποσιτιζόμενες γονάδες ή γεννητικά όργανα.

Το πρώτο ζεύγος ενεργειακών κέντρων που θα εξετάσουμε, αποτελείται από το *ιερό* και το *κέντρο του λαιμού*. Το *ιερό κέντρο* συνδέεται με τις γονάδες ή τους αδένες αναπαραγωγής – ωάρια στο θηλυκό και όρχεις στο αρσενικό. Η ενεργειακή ανισορροπία στο κέντρο αυτό μπορεί να καταλήξει σε προβλήματα στο αναπαραγωγικό σύστημα και των δύο φύλων και σε προβλήματα στο τελευταίο τμήμα του παχέος εντέρου. Παραδείγματα στις γυναίκες είναι οι κύστες ωοθηκών, τα ινομυώματα της μήτρας, η απόφραξη σαλπίνγων και προβλήματα στην έμμηνου ρήση. Στον άνδρα τα προβλήματα μπορεί να συμπεριλαμβάνουν κύστες των όρχεων και διόγκωση προστάτη, επίσης μπορεί να συμβεί και στα δύο φύλα καρκίνος στην περιοχή αυτή, φλεγμονή της ουροδόχου κύστης και σεξουαλικά προβλήματα. Μπορεί ακόμα να επέλθει μια περίοδος στειρότητας ως αποτέλεσμα ενεργειακής μεταφοράς από το *ιερό κέντρο* στο *κέντρο του λαιμού*, κατά τη διάρκεια ανάπτυξης της νοητικής δραστηριότητας.

Η γενική λειτουργία του *τσακρά* αυτού αφορά τρεις όψεις της καθημερινής μας ζωής: σεξ, διατροφή και άνεση. Συνεπώς το κέντρο αυτό συνδέεται με τις ορέξεις μας. Σε ψυχολογικό επίπεδο τα προβλήματα θα αφορούν στη σεξουαλική ζωή, στις διατροφικές συνήθειες και στην ανάγκη για φυσική άνεση. Οι αναγνώστες ασφαλώς θα συμφωνήσουν ότι ο μέσος άνθρωπος στην υλιστική κοινωνία μας είναι πολύ δραστήριος στο επίπεδο αυτό.

Πίνακας 3



Το ανώτερο αντίστοιχο του *ιερού κέντρου* είναι το *τσακρά του λαιμού* και τα δυο αυτά μαζί αποτελούν ένα δημιουργικό ζεύγος. Το *ιερό κέντρο* εκφράζει τη δημιουργικότητα μέσω διαίωσισης του είδους και επίσης παρέχει την απαιτούμενη ενέργεια για την πραγμάτωση των νοητικών δημιουργικών σχεδίων που εκπορεύονται μέσω του *τσακρά του λαιμού*. Δεν πρέπει να καταστέλλουμε τις λειτουργίες του *ιερού κέντρου*, αλλά πρέπει να ελέγχουμε και να κατευθύνουμε τις ενέργειες. Ο χρυσός είναι ένα σύμβολο για το *ιερό κέντρο*, καθώς αυτό σχετίζεται με τη χρήση της φυσικής ενέργειας και με τη χρήση των χημικών. Από μια εσωτερική σκοπιά, το χημικό είναι αποκρυσταλλωμένο *πρανά* ή ενέργεια. Μπορούμε να αντιληφθούμε τον αντίκτυπο που θα έχει για την υγεία, αν ο πλούτος αναλώνεται μόνο για ιδιοτελείς σκοπούς και δε χρησιμοποιείται για το καλό εκείνων που βρίσκονται γύρω μας. Θα υπάρξει μια αντίστοιχη συσσώρευση στο *ιερό τσακρά* κι ίσως αυτός να είναι ένας λόγος για την πλατιά διαδεδομένη ασθένεια της πύελου σε μεγάλο τμήμα της ανθρωπότητας σ' αυτή την υλιστική εποχή.

Το *κέντρο του λαιμού* συνδέεται με τον ενδοκρινή αδέν που είναι γνωστός ως θυρεοειδής και βρίσκεται στο εμπρόσθιο μέρος του λαιμού. Τα προβλήματα αυτού του κέντρου συμπεριλαμβάνουν υπολειτουργία και υπερλειτουργία του θυρεοειδούς αδένου, αλλά και αναπνευστικά προβλήματα όπως είναι η βρογχίτιδα, το άσθμα, η λαρυγγίτιδα και η απώλεια φωνής. Σε σχέση με τον ενεργό θυρεοειδή, μπορούν να εμφανιστούν προβλήματα μεταβολισμού που περιλαμβάνουν απώλεια βάρους και νευρική ταχυπαλμία και εξάψεις. Τα εμμηνοπαυσιακά προβλήματα των γυναικών συχνά συνδέονται με το *τσακρά του λαιμού* και το *ιερό κέντρο* και θα αναφερθούν ξανά στο αλφαριθμητικό τμήμα στο λήμμα *εμμηνοπαυση*.

Σε ψυχολογικό επίπεδο το *τσακρά* αυτό είναι το όργανο της δημιουργικής σκέψης. Ένα γενικώς νωθρό σύστημα που χαρακτηρίζεται έντονα από κατάθλιψη, αύξηση του βάρους, ανία και έλλειψη δημιουργικής δραστηριότητας, μπορεί να σχετίζεται μ' ένα αδρανές ή υπολειτουργικό *κέντρο του λαιμού*. Αντίθετα, η υπερβολική έμφαση στα χόμπι, στη δημιουργικότητα, στις μεταπτυχιακές σπουδές και στις τεχνικές αυτοπραγμάτωσης, υποδηλώνει ότι το *τσακρά* αυτό αναπτύσσεται γρήγορα στην ανθρωπότητα ως σύνολο.

Ακριβώς όπως το κατώτερο μέρος αυτού του ζεύγους εκφράζει τη φυσική δραστηριότητα, το *τσακρά* αυτό συνδέεται στενά με τη νοητική δραστηριότητα κι η δράση του μπορεί να εκφραστεί μέσω της τέχνης ή

οποιασδήποτε άλλης νοητικής δραστηριότητας που συνεπάγεται δημιουργικό σχεδιασμό. Τέτοιου είδους δραστηριότητα συνδέεται με την «κυανοτυπία» στην πολεοδομία, την αρχιτεκτονική, τη μηχανολογία, την ενδυματολογία, την αρχιτεκτονική τοπιών, τη μαγειρική, τη ζωγραφική ή τη συγγραφή. Το άτομο εστιάζει τη νοημοσύνη μέσω του *κέντρου του λαιμού* κι αυτό γίνεται όργανο διανομής της δημιουργικής ενέργειας. Καθώς αναπτύσσουμε τις εσωτερικές μας δυνατότητες, η ενέργεια έλκεται προς τα πάνω από το *ιερό κέντρο* ως αποτέλεσμα της αυξανόμενης δραστηριότητας του *κέντρου του λαιμού*. Ο επακόλουθος έλεγχος του *ιερού κέντρου* παρέχει περίσσεια ενέργεια για δημιουργικούς σκοπούς. Έτσι οι διαθέσεις μας σχετικά με την τροφή, το σεξ και την άνεση ελέγχονται αλλά δεν καταστέλλονται, και, το πιο σημαντικό, μαθαίνουμε να χρησιμοποιούμε τα χρήματα συνετά και για το καλό του συνόλου. Αυτό επηρεάζει την υγεία με τρόπο θετικό.

Τα επτά *τσακρά* μπορούν να ομαδοποιηθούν σε τρία ζεύγη, συν το *κέντρο άγκνια*. Το *τσακρά άγκνια* είναι η τελική έκφραση του άξονα *λαιμός-ιερό κέντρο*. Το *κέντρο άγκνια* ανταποκρίνεται στις εντυπώσεις των ιδεών και μπορεί να μεταβιβάσει πνευματικές εντυπώσεις από τα ανώτερα επίπεδα συνείδησης, οι οποίες αργότερα διατυπώνονται σε σχέδια από το *τσακρά του λαιμού*. Ως ένα από τα δυο κέντρα της κεφαλής, το *κέντρο άγκνια* συνθέτει ολόκληρη τη ζωή της προσωπικότητας και αργότερα τη συνδέει με τις πνευματικές ενέργειες που κυλούν μέσω του *τσακρά της κορυφής του κεφαλιού*.

Ο ενδοκρινής αδένας που συνδέεται με το *κέντρο άγκνια* είναι η υπόφυση, που βρίσκεται στο κέντρο του εγκεφάλου. Τα προβλήματα υγείας που οφείλονται στην ανισορροπία του *τσακρά άγκνια* μπορεί να περιλαμβάνουν τα μάτια, τα αυτιά και διάφορα είδη πονοκεφάλων. Καθώς η υπόφυση παρέχει εκκρίσεις που διεγείρουν όλους τους αδένες που υπάρχουν στο σώμα, μπορεί να εμφανιστούν ανισορροπίες άλλων αδένων. Όσον αφορά στην επίδραση πάνω στην εσωτερική ζωή του ατόμου, το *κέντρο άγκνια* μπορεί να εκφράσει τα ύψη της φιλοδοξίας της προσωπικότητας, είτε να γίνει το όργανο για τη διανομή των πνευματικών ενεργειών από το κεφάλι και την καρδιά. Από μίαν άλλη σκοπιά, είναι το όργανο της δημιουργικής φαντασίας και με την έννοια αυτή φέρνει ενέργειες από το ηλιακό πλέγμα και από τα ανώτερα επίπεδα του αστρικού πεδίου.

Το *τσακρά άγκνια* συνδέεται με τα μάτια και θεωρείται ότι το δεξιό μάτι σχετίζεται με την ενόραση ή πνευματική όραση και το αριστερό

μάτι με την κατώτερη, υλική όψη του νου. Το τρίτο μάτι είναι στην πραγματικότητα μια σύνθεση των δυο ματιών και γίνεται το όργανο της πνευματικής όρασης· παραδοσιακά συνδέεται με το *τσακρά άγκνια*, αλλά μόνον αφού δημιουργηθεί ένα μαγνητικό πεδίο ανάμεσα στο *άγκνια* και στο *κέντρο της κορυφής του κεφαλιού*.

Το επόμενο ζεύγος είναι το *ηλιακό πλέγμα* και η *καρδιά*. Το *κέντρο του ηλιακού πλέγματος* είναι η πύλη για το αστρικό πεδίο ή κόσμο των συναισθημάτων. Με το κέντρο αυτό συνδέεται ο ενδοκρινής αδένας που είναι γνωστός ως πάγκρεας. Μπορούμε λοιπόν να καταλάβουμε με ποιο τρόπο τα αισθήματά μας επηρεάζουν τη διαδικασία της πέψης, γιατί το πάγκρεας όχι μόνο παράγει ινσουλίνη, αλλά και παγκρεατικό υγρό το οποίο διαλύει τα λίπη, τους υδατάνθρακες και τις πρωτεΐνες. Όλες οι άλλες πεπτικές λειτουργίες που έχουν ως έδρα το στομάχι, το συκώτι, τη χοληδόχο κύστη και το λεπτό έντερο συνδέονται στενά με το κέντρο αυτό. Δείγματα διαταραχής του *τσακρά* αυτού μπορεί να είναι: δυσπεψία, χολολιθίαση, έλκη στομάχου, δωδεκαδακτύλου και εντέρων, έλλειψη αφομοίωσης, διαβήτη και πολλοί τύποι νευρικής φύσης που προκύπτουν από ανισορροπία του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Αυτό το σύστημα εκφράζει την αστρική ή συναισθηματική φύση και με τη σειρά του καθορίζει εκείνη τη μεταβολική διαδικασία που δε βρίσκεται κάτω από τον έλεγχο του κεντρικού νευρικού συστήματος, για παράδειγμα την πέψη, τις εκκρίσεις ορμονών και την κυκλοφορία.

Το *ηλιακό πλέγμα* είναι υπερβολικά δραστήριο στην πλειονότητα της ανθρωπότητας κι αυτό συμβαίνει επειδή οι περισσότεροι από μας είμαστε εστιασμένοι στον κόσμο των επιθυμιών – στο αστρικό πεδίο. Το *ηλιακό πλέγμα* ανταποκρίνεται στην κάθε επιθυμία, οσοδήποτε λεπτοφυής κι αν είναι. Εκτός από τις επιθυμίες που σχετίζονται με τα αποκτήματα και τις πιο υλικές ανάγκες, οι λεπτοφυείς επιθυμίες περιλαμβάνουν πράγματα όπως είναι η ανάγκη για αναγνώριση ή διάκριση με διάφορους τρόπους. Ακόμα και η επιθυμία για πνευματική εμπερία ή για έναν πνευματικό δάσκαλο, είναι αποτέλεσμα της λειτουργίας του *ηλιακού πλέγματος*. Το *ηλιακό πλέγμα* δρα σαν «καθατήριο» για τα μείζονα και ελάσσονα κέντρα κάτω του διαφράγματος. Έτσι οι ενέργειες αυτές μπορούν να μετουσιωθούν μέσω των αναπτυσσόμενων εφέσεων της προσωπικότητας προς τα ανώτερα κέντρα πάνω από το διάφραγμα. Η έφεση αναπτύσσεται βαθμιαία από την επιθυμία και σιγά σιγά οι σκοποί, οι φιλοδοξίες και οι στόχοι μας μετουσιώνονται από το *κέντρο της καρδιάς*, που είναι το ανώτερο αντίστοιχο του *ηλιακού πλέγματος*.

Είναι ενδιαφέρον να σημειώσουμε την έμφαση που δίνουν πολλοί θεραπευτές στην απελευθέρωση των συναισθημάτων, στη χαλάρωση των μυών που έχουν εμφανίσει ένταση λόγω συναισθηματικής εμπλοκής και στην ανεμπόδιστη έκφραση των συναισθημάτων. Οι θεραπείες αυτές φαίνεται να συμβολίζουν την τάση της ανθρωπότητας να ελέγχει και να κατευθύνει τις ενέργειες του *ηλιακού πλέγματος*. Πολλοί άνθρωποι υποφέρουν από κράμπες στο *ηλιακό πλέγμα* και οι επακόλουθοι σπασμοί και πόνοι παραμένουν αθεράπευτοι, αφού δεν μπορεί να βρεθεί καμιά οργανική αιτία. Στα ευαίσθητα παιδιά το πρόβλημα έχει ονομαστεί «κοιλιακή ημικρανία».

Ο έλεγχος του *ηλιακού πλέγματος* και το κλείσιμο της πύλης σε κάθε αρνητική επιρροή από το αστρικό πεδίο συμπίπτει με την αφύπνιση του *τσακρά της καρδιάς* – του οργάνου έκφρασης της αληθινής αγάπης, κατανόησης και αληθινής υπηρεσίας. Το *ηλιακό πλέγμα* με ψυχολογική έννοια συνδέεται περισσότερο με τη συμπάθεια, αλλά αυτό το χαρακτηριστικό είναι συχνά συνδεδεμένο με πολλά νήματα. Η φιλία του *ηλιακού πλέγματος* είναι γεμάτη από φθόνο, κτητικότητα και ζήλια. Στην καλύτερη περίπτωση έχει το χαρακτήρα της ενστικτώδους φροντίδας της μητέρας για το παιδί και εκφράζει υπακοή και αφοσίωση.

Το *τσακρά της καρδιάς* είναι η πύλη προς τον ανώτερο πνευματικό μας εαυτό, καθώς εκδηλώνεται στο μουντικό πεδίο – το πεδίο της φώτισης. Το πεδίο αυτό θεωρείται ως έδρα ή εστία των φωτισμένων όντων και επίσης λέγεται ότι εκπέμπει ενέργειες αγάπης-σοφίας και καθαρής λογικής. Το *κέντρο της καρδιάς* είναι προφανώς ικανό να δεχτεί και να διαμοιράσει αυτές τις ενέργειες στο περιβάλλον. Ο ενδοκρινής αδένας που συνδέεται μαζί του είναι ο θύμος, ο οποίος σχετίζεται με τη σωματική ανοσία μέσω της παραγωγής των κυττάρων που ονομάζονται Τ-λεμφοκύτταρα.

Η φυσική ανοσία μπορεί να συνυπάρχει με τις πιο υποκειμενικές αναπτύξεις της περιεκτικής, μαγνητικής και ακτινοβόλου αγάπης, αφού η χαρακτηριστική ενέργεια που κυλάει μέσω αυτού του κέντρου χαρίζει προστασία και ανοσία με μια βαθύτερη έννοια τόσο σε φυσικό όσο και σε ψυχικό επίπεδο. Η ψυχική προστασία προκύπτει χάρη στην απώθηση των αρνητικών δυνάμεων από τα ακτινοβόλα ρεύματα ενέργειας που εξέρχονται από το *κέντρο της καρδιάς*. Στο φυσικό επίπεδο αυτά τα ρεύματα ενέργειας είναι οι παράγοντες που διεγείρουν την παραγωγή εκκρίσεων του θύμου αδένου, που καταλήγει τελικώς στην ανάπτυξη των προστατευτικών λεμφοκυττάρων. Τα φυσικά προβλήματα που συνδέο-

νται με το *τσακρά της καρδιάς*, μπορούν να προκαλέσουν έλλειψη ανοσίας σε σοβαρές διαταραχές όπως: καρκίνος, σκλήρυνση κατά πλάκας κι άλλες ασθένειες του ανοσοποιητικού και συχνότερα καρδιακά και κυκλοφοριακά προβλήματα.

Η βασική νότα του *κέντρου της καρδιάς* είναι: περιεκτική και αμερόληπτη αγάπη. Μ' αυτή την έννοια η καρδιά είναι το όργανο της συγχώνευσης. Στην κοινωνική ζωή η έκφραση μιας τέτοιας ενέργειας μπορεί να εκδηλωθεί μέσω ενός ατόμου, ή μιας ομάδας που αποτελεί την καρδιά ενός οργανισμού – όχι απαραίτητα ενός πνευματικού οργανισμού με το συνηθισμένο νόημα της λέξης. Αυτή η περιεκτικότητα εκφράζεται μέσω ομαδικού έργου και υποδηλώνει μια υπευθυνότητα, ή μάλλον την ικανότητα ανταπόκρισης σε μια φανερή ανάγκη. Η φράση «ικανότητα για σκέψη στην καρδιά» χρησιμοποιείται συχνά όταν μιλάμε για την ανεπτυγμένη συνείδηση του *κέντρου της καρδιάς* και εκφράζει την ιδέα της καθαρής λογικής ως ιδιότητας του μουντικού πεδίου.

Το *κέντρο της καρδιάς* συνδέεται στενά με υπηρεσία που βασιζεται μάλλον στην ανάγκη και όχι υπηρεσία με ιδιοτελή κίνητρα. Όντας το όργανο για τη διανομή της πνευματικής ενέργειας από το μουντικό πεδίο, όταν αφυπνιστεί, χαρίζει την ικανότητα για κατανόηση ενός άλλου όντος και για την πλήρη είσοδο μέσα στη συνείδησή του μέσω της κατανόησης. Η ενέργεια του *κέντρου της καρδιάς* μεταουσιώνει τη ζωή της επιθυμίας, που επικεντρώνεται στην προσωπικότητα στο *ηλιακό πλέγμα*, σε αγάπη-σοφία. Η όψη σοφία είναι ένας γάμος ανάμεσα στη διακρίνουσα διάνοια και στην αγάπη, πράγμα που οδηγεί στην ικανότητα για σκέψη στην καρδιά.

Η ενέργεια από το *ιερό κέντρο* πρέπει να περάσει μέσω της καρδιάς, πριν φτάσει στο λαιμό. Μ' αυτόν τον τρόπο το δημιουργικό έργο μας σχεδιάζεται με βάση την ομαδική αγάπη. Είναι σημαντικό το ότι στην ανθρωπότητα υπάρχουν σήμερα – πράγμα που δεν έγινε ποτέ πριν – ομάδες που εργάζονται για την ευημερία της ανθρωπότητας και του ζωικού και φυτικού βασιλείου. Τα πολλαπλά δίκτυα που είναι αφιερωμένα στην ανακούφιση του πόνου και στην προώθηση της παγκόσμιας υγείας, παρέχουν μια ένδειξη του αναπτυσσόμενου *κέντρου της καρδιάς* της ανθρωπότητας.

Το τελευταίο ζεύγος που θα εξετάσουμε είναι εκείνο της *βάσης* και του *κορυφαίου τσακρά*. Οι ενδοκρινείς αδένες που συνδέονται με το *κέντρο της βάσης*, είναι τα επινεφρίδια. Αυτά βρίσκονται στο επάνω μέρος των νεφρών. Συνδέονται στενά με την αντιμετώπιση των διαφορών εντά-

σεων στη ζωή, περιλαμβανομένων βιοχημικών, νευρικών και περιβαλλοντικών προβλημάτων. Η αδρεναλίνη είναι η ορμόνη που εκκρίνεται από το κεντρικό εσωτερικό τμήμα του αδένου και η κορτιζόνη από το φλοιό ή εξωτερικό τμήμα. Η αδρεναλίνη συνδέεται με τον περίφημο μηχανισμό «φυγής-μάχης» του απειλούμενου ατόμου. Η κορτιζόνη χρειάζεται για την αντιμετώπιση των διαφόρων βιοχημικών στρες και υποδεικνύεται σε ασθενείς με διάφορες σοβαρές καταστάσεις που απειλούν τη ζωή.

Η υπέρταση και η υπόταση μερικές φορές σχετίζονται με κάποια υπερβολή ή έλλειψη της ενέργειας που κυλάει μέσω του κέντρου της βάσης της σπονδυλικής στήλης. Η βασική μας ζωτικότητα ή θέληση για ζωή προέρχεται απ' αυτή την ενέργεια και μπορεί να ποικίλλει σημαντικά μεταξύ των ατόμων. Επίσης η πνευματική θέληση συνδέεται μ' αυτό το τελευταίο ζεύγος κέντρων. Το πυρ που εμπυχώνει αυτή την ποιότητα, διαμένει στο κέντρο της βάσης, και στην Ανατολή είναι γνωστό ως *Κουνταλί*. Όταν όλα τα *τσακρά* έχουν αναπτυχθεί και εξισορροπηθεί πλήρως, το πυρ από το *τσακρά της βάσης* μπορεί με ασφάλεια να ανέλθει μέσω των τριών εσωτερικών αγωγών της σπονδυλικής στήλης και να ενεργοποιήσει το *κορυφαίο κέντρο*. Αυτό το πυρ αναπτύσσει κίνηση σε τρία στάδια, καθώς το καθένα από τα ζεύγη ενεργοποιείται και συνδέεται πλήρως.

Δεν μπορούν να ειπωθούν πολλά γι' αυτό το τελευταίο ζεύγος των κέντρων, επειδή αυτά ενεργοποιούνται μόνον όταν η πνευματική μας δυνατότητα έχει αναπτυχθεί πλήρως. Ο αδένος της επίφυσης είναι ο ενδοκρινής αδένος που σχετίζεται με το *κορυφαίο τσακρά* και είναι το όργανο για τη σύλληψη τόσο του φυσικού όσο και του πνευματικού φωτός. Η ιατρική επιστήμη έχει βρει ότι η επίφυση διεγείρεται από το φως για να ελέγξει όλους τους άλλους ενδοκρινείς<sup>13</sup>. Τελικώς μια σχέση δημιουργείται ανάμεσα στο *κορυφαίο* και στο *τσακρά άγκνια*. Αυτό το μαγνητικό πεδίο παρέχει την παραδοσιακή άλω φωτός, που φαίνεται γύρω από το κεφάλι των φωτισμένων όντων.

Η σχέση ανάμεσα στα δυο κέντρα της κεφαλής εδραιώνεται μέσω διαλογισμού και πνευματικής ζωής, όταν το μαγνητικό πεδίο που δημιουργείται έλκει προς τα πάνω το πυρ της *Κουνταλί* με ασφαλή και σωστό τρόπο. Το *κορυφαίο κέντρο* είναι το τελικό σημείο σύνθεσης για όλα τα κέντρα και καταγράφει τον πνευματικό σκοπό. Και το ότι δεν καταλαβαίνουμε ακόμα τις επιπτώσεις του αδένου της επίφυσης πάνω στην υγεία, οφείλεται στη γενική άγνοιά μας γύρω απ' αυτή την κατάσταση ύπαρξης.

Για περαιτέρω μελέτη στο θέμα αυτό υποδεικνύονται τα έργα της Μπέιλη, του Καραγκούλα και του Τάνσλεϋ<sup>14</sup>. Η αληθινή κατανόηση των *τσακρά* και της σχέσης τους με την υγεία έρχεται μέσω προσωπικής εμπειρίας, η οποία ακολουθεί τη βαθιά σκέψη, το διαλογισμό και την ορθή υπηρεσία.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

### Οι ακρογωνιαίοι λίθοι της θεραπείας

Η υγιεινή διατροφή, η βοτανοθεραπεία και η ομοιοπαθητική είναι οι εσωτερικές θεραπείες που χρησιμοποιούνται σήμερα πλατιά από τους φυσικούς θεραπευτές σε όλο τον κόσμο. Η εκπαίδευση σ' αυτούς τους τομείς της εσωτερικής ιατρικής τονίζεται αρκετά σε όλες τις σχολές φυσικών θεραπειών, εκτός εκείνων που ειδικεύονται στις φυσικές διορθωτικές θεραπείες, όπως είναι το μασάζ, η ρεφλεξολογία, η μάλαξη της σπονδυλικής στήλης, η κινησιολογία και ο βελονισμός.

Η προσέγγιση της κλινικής διατροφής η οποία αναπτύχθηκε στον τομέα της φυσικής θεραπείας σήμερα, προκύπτει από παράγοντες που χαρακτηρίζουν τον εικοστό αιώνα. Τις πρώτες μέρες της φυσιοκοπαθητικής κίνησης, σχεδόν πριν από διακόσια χρόνια, η έμφαση δινόταν κυρίως στην ανάπαυση, στη νηστεία, στις θεραπείες με νερό και στην καλή διατροφή. Σήμερα στην κλινική πρακτική απαιτείται μια διαφορετική προσέγγιση, παρ' όλο που συνεχίζουν να τηρούνται οι βασικές φυσιοκοπαθητικές αρχές βελτίωσης της ζωτικότητας και αποβολής των τοξινών. Οι σύγχρονες μέθοδοι καλλιέργειας παράγουν καρπούς, λαχανικά και δημητριακά που αποδεικνύεται ότι περιέχουν ανεπαρκείς βιταμίνες και μέταλλα, όταν συγκρίνονται με τις τροφικές αξίες που είχαν καταγραφεί στην αρχή του αιώνα<sup>1</sup>. Η νηστεία με νερό είναι σήμερα ακατάλληλη, εκτός κι αν τα άτομα έχουν πρόσβαση σε μη μολυσμένα υδάτινα αποθέματα. Το άγχος της σύγχρονης ζωής φέρνει μαζί του την ανάγκη για συμπλήρωση ιδιαίτερων βιταμινών και μετάλλων.

Γι' αυτόν το λόγο η μέθοδος της κλινικής διατροφής άλλαξε σημαντικά. Σήμερα οι φυσικοί θεραπευτές το θεωρούν αναγκαίο να χρησιμοποιούν συμπληρώματα επί μερικούς μήνες και μετά την περίοδο αυτή οι ασθενείς διατηρούν σταθερή τη βελτίωση που τους πρόσφερε η πρακτικά σχεδιασμένη διαίτά τους.

Οι άλλες κύριες εσωτερικές θεραπείες είναι η βοτανοθεραπεία ή βοτανική ιατρική και η ομοιοπαθητική. Η βοτανοθεραπεία έχει πολύ αρχαίο υπόβαθρο και ιστορία πολλών αιώνων σε αρκετούς πολιτισμούς. Ο κάθε πολιτισμός διέθετε ειδικούς που ήταν εκπαιδευμένοι στην τέχνη της συλλογής, προετοιμασίας και χορήγησης βοτανολογικών σκευασμάτων. Συνταγές που επινοήθηκαν σ' αυτούς τους αρχαίους πολιτισμούς, χρησιμοποιούνται ακόμα και σήμερα με τον παραδοσιακό τρόπο. Ωστόσο οι σύγχρονες βιομηχανικές μέθοδοι απλοποίησαν την προετοιμασία, την αποθήκευση και τη συντήρηση βοτάνων.

Η ομοιοπαθητική είναι μια άλλη παραδοσιακή μέθοδος, αν και ανακαλύφθηκε από τον Σάμουελ Χάινεμαν γύρω στο 1790. Η μέθοδος αυτή υποστηρίχθηκε από αρκετά μεγάλο αριθμό γιατρών στα τέλη του δέκατου ένατου αιώνα και στις αρχές του εικοστού. Επειδή πολλά ομοιοπαθητικά φάρμακα προέρχονται από φυτά, η βοτανική ιατρική και η ομοιοπαθητική συνδέονται σε κάποιες σημαντικές όψεις τους.

### Μέταλλα

Τα μέταλλα είναι τα βασικά δομικά στοιχεία των ιστών του σώματος. Στα βασικά μέταλλα περιλαμβάνονται ο σίδηρος, το ασβέστιο, ο φώσφορος, ο ψευδάργυρος, το μαγνήσιο, το κάλλιο, το θείο, το νάτριο και λιγότερο γνωστά ιχνοστοιχεία όπως το σελήνιο και το βανάδιο. Αυτά πρέπει να λαμβάνονται σε διάφορες μικροποσότητες καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, διαφορετικά το άτομο θα υποφέρει από ανεπάρκεια. Οι φυσικοί θεραπευτές και μερικοί γιατροί της ορθόδοξης ιατρικής ισχυρίζονται ότι εξαιτίας της επεξεργασίας των τροφών στην εποχή μας και της ανεπάρκειας του εδάφους στο οποίο καλλιεργούνται οι τροφές, σήμερα πολλοί άνθρωποι εμφανίζουν έλλειψη αυτών των ουσιαστικών στοιχείων<sup>2</sup>. Πολλά από τα στοιχεία αυτά, όπως το μαγνήσιο, έχουν μια συνεργητική δράση στο σώμα και ευθύνονται για αρκετές βιοχημικές αντιδράσεις. Για παράδειγμα, το μαγνήσιο συμμετέχει σε πάρα πολλές - άνω των πενήντα - βιοχημικές αντιδράσεις στο σώμα<sup>3</sup>. Η πρόληψη της

αναιμίας δε σχετίζεται μόνο με το σίδηρο, αλλά και με την επαρκή παρουσία χαλκού, ο οποίος με τη σειρά του ανταγωνίζεται ή εκδιώκεται από τον ψευδάργυρο<sup>4</sup>.

Ένα από τα προβλήματα που συνδέονται με τη μη λελογισμένη απόρροια χρήση βιταμινών και μετάλλων, προέρχεται απ' αυτή την περιπλοκότητα της συνεργητικής δράσης. Συχνά οι βιταμίνες είναι άχρηστες χωρίς την παρουσία των σχετικών μετάλλων, και το αντίστροφο. Ένα απλό παράδειγμα είναι η αυξημένη διέλευση σιδήρου μέσω της κυτταρικής μεμβράνης, όταν είναι παρούσα η βιταμίνη C<sup>5</sup>.

Στο Μέρος 2 του βιβλίου ο αναγνώστης θα παρατηρήσει ότι επανειλημμένα αναφέρονται συγκεκριμένα μεταλλικά άλατα. Πολλοί φυσικοπαθητικοί χρησιμοποιούν τα δώδεκα άλατα των ιστών, τα οποία παρασκευάζουν αρκετές βιομηχανίες. Τα άλατα αυτά χρησιμοποιήσε πρώτος ο Σούσλερ περί τα μέσα του περασμένου αιώνα<sup>6</sup>. Είναι σημαντικό να σημειώσουμε πως όταν αναφέρεται ο φωσφορικός σίδηρος ή το χλωριούχο κάλιο, τα συμπληρώματα αυτά παρασκευάζονται ειδικά και έχουν διαφορετική κλινική επίδραση από τη συνηθισμένη φαρμακευτική δόση και παρασκευή. Αυτά δρουν με ομοιοπαθητικό τρόπο, για να ρυθμίσουν τη μοριακή ισορροπία μέσα στο κύτταρο και ως αποτέλεσμα βοηθούν στην αφομοίωση. Αυτός είναι ο λόγος που σχετικά μικρές ποσότητες ορυκτών αλάτων παρασκευασμένων με τέτοιο τρόπο, μπορούν να εξλείψουν την ανεπάρκεια.

Γενικά μιλώντας, η ανεπάρκεια μετάλλων αντιμετωπίζεται ύστερα από τρεις έως έξι μήνες θεραπείας. Ο φυσικός θεραπευτής το διαπιστώνει κυρίως από την κλινική βελτίωση, αν και είναι επίσης δυνατή μια εκτίμηση μέσω αιματολογικών εξετάσεων ή ανάλυσης των τριχών. Αξίζει να σημειώσουμε ότι αρκετές πληροφορίες για την κατάσταση των μετάλλων, μπορούν να συναχθούν με την προσεκτική λήψη του ιστορικού και με την ανάλυση των βελτιώσεων στην κλινική εικόνα καθώς προχωράει η θεραπεία. Μ' αυτόν τον τρόπο μπορεί να κερδηθεί χρόνος και να αποφευχθεί η πολυέξοδη θεραπεία.

## Βιταμίνες

Η περισσότερη έρευνα για τις βιταμίνες και τον εντοπισμό τους έγινε στη διάρκεια αυτού του αιώνα. Για να είναι αποτελεσματική η θεραπεία μέσω βιταμινών, πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η συνεργητική τους

δράση. Όπως ισχυρίζονται οι πολέμιοι των βιταμινών, είναι αλήθεια ότι πολλοί άνθρωποι φορτώνουν τον εαυτό τους αλόγιστα με βιταμίνες. Αν και έχουν καταγραφεί ελάχιστες περιπτώσεις δηλητηρίασης από βιταμίνες, ωστόσο πολύς χρόνος και χρήμα μπορεί να χαθεί, αν οι βιταμίνες και τα μέταλλα δεν επιλέγονται προσεκτικά<sup>7</sup>.

Οι βιταμίνες είναι καταλύτες που παρέχουν ενέργεια για πολλές αντιδράσεις στο σώμα. Για παράδειγμα, η βιταμίνη C συνδέεται άμεσα με τη μεταφορά ηλεκτρονίων μέσα στο κύτταρο και επομένως σχετίζεται με ενεργειακές αντιδράσεις<sup>8</sup>. Όπως αναφέρθηκε, πολλές βιοχημικές διαδικασίες που περιλαμβάνουν βιταμίνες συνδέονται επίσης και με ιχνοστοιχεία. Έχει βρεθεί ότι η βιταμίνη C και η βιταμίνη E είναι αντιοξειδωτικές στο σώμα και ότι αναστέλλουν μερικές διαδικασίες καταστροφής και γήρανσης, στις οποίες υπόκεινται τα κύτταρα καθώς περνούν τα χρόνια<sup>9</sup>. Έχει επίσης αποδειχθεί ότι οι ίδιες οι βιταμίνες είναι συνεργητικές και έτσι λειτουργούν μαζί. Για παράδειγμα, η βιταμίνη A και η βιταμίνη E – λιποδιαλυτές και οι δυο – χρειάζονται η μια την άλλη για να λειτουργήσουν σωστά<sup>10</sup>.

Όπως και με τα μέταλλα, το σώμα μπορεί εύκολα να εμφανίσει έλλειψη βιταμινών λόγω ανεπαρκούς διατροφής και ανθυγιεινού τρόπου μαγειρέματος. Μερικές βιταμίνες καταστρέφονται από τις διάφορες χημικές ουσίες με τις οποίες ερχόμαστε σε επαφή στο σύγχρονο περιβάλλον μας. Η χρήση φαρμακευτικών προϊόντων, όπως τα αντισυλληπτικά που χρησιμοποιούνται σε μόνιμη βάση, έχει επίσης αναγνωριστεί από τους επιστήμονες ότι απογυμνώνει το σώμα από ορισμένες βιταμίνες<sup>11</sup>.

Υπάρχουν πολλές ενδείξεις από αξιόπιστες πηγές, που δείχνουν ότι η ανεπάρκεια βιταμινών είναι πλατιά διαδεδομένη στη σημερινή κοινωνία<sup>12</sup>. Οι γιατροί της ορθόδοξης ιατρικής, αν δεν έχουν εξειδικευτεί, δε διαθέτουν ικανοποιητική πείρα στον τομέα αυτό. Η συμβουλή όμως ενός καλώς εκπαιδευμένου φυσικού θεραπευτή εξασφαλίζει τη σωστή επιλογή και δοσολογία των βιταμινικών συμπληρωμάτων.

## Βότανα

Τα βότανα χρησιμοποιούνται για την αποκατάσταση της υγείας από αμνημονεύτων χρόνων. Είναι ικανά να αποκαταστήσουν τη λειτουργία διαταραγμένων οργάνων κι έτσι έχουν τονωτική επίδραση στους ιστούς. Ειδικά βότανα έχει βρεθεί ότι σχετίζονται μ' ένα συγκεκριμένο όργανο

ή σύστημα. Για παράδειγμα, το ταραξάκο και το κενταύριο έχουν τονωτική επίδραση στο συκώτι, ενώ ο μαϊντανός και η βερβερίδα έχουν τονωτική επίδραση στα νεφρά, και το κόκκινο τριφύλλι και τα φύλλα μενεξέ καθαρίζουν το λεμφικό σύστημα<sup>13</sup>. Τα βότανα θεωρούνται απαραίτητα για τη διαδικασία αποβολής των τοξινών που συγκεντρώνονται στο σώμα, λόγω κακής διατροφής, ατελούς πέψης και άγχους. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως τσάι, έγχυμα, βάμμα, ή με τη μορφή υγρών και στερεών αποσταγμάτων. Ένα μέρος της αποτελεσματικότητας των βοτάνων αποδίδεται στις βιταμίνες και στα μέταλλα που εμπεριέχουν.

Πολλές φαρμακευτικές ουσίες είναι συνθετικές μορφές ενεργών φυτικών ουσιών. Οι ιατρικοί επιστήμονες επικαλούνται το γεγονός αυτό για να απορρίψουν την ανάγκη της βοτανοθεραπευτικής. Ο φυσικός θεραπευτής μπορεί να υποστηρίξει ότι η φύση παρέχει μια ισορροπία συστατικών στο πλήρες βότανο, η οποία προστατεύει από την πιθανότητα παρενεργειών. Πράγματι τα περισσότερα βότανα έχουν ελάχιστες παρενέργειες και ο εκπαιδευμένος βοτανοθεραπευτής γνωρίζει ποια βότανα να χρησιμοποιήσει με προσοχή. Παρενέργειες μπορούν να προκύψουν από την απομόνωση και συγκέντρωση συγκεκριμένων ενεργών συστατικών. Το πρόβλημα αυτό εμφανίζεται στη σύγχρονη ορθόδοξη ιατρική, εξαιτίας της απομόνωσης και συγκέντρωσης των ενεργών στοιχείων των βοτάνων.

Στην κλινική πρακτική τα βότανα είναι τόσο χρήσιμα για την τόνωση των οργάνων και την αποβολή τοξικών αποβλήτων, ώστε είναι δύσκολο να φανταστούμε πως θα χάσουν ποτέ την εύνοια των φυσικοθεραπευτών. Μπορούν να ασκήσουν πολύ γρήγορη επίδραση, ειδικά με μορφή υγρών παρασκευασμάτων, όπως είναι το τσάι και το έγχυμα. Η πρόσφατη έρευνα για την ευαισθησία του νερού στις χημικές ουσίες μπορεί να μας δώσει μια εξήγηση για τη φαινομενικά μαγική επίδραση τόσο των βοτάνων όσο και της ομοιοπαθητικής.

Τα βότανα πρέπει να χορηγούνται από έναν ειδικό, έμπειρο στη χρήση τους. Δεν είναι συνετο κάποιος που δεν έχει εκπαιδευτεί να συλλέγει ή να παρασκευάζει βότανα, επειδή υπάρχουν πολλά συγγενικά βότανα που φαίνεται να είναι παρόμοια, αλλά έχουν πολύ διαφορετική δράση. Είναι επίσης σημαντικό να επιλέγεται ο κατάλληλος συνδυασμός βοτάνων, εξαιτίας της συνεργητικής δράσης τους. Η δόση και η συχνότητα λήψης είναι επίσης σημαντικές για την άριστη αποτελεσματικότητα, παρ' όλο που η υπερβολική δόση σπανίως είναι επικίνδυνη, εκτός από τη χρήση των συμπυκνωμένων συνθετικών μορφών των βοτά-

νων που χρησιμοποιούνται από την ορθόδοξη ιατρική.

Η βοτανοθεραπευτική μπορεί να επονομαστεί ως η πλέον παγκόσμια ιατρική της ανθρωπότητας. Τα βότανα περιέχουν συγκεντρωμένες ποσότητες βιταμινών, μετάλλων και ενζύμων, καθώς και έναν ακόμα ειδικό παράγοντα ο οποίος, ανάλογα με τη φύση του κάθε φυτού, τα κάνει κατάλληλα για μια μεγάλη γκάμα ασθενειών.

## Ομοιοπαθητική

Η επιστήμη και τέχνη της ομοιοπαθητικής είναι ακόμα πιο εξειδικευμένη από την τέχνη της βοτανοθεραπευτικής. Αν και αναπτύχθηκε από τον Σάμουελ Χάινεμαν στα τέλη του δέκατου όγδοου αιώνα, υπάρχουν ρίζες στις αρχαίες φιλοσοφίες που δείχνουν ότι η συνήθεια της χορήγησης της ελάχιστης δόσης χρονολογείται πολλούς αιώνες πριν<sup>14</sup>.

Η ομοιοπαθητική βασίζεται πάνω στην υπόθεση ότι το «όμοιο θεραπεύει το όμοιο». Η δοξασία των όμοιων εκφράστηκε ως ένα βαθμό με τη μέθοδο της ανοσοποίησης ή-εμβολιασμού, με την οποία το ανοσοποιητικό σύστημα διεγείρεται μέσω της εισαγωγής μικρής ποσότητας νοσογόνου ουσίας. Για να διεγείρουν την παραγωγή αντισωμάτων εναντίον της πολιομυελίτιδας, μικρές ποσότητες ζωντανών ιών δίνονται με το εμβόλιο της ευλογιάς.

Κατά την άσκηση της ομοιοπαθητικής μικρές ποσότητες ζωικών, φυτικών ή ορυκτών ουσιών χορηγούνται για να διεγείρουν την ανοσία και να αυξήσουν την ενέργεια του σώματος, έτσι ώστε η τοξική ύλη να αποβληθεί και η λειτουργία του οργάνου να αποκατασταθεί. Αντίθετα από ό,τι συμβαίνει με την ανοσοποίηση, δεν υπάρχουν παρενέργειες, εκτός μόνον από μια παροδική επιδείνωση, η οποία υποδηλώνει ότι δόθηκε το σωστό φάρμακο. Ο φυσικός θεραπευτής αντιμετωπίζει το άτομο ως ξεχωριστή οντότητα, στην οποία πρέπει να δοθεί το ακριβές φάρμακο που ταιριάζει στην όλη κατάστασή του. Στο γεγονός αυτό έγκειται η διαφορά ανάμεσα στη μέθοδο της ομοιοπαθητικής και στα προγράμματα ανοσοποίησης, όπου όλοι λαμβάνουν την ίδια ουσία.

Για να συνοψίσουμε την ομοιοπαθητική προσέγγιση της ασθένειας: χορηγείται μια ουσία η οποία ταιριάζει στο πρότυπο της ασθένειας. Αν δοθεί σε υγιές άτομο η ουσία αυτή θα προκαλέσει την ασθένεια. Από αυτό προέρχεται και η έκφραση «το όμοιο θεραπεύει το όμοιο». Επειδή το ομοιοπαθητικό φάρμακο χορηγείται σε ελάχιστη δόση, πολύ μικρή

επιδείνωση θα συμβεί, έστω και αν επιλεγεί φάρμακο λανθασμένο. Μόνον ένα έμπειρο άτομο είναι σε θέση να επιλέξει το σωστό φάρμακο από τις πολλές πιθανές επιλογές που υπάρχουν.

Υπάρχουν κι άλλες όψεις της ομοιοπαθητικής αντιμετώπισης που δείχνουν τη μεγάλη γκάμα της δράσης της, καθώς και την περιπλοκότητά της. Ο καλύτερος ρόλος της ομοιοπαθητικής είναι η αντιμετώπιση του όλου σώματος. Αυτό σημαίνει ότι λαμβάνονται υπόψη όλες οι όψεις της κάθε περίπτωσης και το σύνολο του ασθενούς. Η κληρονομικότητα, ο τρόπος ζωής, το περιβάλλον, τα τωρινά συμπτώματα, οι περασμένες ασθένειες, τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά και οι σκοποί της ζωής, όλα εξετάζονται κατά την επιλογή του φαρμάκου.

Η χρήση της ομοιοπαθητικής με συμπτωματικό τρόπο θεωρείται επιφανειακή αντιμετώπιση, παρ' όλο που μπορεί να δώσει καλά βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα. Αυτά μπορεί και να γίνουν μόνιμα, αν δεν υπάρχουν αποτρεπτικοί κληρονομικοί παράγοντες. Σε τέτοιες περιπτώσεις οι υποδείξεις της ομοιοπαθητικής είναι γνωστές σαν παροχέτευση των οργάνων και είναι όμοιες με την άσκηση της βοτανοθεραπείας.

Για να συγκεντρωθεί όλο το αναγκαίο υλικό για την ομοιοπαθητική διάγνωση, είναι απαραίτητη μια λεπτομερής εικόνα της ζωής του ασθενούς. Χρειάζεται χρόνος κατά την πρώτη συνάντηση με κάθε ασθενή, στη διάρκεια της οποίας ο θεραπευτής καταγράφει το πλήρες ιστορικό. Μερικοί ομοιοπαθητικοί ζητούν από τους ασθενείς τους πριν από την πρώτη συνάντηση να γράψουν ένα ακριβές ιστορικό και να τους το στείλουν. Στη συνέχεια τα διάφορα κενά μπορούν να συμπληρωθούν από το θεραπευτή, ο οποίος έχει ήδη μελετήσει το περιεχόμενο. Ο ικανός θεραπευτής αποκτάει με τον καιρό την ικανότητα να αναγνωρίζει σχεδόν αμέσως τον ιδιαίτερο ιδιοσυστατικό τύπο.

Ανάλογα με την κάθε περίπτωση θα υποδειχθεί η επιλογή ενός ιδιοσυστατικού φαρμάκου, μέθοδοι παροχέτευσης των οργάνων και άμεσης δράσης φάρμακα. Αυτό δείχνει και πάλι την ομορφιά της ομοιοπαθητικής προσέγγισης, αφού το άμεσης δράσης φάρμακο για ένα συγκεκριμένο άτομο αποδεικνύεται πάντα ότι έχει σχέση με το ιδιοσυστατικό του φάρμακο. Ο θεραπευτής πρέπει να ξέρει πότε να δώσει ένα δραστικό φάρμακο, πότε να χορηγήσει φάρμακα για την αντιμετώπιση οποιονδήποτε κληρονομικών προβλημάτων, όπως τα φυματιώδη ίχνη και πότε να δώσει το ιδιοσυστατικό φάρμακο. Ακόμα, το καθένα από αυτά επιλέγεται ανάμεσα σε πολλές πιθανές δυναμοποιήσεις και ίσως χρειαστεί να χορηγείται κατά πολύ διαφορετικά χρονικά διαστήματα.

Στο δεύτερο μέρος του βιβλίου ο αναγνώστης θα παρατηρήσει ότι μερικές φορές, σε περιπτώσεις όπου υποδεικνύεται συμπτωματική θεραπεία, αναφέρεται ένα ειδικό ομοιοπαθητικό φάρμακο. Άλλες φορές τονίζεται η ανάγκη για το ιδιοσυστατικό φάρμακο, ενώ σε άλλες περιπτώσεις δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στην απομάκρυνση των κληρονομικών μολύνσεων ή μiasμάτων. Έχω υποδείξει επίσης το πώς οι φυσικοί θεραπευτές αυξάνουν τη δύναμη συγκεκριμένων φαρμάκων καθώς προχωράει η θεραπεία.

Ύστερα από χρόνια κλινικής πρακτικής αποδείχτηκε ότι είναι ουσιαστικό να εξαλείφουμε τις ανεπάρκειες βιταμινών και μετάλλων, πριν γίνει εύκολα φανερό το ιδιοσυστατικό ομοιοπαθητικό φάρμακο. Αυτές οι ανεπάρκειες καλύπτουν την υποκείμενη σύσταση, ενώ ταυτόχρονα συμβάλλουν στον ιδιοσυστατικό τύπο. Η βελτίωση του τόνου των οργάνων, ειδικά του συκωτιού και των νεφρών και η αύξηση της αποβολής μέσω βοτάνων παρέχουν ένα θεμέλιο, ώστε το ομοιοπαθητικό φάρμακο να δράσει πιο αποτελεσματικά.

Στην περίπτωση βρεφών και παιδιών τα ομοιοπαθητικά φάρμακα είναι επίσης αποτελεσματικά, χωρίς να χρειάζονται άλλα συμπληρώματα. Αυτό οφείλεται στη μεγάλη ζωτικότητα του νέου σώματος και επειδή δεν υπήρξε αρκετός χρόνος ώστε να συσσωρευθούν άχρηστες ουσίες διαφόρων ειδών. Καθώς πολλά μικρά παιδιά δεν παίρνουν χάπια και βότανα, η χρήση μερικών ομοιοπαθητικών σταγόνων στο νερό ή στους φρουτοχυμούς είναι πολύ βολική.

## Άνθη του Μπαχ

Αυτή η ασφαλής και αποτελεσματική μέθοδος χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από έναν ειδικό της Χάρλεϊ Στριτ, ονόματι Έντουαρντ Μπαχ. Αυτός εγκατέλειψε μια πετυχημένη καριέρα στην ορθόδοξη ιατρική, για να αναζητήσει μια πιο λεπτοφυή μορφή θεραπείας. Ψάχνοντας στα δάση της Βρετανίας βρήκε τριάντα οκτώ άνθη που είχαν αξιοσημειώτες ιδιότητες για την απομάκρυνση των διαφόρων ασθενειών από τις οποίες υπέφεραν οι ασθενείς του<sup>15</sup>. Τα ιάματα ανθέων του Μπαχ είναι ιδιαίτερος κατάλληλα για τα άτομα εκείνα που οι ασθένειές τους οφείλονται σε συναισθηματικές αιτίες.

Τα ιάματα παρασκευάζονται με την τοποθέτηση ανθέων σε απεσταγμένο ή απολύτως καθαρό νερό με τη χρήση φίλτρου και στη συνέ-

χεια διατηρούνται με την προσθήκη μπράντι ή κονιάκ. Αφού το φάρμακο επιλέγεται σύμφωνα με την ομοιότητα των ιδιοτήτων του άνθους με τις συναισθηματικές καταστάσεις που απαιτούν θεραπεία, μπορεί να πει κανείς ότι η θεραπεία ανθέων του Μπαχ είναι ομοιοπαθητική στο αποτέλεσμά της. Τα άνθη του Μπαχ σπανίως προκαλούν κάποιες παρενέργειες ή επιδείνωση και επειδή είναι εύκολο να επιλεγούν και να χρησιμοποιηθούν, μπορούν να εφαρμοστούν από τον καθένα με καλά αποτελέσματα.

Πρόσφατα διερευνήθηκε μια ακόμα συλλογή από ουσίες ανθέων, οι οποίες έχουν επίσης έξοχα αποτελέσματα σε συναισθηματικές καταστάσεις, για τις οποίες προηγουμένως δεν υπήρχε κάποιο ειδικό άνθος του Μπαχ. Συνήθως απαιτούνται αρκετοί μήνες θεραπείας για να εξασφαλιστούν πλήρη αποτελέσματα με τα ιάματα του Μπαχ ή τις ουσίες ανθέων.

Αν σκεφτούμε ότι το άνθος είναι το πιο αιθέριο και ειδικό μέρος του φυτού, είναι λογικό να συμπεράνουμε ότι η μέθοδος που χρησιμοποιεί αυτό το μέρος του φυτού, θα έχει μια πολύ λεπτοφυή επίδραση πάνω στην υγεία και στην ευεξία. Ο ισχυρισμός ότι τα ιάματα ανθέων μπορούν να επηρεάσουν τα συναισθήματα, ίσως να ισχύει λόγω μιας συνήχησης του άνθους που προκαλεί μιαν ανταπόκριση του ασθενούς, μέσω μιας αντίστοιχης αρμονικής συχνότητας. Η εντυπωσιακή επίδραση των ομοιοπαθητικών φαρμάκων στις συναισθηματικές καταστάσεις, ασφαλώς θα βασίζεται πάνω στην ίδια αρχή της αρμονίας.

Η κλινική διατροφή – που περιλαμβάνει τη χρήση μετάλλων και βιταμινών – τα βότανα και η ομοιοπαθητική, είναι οι βασικοί παραδοσιακοί στύλοι της φυσικής ιατρικής. Το μασάζ, η θεραπεία ζωνών, η πίεση με τα δάκτυλα και ο βελονισμός, όλα αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως βοηθήματα για να βελτιώσουν την παροχή αίματος και τα νεύρα, τη λεμφική παροχέτευση και την τόνωση των οργάνων. Αυτές οι τέσσερις μέθοδοι βασίζονται όλες στη σχέση ορισμένων σημείων του σώματος με συγκεκριμένα όργανα και ιστούς.

Η μέθοδος *Vinaxis* (*Βίβαξις*) αποτελεί μια ξεχωριστή κατηγορία και για πρώτη φορά χρησιμοποιήθηκε από την Καναδή Φράνσις Νίξον. Η εκπαίδευση στον τομέα αυτό και η εφαρμογή της τεχνικής *Vinaxis* αποδείχθηκαν πολύ χρήσιμες για το λεπτό συντονισμό του ηλεκτρομαγνητικού πεδίου, με την προϋπόθεση ότι έχει αντιμετωπιστεί η έλλειψη βιταμινών και μετάλλων, έχει εδραιωθεί ένας ισορροπημένος τρόπος ζωής και έχει επιτευχθεί μια βασική ψυχολογική ολοκλήρωση. Οι τεχνικές *Vinaxis* είναι ένα μέσον χρησιμοποίησης των ενεργειακών ρευμάτων

που βρίσκονται στην επιφάνεια της Γης για επαναφόρτιση και εξισορρόπηση των δικών μας αιθερικών ενεργειών. Αυτή η μορφή θεραπείας είναι χρήσιμη επίσης για την απομάκρυνση των αρνητικών επιδράσεων των βαρέων μετάλλων και άλλων τοξινών από το σώμα<sup>16</sup>.

## Σύνθεση στη συνταγογραφία

Η σύνθεση στη διατύπωση της συνταγής είναι η πιο περίπλοκη όψη της φυσικής θεραπείας. Υπάρχουν πολλοί τρόποι προσέγγισης της υγείας και της ασθένειας με τη χρήση των μεθόδων που αναφέραμε προηγουμένως. Στο δεύτερο μέρος θα παρατηρηθεί ότι σε πολλές περιπτώσεις χρησιμοποιείται μια επιλογή βιταμινών, μετάλλων και βοτάνων, με την προσθήκη – σε κάποιο στάδιο – ομοιοπαθητικών φαρμάκων. Υπάρχουν πολύ σημαντικοί λόγοι για τη χρήση αυτών των βασικών εσωτερικών θεραπειών: της υγιεινής διατροφής, των βοτάνων και της ομοιοπαθητικής ως ακρογωνιαίων λίθων της συνταγής της φυσιοθεραπείας.

Τα μέταλλα θεωρούνται βασικά δομικά υλικά των κυττάρων και ως τέτοια αποτελούν το θεμέλιο κάθε θεραπευτικού έργου σε φυσικό επίπεδο. Για να βοηθήσουν την ενσωμάτωσή τους σε πολλές βιοχημικές αντιδράσεις, οι βιταμίνες συμπεριλαμβάνονται όταν χρειάζεται. Ένα τυπικό παράδειγμα αναφέρθηκε σε σχέση με την επίδραση στην απορρόφηση του σιδήρου της παρουσίας βιταμίνης C<sup>17</sup>. Οι φυσικοί θεραπευτές συνήθως ανακαλύπτουν ότι οι ελλείψεις των βασικών μετάλλων απαιτούν ένα χρονικό διάστημα έξι μηνών, για να εδραιωθεί ξανά ο ομοιοστατικός μηχανισμός. Οι βιταμίνες συνήθως δε χρειάζονται τόσο πολύ χρόνο, εκτός κι αν υπάρχει συνεχής ανάγκη λόγω φτωχής διατροφής ή υπερβολικού άγχους.

Τα βότανα χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με τα μέταλλα και τις βιταμίνες για τη βελτίωση της λειτουργίας των οργάνων. Ο απαιτούμενος χρόνος χρήσης τους ποικίλλει ανάλογα με τη διάρκεια της ενόχλησης, την κληρονομική σύσταση και το γενικό τρόπο ζωής. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως υγρά και στερεά εκχυλίσματα, βάμματα, ή με ομοιοπαθητική μορφή. Μερικοί θεραπευτές έχουν την τάση να φτάνουν στα άκρα. Είτε παραγεμίζουν τον ασθενή με συμπληρώματα βιταμινών και μετάλλων, αγνοώντας εντελώς το γεγονός ότι ένα φορτωμένο σύστημα δεν μπορεί να απορροφήσει και να αφομοιώσει σωστά τα θρεπτικά συστατικά, είτε αντιθέτως έχουν σχεδόν μια μυστικιστική πίστη

ότι για την ιδανική θεραπεία το μόνο που χρειάζεται είναι μερικά ειδικώς επιλεγμένα ομοιοπαθητικά φάρμακα. Η μέση οδός είναι πάντα η καλύτερη, αλλά θα πρέπει να υπάρχει και η ικανότητα να είναι κανείς πολύ επιλεκτικός και προσεκτικός με τις βιταμίνες, τα μέταλλα και τα βότανα, καθώς και τα ειδικά ομοιοπαθητικά φάρμακα.

Ύστερα από τη χορήγηση, ή σε συνδυασμό με τις βιταμίνες, τα μέταλλα και τα βότανα, τα ομοιοπαθητικά φάρμακα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τόνωση και παροχέτευση οργάνων, για την αποβολή τόσο των κληρονομικών όσο και των επίκτητων τοξινών και ως ιδιοσυστατικά φάρμακα που επιλέγονται συγκεκριμένα και ειδικά για το κάθε άτομο. Έχω διαπιστώσει ότι το ιδιοσυστατικό φάρμακο είναι πιο χρήσιμο, όταν έχει προχωρήσει ως ένα βαθμό η αρχική τόνωση και η αποβολή των άχρηστων ουσιών. Σε πολλές περιπτώσεις υπάρχει ανεπαρκής ζωτικότητα στον ασθενή στην αρχή της θεραπείας, ώστε δεν μπορεί να χορηγηθεί το ιδιοσυστατικό φάρμακο. Σε μια τέτοια περίπτωση η χορήγηση μιας ομοιοπαθητικής «σφαίρας» θα ήταν σαν να ρίχνουμε μπιξέλια σε αραιοπλεγμένο δίχτυ.

Τα τελευταία χρόνια, ακολουθώντας την αυξανόμενη δημοτικότητα των φυσικών θεραπειών, κάποιες εταιρίες κατασκεύασαν προϊόντα τα οποία περιέχουν έως και είκοσι συστατικά. Συχνά πρόκειται για ένα μείγμα βιταμινών, μετάλλων και βοτάνων, αλλά περιέχουν τόσο μικρή ποσότητα από το καθένα, ώστε στην καλύτερη περίπτωση μπορούν να θεωρηθούν απλώς ως γενικό τονωτικό. Ο θεραπευτής που χρησιμοποιεί σε μόνιμη βάση τέτοιου είδους προϊόντα για τους ασθενείς του, δεν ασκεί πραγματικά την τέχνη της φυσικής θεραπείας.

Οι πιο επιτυχημένοι επαγγελματίες στον τομέα των φυσικών θεραπειών είναι εκείνοι που μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες των περισσότερων ανθρώπων στην κοινωνία είτε μέσω της δικής τους ικανότητας και μεθόδων είτε παραπέμποντάς τους σε άλλους κατάλληλους ειδικούς. Μια σύνθεση των τριών βασικών εσωτερικών θεραπειών καλύπτει τις περισσότερες ανάγκες και στη συνέχεια μπορεί να ακολουθηθούν ειδικές θεραπείες ανάλογα με την ανάγκη, όπως είναι ο βελονισμός, το μασάζ, η συμβουλευτική, ή ο διαλογισμός. Αφού οι περισσότεροι ασθενείς έρχονται ύστερα από σύσταση κάποιου άλλου απόμου, δεν είναι παράξενο το ότι ο θεραπευτής με τις ευρύτερες και πιο αντάρκεις πρακτικές χρησιμοποιεί τις βιταμίνες, τα μέταλλα, τα βότανα και την ομοιοπαθητική σαν μια βασική γραμμή από την οποία ύστερα προχωρεί σε διάφορες ειδικότητες.

## Η σχέση ασθενή-θεραπευτή

Αναφέρθηκε ήδη ότι ο φυσικός θεραπευτής προσπαθεί να θεραπεύσει το ολό άτομο. Αυτό σημαίνει ότι υπάρχει μια εντελώς διαφορετική προοπτική προς τον ασθενή από κείνη που απαντάται γενικά στην ορθόδοξη ιατρική, όπου κυριαρχεί η εξειδίκευση. Στην αρχή, η πρώτη συνέντευξη ίσως χρειαστεί να είναι αρκετά πολύωρη, έτσι ώστε ο θεραπευτής να μπορέσει να συγκεντρώσει τις αναγκαίες πληροφορίες σχετικά με τον ασθενή ως σύνολο. Αλλά ένας έμπειρος φυσικός θεραπευτής δε θα χρειαστεί ούτε μισή ώρα για να συγκεντρώσει αρκετές πληροφορίες για μια πρώτη γνωμάτευση, δεκαπέντε ή είκοσι λεπτά θα είναι αρκετά. Οι θεραπευτές που έχουν παρατηρήσει τα κλινικά σημάδια της έλλειψης βιταμινών και μετάλλων επί αρκετά χρόνια, θα εξαγάγουν αμέσως χρήσιμες διαγνωστικές πληροφορίες από την πρώτη συνάντηση με τον ασθενή, παρατηρώντας την όψη, το χρώμα, τη φωνή και τη στάση του. Λίγες εύστοχες ερωτήσεις μόλις ο ασθενής τελειώσει τη διήγηση της ιστορίας του, θα συμπληρώσουν τα απαιτούμενα στοιχεία.

Πάντα υπάρχει ένα όριο σ' αυτά που μπορούν να επιτευχθούν ύστερα από θεραπεία ενός μηνός· περισσότερα στοιχεία για την ομοιοπαθητική αγωγή μπορούν να αποκτηθούν με τη δεύτερη και την τρίτη επίσκεψη. Όπως όλες οι μικρές επιχειρήσεις, οι φυσικοί θεραπευτές έχουν μεγάλα έξοδα και πάγιο κόστος κι αν δεν εργάζονται για λογαριασμό τους, είναι πρακτικά αδύνατο να διαθέσουν μια ώρα για τον κάθε ασθενή. Παρ' όλο που το να περάσει μια ώρα με τον ασθενή μπορεί να δείχνει προσεκτική και επιμελή αντιμετώπιση, ωστόσο μπορεί να θεωρηθεί ότι δείχνει και ανικανότητα.

Οι αντίπαλοι των φυσικών θεραπειών ισχυρίζονται ότι η απήχηση αυτού του είδους θεραπείας προέρχεται από την ψευδή επίδραση που δημιουργείται, όταν περνάει κανείς τόσο χρόνο με τον κάθε ασθενή. Αλλά ο ισχυρισμός αυτός υποβιβάζει τη νοημοσύνη των ασθενών του φυσικού θεραπευτή. Η ψευδής επίδραση είναι σημαντική και δεν πρέπει να παραγνωρίζεται κι ίσως να χρειάζεται να τονιστεί περισσότερο στις μεθόδους της ορθόδοξης ιατρικής. Ο μέσος άνθρωπος είναι πρόθυμος να πληρώσει ένα σεβαστό ποσό κάθε μήνα, γιατί η υγεία του βελτιώνεται σημαντικά και όχι μόνο εξαιτίας της ψευδούς επίδρασης. Μια ενδιαφέρουσα εκτίμηση της ψευδούς επίδρασης σε σύγκριση με την οποιοπαθητική επίδραση, έχει γίνει από το Βρετανό δόκτορα Ρ. Μ. Μόρις-Όουεν<sup>18</sup>.

Η αξία εκείνης της «ασφάλειας υγείας» που λαμβάνει υπόψη τη φυσική θεραπεία, είναι ανεκτίμητη από την άποψη ποιότητας της ζωής και της οικονομίας σε έξοδα αναρρωτικών αδειών. Όταν η κυβέρνηση θα είναι σε θέση να προσφέρει φοροαπαλλαγές των εξόδων υγείας, θα είναι πιο εύκολο οι οικογένειες να αντιμετωπίσουν το κόστος της φυσικής θεραπείας.

Όλοι αυτοί οι παράγοντες επηρεάζουν τη σχέση του ασθενούς με το φυσικό θεραπευτή. Η εργασία στον τομέα αυτό είναι πολύ δημιουργική και ο ρόλος του θεραπευτή αποβαίνει περισσότερο ρόλος ενός εκπαιδευτή, αφού ο θεραπευτής βοηθάει τον πελάτη σχετικά με το γενικό τρόπο ζωής, τη διατροφή, την εργασία, την άσκηση, τη διασκέδαση και τη χαλάρωση. Η ευκαμψία είναι η βασική νότα στην προσέγγισή μας, όσον αφορά στη σχέση μεταξύ ασθενούς και θεραπευτή. Μερικά άτομα χρειάζονται περισσότερο χρόνο απ' όσο άλλοι, εξαιτίας της ιδιαίτερης περίπτωσης και των αναγκών τους. Επισκέψεις κάθε μία ή και δύο φορές την εβδομάδα, μία ή δύο φορές το μήνα μπορεί να χρειάζονται σε μια συγκεκριμένη περίπτωση. Για να είναι κανείς εύκαμπτος ανάλογα με τις υπάρχουσες ανάγκες, πρέπει να αναπτύξει ένα δημιουργικό τρόπο εργασίας με τους ανθρώπους.

Σήμερα οι φυσικοί θεραπευτές είναι πιο σύνηθες να παραπέμπουν ασθενείς σε άλλους συναδέλφους τους, οι οποίοι ειδικεύονται σε κάποιους τομείς, καθώς και σε συναδέλφους της ορθόδοξης ιατρικής. Αυτό είναι ένα υγιές σημάδι και μια ακόμη απόδειξη ότι το επάγγελμα έχει πια ωριμάσει.

Στο δεύτερο μέρος του βιβλίου ο χώρος δε μας επιτρέπει να εξηγήσουμε με λεπτομέρειες το πώς και γιατί επιλέχθηκε το κάθε φάρμακο, ή να δώσουμε πολλές λεπτομέρειες σχετικά με τη διάγνωση. Δίνονται αρκετές πληροφορίες ώστε να επιτρέψουν μια κατανόηση της προσέγγισης που χρησιμοποιείται για την κάθε συγκεκριμένη διαταραχή με όρους θεραπειών που χρησιμοποιήθηκαν. Ο λόγος που επιλέχθηκαν ορισμένα ομοιοπαθητικά φάρμακα με ειδικές δυναμοποιήσεις, γενικά δεν περιγράφεται, γιατί θα απαιτούνταν πολλές λεπτομέρειες. Ο βασικός στόχος αυτού του μέρους του βιβλίου είναι να προσφέρει μια κατανόηση της σύνθεσης που γίνεται κατά τη διατύπωση της θεραπευτικής αγωγής, αν και είναι αναγκαίο να τονίσουμε ότι αυτό δε σημαίνει πως όλα τα προτεινόμενα φάρμακα για κάθε κατάσταση είναι αναγκαστικά αυτά που χορηγήθηκαν ή που απαιτήθηκαν.

## ΜΕΡΟΣ 2

---

---

## Διαταραχές που αντιμετωπίζουν οι φυσικοί θεραπευτές

Το τμήμα αυτό είναι διατεταγμένο με αλφαβητική σειρά. Μια σύντομη εξήγηση της κάθε κατάστασης περιλαμβάνει τα συμπτώματα, την αιτία από ιατρική και φυσικοπαθητική σκοπιά, τη θεραπεία και – όποτε είναι δυνατόν – ακολουθεί το ιστορικό μιας ή δυο περιπτώσεων. Μερικά απ' αυτά τα ιστορικά είναι πρόσφατα, ενώ άλλα χρονολογούνται πριν από μερικά χρόνια. Σε όλες όμως σχεδόν τις περιπτώσεις ήλθαμε σε επαφή με τον ασθενή για να ελέγξουμε την τρέχουσα κατάσταση της υγείας του, πριν τη συμπεριλάβουμε στο βιβλίο. Λίγες δύσκολες περιπτώσεις που εμφάνισαν μόνο μερική βελτίωση συμπεριλήφθηκαν σκόπιμα, για να δείξουμε ότι οι φυσικές θεραπείες δεν μπορούν να θεραπεύσουν πλήρως τον καθένα και για να υποδείξουμε την ανάγκη για συνεργασία ανάμεσα στην ορθόδοξη ιατρική και στη φυσική θεραπευτική.

Οι αναφερόμενες καταστάσεις είναι εκείνες που αντιμετωπίζουν συνήθως οι φυσικοί θεραπευτές και επομένως δεν περιλαμβάνονται όλες οι ιατρικές καταστάσεις. Θα φανεί ωστόσο ότι καλύπτονται οι περισσότερες συνήθεις διαταραχές για τις οποίες η πλειονότητα των ανθρώπων επισκέπτεται τον τοπικό γιατρό.

Το κάθε θέμα εκφράζεται με τον πλέον συνήθη όρο για πολλούς λόγους. Κατ' αρχήν αυτοί είναι οι όροι τους οποίους οι επαγγελματίες όσο και οι απλοί άνθρωποι έχουν μάθει να χρησιμοποιούν για τα διάφορα συμπτώματα και σύνδρομα. Δεύτερον, αν πρόκειται να υπάρξει συνε-



γασία ανάμεσα στους διάφορους επαγγελματικούς τομείς της υγείας, πρέπει να υπάρχει μια κοινή γλώσσα. Και τέλος θα ήταν αδύνατον γι' αυτόν που θα ήθελε να βρει γρήγορα πληροφορίες να το πετύχει, αν είχαμε κατατάξει τις διαταραχές με μια πιο φυσικοπαθητική σειρά.

Σε μερικούς τομείς ήταν δύσκολο να βρεθούν τα κατάλληλα ιστορικά. Από τη σκοπιά της φυσικοπαθητικής, ο ασθενής συχνά αντιμετωπίζεται για ένα τελείως διαφορετικό πρόβλημα από κείνο που είχε διαγνώσει η ορθόδοξη ιατρική. Στη φυσικοπαθητική, με την αντιμετώπιση του όλου προσώπου, η αιτιώδης αλυσος είναι πιο σημαντική κι αυτή μπορεί να φτάνει πίσω αρκετές γενιές. Θα αναφερθούν μερικές καταστάσεις για τις οποίες δεν έχει συμπεριληφθεί ιστορικό, είτε επειδή πρόκειται για καταστάσεις τις οποίες αντιμετωπίζει σπανίως ο φυσικός θεραπευτής, είτε γιατί στο αρχείο μου δεν υπήρχαν στοιχεία κάποιας σαφούς περίπτωσης που να περιλαμβάνουν τη συγκεκριμένη ασθένεια. Υπάρχει μια δυσκολία κατά την αντιμετώπιση ασθενών με καρδιακά προβλήματα. Οι φυσικοί θεραπευτές έχουν σπανίως την ευκαιρία να αντιμετωπίσουν αυτά τα άτομα στα αρχικά στάδια. Οι καρδιοπαθείς πρέπει να παίρνουν τα φάρμακά τους ταυτόχρονα με τη φυσική θεραπεία, η οποία στο στάδιο αυτό μπορεί να είναι μόνο καταπραϊντική, όπως είναι και η ιατρική φροντίδα. Είναι δύσκολο να βρούμε μια καθαρή περίπτωση, που ο φυσικός θεραπευτής να είναι σε θέση να αποδείξει σαφώς το αποτέλεσμα της φυσικής θεραπείας σε καρδιαγγειακά προβλήματα, αν και μερικοί ασθενείς βελτιώνονται σημαντικά από άποψη γενικής υγείας όταν ακολουθούν μια φυσική θεραπεία.

Έχουν περιληφθεί αρκετές περιπτώσεις για να δώσουν στον αναγνώστη μια καλή ιδέα για την πλήρη φυσικοπαθητική προσέγγιση και για να δείξουν το εύρος των καταστάσεων στις οποίες εφαρμόζεται η φυσική ιατρική.

Ο αναγνώστης θα παρατηρήσει ότι μερικά φάρμακα φαίνεται να αναφέρονται επανειλημμένα σε πολλές περιπτώσεις. Σ' αυτά συμπεριλαμβάνεται η βιταμίνη C, ο συνδυασμός φωσφορικού σιδήρου και χλωριούχου καλίου, καθώς και βότανα για το λεμφικό σύστημα και το συκώτι. Αυτό ίσως δημιουργήσει την εντύπωση ότι, σε τελική ανάλυση, η φυσικοπαθητική θεραπεία δεν είναι τόσο εξειδικευμένη. Ο πραγματικός λόγος βρίσκεται στη μεγάλη ανάγκη για αποτοξίνωση των περισσότερων ασθενών, άσχετα από την ασθένειά τους. Αυτά τα συγκεκριμένα συμπληρώματα τονώνουν το συκώτι, καθαρίζουν το λεμφικό σύστημα, βελτιώνουν την ανοσία και έτσι επιτρέπουν στα πιο ιδιοσυστατικά και

ειδικά φάρμακα να είναι πιο αποτελεσματικά. Στο μέλλον, όταν θα έχει γίνει κοινά αποδεκτός ένας πιο υγιεινός τρόπος ζωής και μια πιο φυσική διατροφή, αυτή η αρχική κάθαρση δε θα είναι αναγκαία και η κλινική πρακτική θα γίνει ακόμα πιο ενδιαφέρουσα τόσο για το φυσικό θεραπευτή όσο και για τον ασθενή.



## Αγγειο-εγκεφαλική νόσος

---

Δείτε επίσης *Αρτηριοσκλήρωση*

Από φυσικοπαθητική σκοπιά είναι χρησιμότερο να εξετάσουμε το εγκεφαλικό (υπαραχνοειδής αιμορραγία), τη σκλήρυνση των αρτηριών του εγκεφάλου (εγκεφαλική ισχαιμία), τα εγκεφαλικά που προκαλούνται από θρόμβους ή εμβολή και τα ανευρύσματα (αδυνάτισμα των εγκεφαλικών αρτηριών) όλα μαζί σ' ένα τμήμα. Στην κάθε περίπτωση οι φυσικοί θεραπευτές διαπιστώνουν ότι υπάρχει μια βασική διαταραχή της κυκλοφορίας στην περιοχή του εγκεφάλου, που προκαλείται από έλλειψη μετάλλων, από τοξίνες που συσσωρεύονται στην περιοχή, ή από κληρονομική αδυναμία των αρτηριών της εγκεφαλικής περιοχής.

Στην περίπτωση των αιμορραγιών και των θρόμβων, στα βασικά συμπτώματα συμπεριλαμβάνονται ο πονοκέφαλος, η προσοδευτική απώλεια της συνείδησης και η πλευρική παράλυση, ανάλογα με το ποια πλευρά του εγκεφάλου έχει προσβληθεί. Τα πιο βαθμιαία συμπτώματα τα οποία συχνά προηγούνται αυτού του δραματικού σταδίου και τα οποία είναι αποτέλεσμα μιας βαθμιαίας συμφόρησης των αρτηριών με χοληστερόλη, περιλαμβάνουν την προσοδευτική απώλεια της μνήμης και της συγκέντρωσης, την εξάντληση εξαιτίας έλλειψης αίματος στον εγκέφαλο, την υπέρταση και την άνοια.

### *Αιτίες και θεραπεία*

Στη φυσικοπαθητική πρακτική χρησιμοποιούνται οι ίδιες παράμετροι με εκείνες για την αρτηριοσκλήρωση και ο αναγνώστης παραπέμπεται

στο λήμμα αυτό. Το λήμμα για την πίεση του αίματος θα πρέπει επίσης να μελετηθεί επειδή το «εγκεφαλικό» συχνά συνοδεύει μια κρίση υπέρτασης.

## Αγγειονευρωτικό οίδημα

Οι φυσικοί θεραπευτές συχνά αντιμετωπίζουν διάφορα είδη αλλεργικών οιδημάτων που συνδέονται με τη μεμβράνη του δέρματος και τη βλεννογόνο. Το πρόβλημα μπορεί να φοβίσει, αν συμβεί στο λαιμό ή στη γλώσσα και να είναι πρόσκαιρα πολύ ενοχλητικό, αν περιλαμβάνει τα χείλη και το πρόσωπο. Το πρήξιμο μπορεί να διαρκέσει ώρες, ημέρες ή εβδομάδες, ανάλογα με το είδος της αλλεργίας. Γενικά μιλώντας, το πρήξιμο της βλεννογόνου μεμβράνης διαρκεί για μια σύντομη μόνο περίοδο.

### Αιτίες

Στους αιτιώδεις παράγοντες συμπεριλαμβάνονται η γύρη, τα χόρτα, τα χημικά προσθετικά των τροφών, οι τροφικές αλλεργίες και το άγχος. Ο φυσικός θεραπευτής συνήθως ενδιαφέρεται για τις κρυμμένες αιτίες κι αυτές συχνά σχετίζονται με την κακή πέψη, την ανικανότητα του σώματος να αντιμετωπίσει την ξένη πρωτεΐνη, καθώς και με τις διάφορες χημικές ουσίες που εισέρχονται στο σώμα μέσω της τροφής και των ποτών.

Η διαδικασία φλεγμονής η οποία στη συνέχεια απελευθερώνει ισταμίνη, προκαλεί το οίδημα των μεμβρανών σε ορισμένους τύπους φυσικής ιδιοσυγκρασίας. Παρ' όλα αυτά, υπάρχει πάντα ανάγκη να αντιμετωπιστούν οι συναισθηματικές συγκρούσεις που πολύ συχνά σχετίζονται με το πρόβλημα.

Κάτω από το τμήμα που ασχολείται με τις Αλλεργίες αναφέρεται μια ασυνήθιστη προσέγγιση στο πρόβλημα σχετιζόμενη με την ανθρωποσοφική ιατρική<sup>1</sup>. Παρόμοια και στην περίπτωση του αγγειονευρωτικού οιδήματος, οι ανθρωποσοφικοί γιατροί ταξινομούν τα άτομα αυτά στους μεταβολικούς τύπους, ενώ οι ορθομοριακοί γιατροί τα ταξινομούν

στους ισταμινικούς τύπους. Ένα φλεγμονώδες οίδημα ερμηνεύεται και από τις δυο ομάδες ως μια αντίδραση του σώματος στην προσπάθειά του να αντιμετωπίσει τις αναφομοίωτες ξένες ουσίες.

### Θεραπεία

Πέρα από τις ατομικές διαφοροποιήσεις, η θεραπεία είναι παρόμοια με εκείνη των αλλεργιών. Επομένως ο αναγνώστης παραπέμπεται στο λήμμα αυτό για μια τυπική επιλογή βοηθημάτων.

### Ιστορικό

Η Μπεθ, ηλικίας εβδομήντα ετών, υπέφερε από προσβολές οιδήματος στη γλώσσα και στα χείλη της ήδη από την ηλικία των σαράντα ετών. Είχε περάσει μια νευρική κατάπτωση στην ηλικία των σαράντα έξι ετών, ύστερα από μια σοβαρή προσβολή πνευμονίας. Επίσης υπέφερε από υπερβολική αγωνία για τον επιληπτικό γιο της. Η αϋπνία είχε εμφανιστεί στη ζωή της εδώ και πολλά χρόνια κι έπαιρνε τα συνηθισμένα φάρμακα για το πρόβλημα αυτό. Την εποχή που άρχισε η θεραπεία για το αγγειονευρωτικό οίδημα, έπαιρνε μικρές δόσεις βάλιουμ όταν υπήρχε ανάγκη. Επίσης είχε ένα παρελθόν με ημικρανίες και αρθρίτιδα που είχε προσβάλει τα χέρια και τους ώμους. Αυτό το τελευταίο πρόβλημα τονίζει τη μεταβολική όψη της περίπτωσης της.

Υπήρχαν πολλές ενδείξεις ότι το συκώτι συνδεόταν στενά με τις περισσότερες καταστάσεις από τις οποίες υπέφερε η Μπεθ. Οι ημικρανίες, η αρθρίτιδα, τα αλλεργικά οίδηματα και η προηγούμενη προσβολή της πνευμονίας, όλα έδιναν ενδείξεις για μεταβολικές διαταραχές που εδράζονταν στο συκώτι. Το νευρικό σύστημα επίσης ήταν φανερό ότι χρειαζόταν σημαντική προσοχή.

Η Μπεθ ακολούθησε μια θεραπεία επί αρκετά χρόνια· αυτή περιλάμβανε βότανα για το συκώτι και ομοιοπαθητικά μείγματα για το όργανο αυτό, βότανα για ρευματισμούς, *φωσφορικό μαγνήσιο* και *φωσφορικό κάλιο* για τα νεύρα. Το σύμπλεγμα της βιταμίνης Β χορηγήθηκε επίσης για τον ίδιο λόγο.

Η βιταμίνη C περιλαμβάνεται πάντα στις καταστάσεις που συνεπάγονται αλλεργικό οίδημα. Το ομοιοπαθητικό *Apis* προστέθηκε σαν ειδι-

κό για το οίδημα και στην 30ή δύναμη αποδείχτηκε ως συνήθως αποτελεσματικό για την αντιμετώπιση προσβολών, όταν λίγες σταγόνες τοποθετούνταν στη γλώσσα με το πρώτο σημάδι μυρμηγκιάσματος και πρηξίματος<sup>2</sup>.

## Αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα

Αυτή είναι μια αρκετά σπάνια διαταραχή στην οποία οι κληρονομικοί παράγοντες παίζουν σημαντικό ρόλο. Προσβάλλει κυρίως άνδρες ηλικίας μεταξύ δεκαπέντε και σαράντα ετών και χαρακτηρίζεται από πόνο και ακαμψία στην κατώτερη πλάτη, που μπορεί να μοιάζουν με την ισχιαλγία. Είναι δυνατόν να υπάρχει προοδευτική αγκύλωση ή σύμπτυξη των σπονδυλικών αρθρώσεων και της ιερολαγόνιας άρθρωσης ή των αρθρώσεων των μηρών. Επίσης μπορεί να υπάρχει μια ταυτόχρονη ανάπτυξη περιφερικής αρθρίτιδας<sup>1</sup>.

### Αιτίες

Από νευροπαθητική σκοπιά, αυτή η κατάσταση πρέπει να εξετάζεται κάτω από το φως της λαθεμένης ανοσοποιητικής ανταπόκρισης και των γενικών παραμέτρων που αναλύονται σε σχέση με τη ρευματοειδή αρθρίτιδα.

### Θεραπεία

Η θεραπεία θα είναι σχεδόν όμοια μ' εκείνη της ρευματοειδούς αρθρίτιδας, με τις ιδιαίτερες ατομικές διαφορές που χαρακτηρίζουν τη φυσικοπαθητική εργασία. Επειδή αυτή δεν είναι συνηθισμένη κατάσταση, δε διαθέτω κάποιο ιστορικό για να το αναφέρω.

## Άγχος

### Δείτε επίσης *Νεύρωση*

Πριν από μερικά χρόνια οι επαγγελματίες φυσικοί θεραπευτές έκαναν μια πολύ διαφωτιστική επισκόπηση των ασθενειών τις οποίες αντιμετωπίζουν.

Στην κορυφή του καταλόγου ήταν τα παράπονα για τα νεύρα. Οι φυσικοί θεραπευτές έχουν πολλούς ασθενείς που έρχονται με φανερά συμπτώματα άγχους: μερικοί το συζητούν ανοιχτά ως το κύριο πρόβλημά τους, ενώ άλλοι δεν έχουν επίγνωση ότι το άγχος είναι το πρόβλημα. Μπορεί να παραπονούνται για ταχυπαλμίες, υπερβολική εφίδρωση των χεριών, αϋπνίες, ανικανότητα αντιμετώπισης του πλήθους, ή υπερβολική αγωνία για ασήμαντα πράγματα. Υπάρχουν κι άλλα συμπτώματα έκδηλα και λεπτοφυή.

### Αιτίες

Εδώ οι φυσικοί θεραπευτές απομακρύνονται από τη συνηθισμένη ιατρική σκέψη, επειδή παρατηρείται ότι πολλά από τα άγχη εξαφανίζονται με τη χρήση μετάλλων, βιταμινών και ομοιοπαθητικών συμπληρωμάτων, συμπεριλαμβανομένων και των ιαμάτων του Μπαχ. Η αντίληψη της φυσικής θεραπείας επομένως καθορίζεται από την κλινική εμπειρία ότι το άγχος αυξάνεται από ορισμένες ελλείψεις και ότι πολλά αρνητικά και συγκρουόμενα συναισθήματα φαίνεται να μειώνονται μέσω της κατάλληλης ομοιοπαθητικής θεραπείας.

Πολλές ψυχολογικές αιτίες συμβάλλουν ως παράγοντες του άγχους. Η επίδραση των αρνητικών και συγκρουόμενων συναισθημάτων πάνω στο αιθερικό σώμα και στα ενεργειακά κέντρα, αποτελούν την ψυχοσωματική αιτία σε πολλές διαταραχές. Όντας η γέφυρα ανάμεσα στις ψυχολογικές καταστάσεις και στο φυσικό σώμα, ο αιθερικός φορέας είναι πιθανόν να δημιουργεί μπλοκαρίσματα σε καταστάσεις άγχους. Τα έξοχα αποτελέσματα των διαφόρων θεραπευτικών ομάδων που εργάζονται στο σώμα με την τεχνική που ονομάζουν «αφοπλισμός», «κύλισμα» και με άλλα ονόματα, δείχνει αυτή την επίδραση<sup>1</sup>. Όταν οι θεραπευτές αυ-

τών των σχολών καταφέρνουν να απελευθερώσουν τους ασθενείς τους από τις μυϊκές εντάσεις, υπάρχει συχνά μια συνοδευούσα δραματική έκφραση συναισθηματικής ενέργειας. Η δημοφιλής τέχνη της «επαναγέννησης» λειτουργεί με βάση τις ίδιες αρχές.

Ο διαλογισμός που περιλαμβάνει δημιουργικό οραματισμό, είναι μια πολύ θετική ψυχολογική προσέγγιση για το άγχος και περικλείει λιγότερο κίνδυνο από όσον οι προσεγγίσεις εκείνες, οι οποίες μπορούν να ελευθερώσουν ξαφνικά αρκετά αρνητικά συναισθήματα. Ο διαλογισμός έχει ως αποτέλεσμα να σταθεροποιεί βαθμιαία τον αιθερικό φορέα και να ισορροπεί τα τσακρά. Τα μπλοκαρίσματα απομακρύνονται με λεπτό τρόπο, αντικαθιστώντας τα αρνητικά συναισθήματα με θετικές σκέψεις και, μέσω ανάλυσης των εμπλοκών, εξετάζοντας την προσωπική σκοπιά των προβλημάτων. Αυτή είναι σχεδόν η αντίθετη προσέγγιση από κείνη των παλαιών σχολών ψυχανάλυσης, όπου το πρόβλημα διερευνούνταν *ad nauseam* (έως αποστροφής).

## Θεραπεία

1. Φωσφορικό κάλιο και φωσφορικό μαγνήσιο για τόνωση και χαλάρωση του νευρικού συστήματος<sup>2</sup>.
2. Σύμπλεγμα βιταμίνης Β ως γενικό τονωτικό των νευρών<sup>3</sup>.
3. Επιλογή από άνθη του Μπαχ και ομοιοπαθητικά φάρμακα. Αυτά λειτουργούν στη συναισθηματική πύλη, γνωστή ως κέντρο του ηλιακού πλέγματος.
4. Ηρεμιστικά βότανα όπως είναι η βαλεριάνα, η πασιφλόρα, η ιεροβοτάνη και το σκαφίδιο.
5. Στις χρόνιες περιπτώσεις χρειάζεται συνήθως ένα φυτικό τονωτικό του σπυλαιού, για να αποβληθούν οι τοξίνες που έχουν συσσωρευτεί εξαιτίας του άγχους.

## Ιστορικό

Η Νάνου, ηλικίας είκοσι πέντε ετών, είχε συμπτώματα που – σύμφωνα με τα δικά της λόγια – περιλάμβαναν προσβολές άγχους. Άλλα συμπτώματα ήταν η διάρροια, οι πονοκέφαλοι, γουργούρισμα και φούσκωμα στο στομάχι και απώλεια βάρους. Ήταν διευθύντρια ενός φυτωρίου και είχε παντρευτεί πρόσφατα.

Η πρώτη θεραπεία περιλάμβανε *φωσφορικά άλατα ασβεστίου, καλλίου και μαγνησίου* σε ειδική αναλογία μεταξύ τους, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, ομοιοπαθητικές σταγόνες για το σπυλαιό και τη διάρροια, βότανα για τον καθαρισμό του λεμφικού συστήματος, και ιάματα ανθέων του Μπαχ για να σταθεροποιηθεί το ενεργειακό κέντρο του ηλιακού πλέγματος.

Ύστερα από ένα μήνα η Νάνου βελτιωνόταν από όλες τις απόψεις. Μέσα σε λίγους μήνες οι κενώσεις των εντέρων μειώθηκαν σε δύο την ημέρα κι άρχισε να παίρνει βάρος.

Αυτός ίσως να φαίνεται ένας πολύ απλός συνδυασμός φαρμάκων κι όμως αποδείχτηκε ότι υπάρχει μια συνεργητική δράση των διαφόρων συστατικών μερών. Αν κάποιο μέρος παραβλεφθεί, τα κλινικά αποτελέσματα δεν είναι τα ίδια. Για παράδειγμα, το *μαγνήσιο* επιβραδύνει τη δράση των εντέρων, αλλά χωρίς την επίδραση των ανθέων του Μπαχ πάνω στο τσακρά του ηλιακού πλέγματος – την πύλη προς τα συναισθήματα – η κατάσταση μπορεί να επανεμφανιστεί μετά τη διακοπή λήψης του *μαγνησίου*.

Ο τρόπος ζωής του ασθενούς είναι επίσης πολύ σημαντικός σε σχέση με το άγχος κατά την εργασία κ.τ.λ. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας η Νάνου μεταπήδησε από την εξαρτημένη εργασία στο χώρο του ελεύθερου επαγγελματία κι αυτή η αλλαγή ήταν πολύ ευεργετική για τη νοητική ηρεμία της και τη γενική ευεξία της. Κατάφερε να γυρίσει ξανά σε μια κανονική ζωή και να νιώθει και πάλι καλά από κάθε άποψη.

## Αδενικός πυρετός

Δείτε *Λοιμώδης μονοπυρήνωση*

## Αιματοουρία

Αιματοουρία σημαίνει απλώς παρουσία αίματος στα ούρα. Υπάρχουν αρκετές διαφορετικές αιτίες. Σ' αυτές συμπεριλαμβάνονται: κυστίτιδα,

πυελονεφρίτιδα, σπειραματονεφρίτιδα, πέτρες νεφρών, θηλώματα και καρκίνος. Οι αιτίες είναι πολλές και απαιτείται έμπειρη διαφορική διάγνωση, για να ανακαλυφθεί η αιτιώδης άλυσος. Ίσως χρειαστεί να καταφύγουμε στην παθολογία, αν η αιτία δεν αναγνωρίζεται εύκολα. Η θεραπεία θα εξαρτηθεί από τη διάγνωση και αναλύεται χωριστά κάτω από το σχετικό τμήμα.

## Αιμορροΐδες

Οι αιμορροΐδες είναι ένας άλλος όρος με τον οποίο δηλώνεται η επώδυνη παρουσία κιρσωδών φλεβών γύρω από τον πρωκτό. Όπως με όλες τις κιρσώδεις καταστάσεις και την αδυναμία του ελαστικού ιστού, οι φυσικοί θεραπευτές τη θεωρούν ως ένα βιοχημικό πρόβλημα. Ξέχωρα από τον πόνο τον εξωτερικών αιμορροΐδων, αυτές μπορεί επίσης να αιμορραγούν και μερικές φορές προκαλούν κνησμό. Αν δεν αντιμετωπιστεί το βιοχημικό πρόβλημα, η χειρουργική επέμβαση ίσως να μην αποτελέσει λύση.

### Αιτίες

Στις περισσότερες περιπτώσεις οι κιρσώδεις φλέβες φαίνεται να αποτελούν μια κληρονομική αδυναμία απορρόφησης ορισμένων αλάτων του ασβεστίου, δηλαδή του *φθοριούχου ασβεστίου*, άσχετα από το ποιο μέρος του σώματος προσβάλλεται<sup>1</sup>. Το πιο χαρακτηριστικό μέρος για να δούμε την εκδήλωση αυτής της αδυναμίας, είναι η γλώσσα. Σκασίματα στη γλώσσα υποδηλώνουν έλλειψη *φθοριούχου ασβεστίου* σε κάποιο μέρος του σώματος. Σύμφωνα με τον τρόπο ζωής, η αδυναμία αυτή εκδηλώνεται ήπια ή βαριά. Για παράδειγμα, η τροφική αλλεργία μπορεί να είναι μια αιτία που επιδεινώνει τις αιμορροΐδες.

Κατά τη σύνδεση των πιθανών υποκειμενικών αιτιών με τις αιμορροΐδες, έχει παρατηρηθεί ότι το συναίσθημα της πικρίας εμφανίζεται ισχυρό στους πάσχοντες. Όταν αυτό συζητηθεί προσεκτικά, τότε σε πολλές περιπτώσεις αναγνωρίζεται το πρόβλημα. Σ' αυτές τις περιπτώσεις που δεν επηρεάστηκαν από τα φάρμακα, τα οποία είχαν επιλεγεί

με μεγάλη προσοχή, είχα την εντύπωση ότι κάποιες βαθιά ριζωμένες πικρίες δεν είχαν λυθεί. Η πικρία είναι μια έκφραση καταπιεσμένης οργής. Με την «αγκίστρωση» σ' αυτό το αίσθημα η συμφύρωση στο τελευταίο τμήμα των εντέρων είναι μια κατάλληλη, αλλά ατυχής, φυσική αντίδραση.

### Θεραπεία

Η θεραπεία πρέπει να συνεχιστεί για μεγάλη χρονική περίοδο, ειδικά για τις κιρσώδεις φλέβες στα πόδια. Για κάποιο λόγο που δεν έχει ακόμα κατανοηθεί πλήρως, η αφομοίωση του *φθοριούχου ασβεστίου* είναι αργή. Αυτό μπορεί να είναι άμεση συνέπεια της κληρονομημένης τάσης. Στις κιρσώδεις καταστάσεις έχουμε μιαν αλλαγή στη δομή, δηλαδή παθολογία. Δεν είναι παράξενο που η ανταπόκριση είναι αργή.

Η ειδική θεραπεία για τις αιμορροΐδες μπορεί να περιλαμβάνει:

1. Κάποια μορφή *φθοριούχου ασβεστίου*.
2. Στυπτικά βότανα ως υγρά εκχυλίσματα ή ομοιοπαθητικές δυναμοποιήσεις, όπως, για παράδειγμα, *αμαμελίδα* και *αγριοκαστανιά*.
3. Βότανα για το συκώτι: *ταραξάκο*, *κενταύριο*, *άρκτιο* ή *λάππα*.
4. Βιταμίνη C σε συνδυασμό με βιοφλαβονοειδή.
5. Βιταμίνη E για να βελτιώσουμε την κυκλοφορία και να εμποδίσουμε τη θρόμβωση· ιδιαίτερα σημαντική για τις κιρσώδεις φλέβες του ποδιού.
6. Ιδιοσυστατικά ομοιοπαθητικά φάρμακα.

### Ιστορικό

Ο Ντέιβιντ, ένας λογιστής πενήντα ετών, με επισκέφθηκε για θεραπεία, αφού υπέφερε από αιμορροΐδες περιοδικά επί είκοσι χρόνια. Άλλα προβλήματα αποτελούσαν η δυσπεψία από την ηλικία των είκοσι τεσσάρων ετών, ένα ιστορικό υπέρτασης και ποδάγρα. Οι αιμορροΐδες μερικές φορές αιμορραγούσαν. Ο γενικός τρόπος ζωής του ήταν απρόσεκτος, έπινε συνεχώς καφέ και κάπνιζε είκοσι τσιγάρα την ημέρα.

Λαμβανομένων υπόψη των προηγούμενων συνηθειών του, η πρόοδος ήταν γρήγορη και διαρκής. Σημειώθηκε βελτίωση στην πέψη και στο πρόβλημα των αιμορροΐδων από τον πρώτο μήνα και συνεχίστηκε

σε όλη τη διάρκεια της θεραπείας καθώς και μετά το πέρας της. Ο Ντέιβιντ έφερε αρκετούς άλλους ασθενείς στην κλινική όταν ολοκληρώθηκε η θεραπεία του κι έτσι ξέρουμε ότι η βελτίωσή του συνεχίστηκε.

Τα κύρια συστατικά της θεραπείας του επί εννέα μήνες ήταν τα ακόλουθα: *φθοριογό ασβέστιο* και *φωσφορικό νάτριο* σε συνδυασμό, για τους ελαστικούς ιστούς και τη δυσπεψία αντίστοιχα, φυτικές ταμπλέτες για το συκώτι, φυτικό βάμμα *αγριοκαστανιάς* και άλλων στυπτικών φυτών, *φωσφορικός σίδηρος* για την τάση αιμορραγίας και *βρομελίνη*, ένα ένζυμο από τον ανανά για την πέψη. Ήδη έπαιρνε με δική του πρωτοβουλία το σύμπλεγμα της βιταμίνης Β.

## Αιμοφιλία

Η κατάσταση αυτή οφείλεται καθ' ολοκληρία σε γενετικό πρόβλημα και οι φυσικοί θεραπευτές δεν μπορούν να κάνουν τίποτα περισσότερο από το να βελτιώσουν τη γενική υγεία του ατόμου. Οφείλεται σε μια ανεπάρκεια της αντι-αιμοφιλικής σφαιρίνης στο πλάσμα, με αποτέλεσμα την ανεξέλεγκτη αιμορραγία ακόμα και στο παραμικρό κόψιμο και γδάρισμα<sup>1</sup>. Η κατάσταση αυτή μεταβιβάζεται από το θηλυκό, αλλά εκδηλώνεται μόνο στο αρσενικό.

## Ακμή

Αυτή η κατάσταση του δέρματος χαρακτηρίζεται από επηρμένες ελαφρώς ερυθρές κηλίδες, οι οποίες μπορεί να είναι ή να μην είναι πυώδεις. Αν και υπάρχουν διάφορα είδη ακμής, συνήθως εκδηλώνεται κατά την εφηβεία και δυστυχώς σε μερικές περιπτώσεις συνεχίζει μέχρις ότου τα άτομα φτάσουν στην ηλικία των σαράντα ετών. Σ' αυτές τις πιο επίμονες περιπτώσεις οι κηλίδες συχνά εκδηλώνονται σαν κύστεις και καταλήγουν σε εμφανείς ουλές, όταν η αρχική φλεγμονή υποχωρήσει.

## Αιτίες

Μια κοινή αιτία έχει βρεθεί ότι είναι η συμφόρηση του λεμφικού συστήματος. Αυτό, με τη σειρά του, μπορεί να προέρχεται από ένα νωθρό συκώτι που δεν αποτοξινώνει ικανοποιητικά τις μολυσματικές ουσίες, τα φάρμακα και τα τελικά προϊόντα του μεταβολισμού ή της πέψης. Η διατροφή ίσως να μην έχει άμεση αιτιώδη σύνδεση με το πρόβλημα, αλλά μέσα στα χρόνια, αν το άτομο επανειλημμένα χρησιμοποιεί επεξεργασμένες και χωρίς ζωτικότητα τροφές – «έτοιμο φαγητό» –, το αποτέλεσμα θα είναι ένα νωθρό συκώτι κι ένα παραφορτωμένο λεμφικό σύστημα.

Ένας άλλος σημαντικός παράγων που πρέπει να εξετάσουμε σε σχέση με την τοξικότητα του σώματος, σχετίζεται με την ικανότητα αποβολής των αχρήστων μέσω των εντέρων, του δέρματος, των πνευμόνων και των νεφρών. Κάποιο απ' αυτά τα όργανα μπορεί να είναι από τη σύστασή του αδύναμο και να χρειάζεται τόνωση για να βελτιωθεί η διαδικασία αποβολής. Ένα παιδί μπορεί να αρχίσει τη ζωή του μ' ένα υπερφορτωμένο λεμφικό σύστημα κι αυτό προέρχεται από την έλλειψη υγείας της μητέρας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Σε μια τέτοια περίπτωση δεν αναφερόμαστε σε μια ιδιαίτερη κλινική ασθένεια ή παθολογία της μητέρας, αλλά σε μια υποκλινική κατάσταση όπως είναι η συνεχής κούραση, η ελλειπής αποβολή αχρήστων, η ευερεθιστότητα και μια γενική έλλειψη ευεξίας.

Ένας άλλος παράγων που συμβάλλει στην ακμή, είναι συγκριτικά πρόσφατος και προέρχεται από αλλεργία στη μόλυνση της ατμόσφαιρας η οποία υπάρχει στις περισσότερες μεγάλες πόλεις. Τα συστήματα κλιματισμού έχουν αναφερθεί επίσης ως αιτίες δερματικών προβλημάτων. Αυτός ο παράγων μόλυνσης σε σχέση με το δέρμα μας καθίσταται σημαντικός, ανάλογα με την ικανότητα του σώματος να αποβάλλει επαρκώς τις άχρηστες ουσίες.

Άλλοι αιτιώδεις παράγοντες για την ακμή είναι η ένταση του νευρικού συστήματος στην εργασία, στο σπίτι ή από το γενικό τρόπο ζωής, καθώς και οι ορμονικές αλλαγές, όπως αυτές που συμβαίνουν κατά την εφηβεία. Οι πιο σοβαρές μορφές ακμής πιστεύεται ότι είναι καταστάσεις που εξαρτώνται από τα ανδρογόνα<sup>1</sup>. Στις περιπτώσεις αυτές ο αιτιώδης παράγων είναι μια περίσσεια ανδρογόνων είτε τοπικά είτε συνολικά. Αυτό είναι πολύ σημαντικό, όταν εξετάζουμε τις βαθύτερες υποκειμενικές αιτίες της ακμής, αφού η περίσσεια ανδρογόνων μπορεί να παρατηρηθεί μόνον αν οι αδένες έχουν χάσει την ισορροπία τους. Η

έγκριση των αδένων επηρεάζεται από τα *τσάκρα* ή ενεργειακά κέντρα κι αυτά συνδέονται στενά με την ψυχή και τις ψυχολογικές διαδικασίες. Επομένως οι σοβαρές περιπτώσεις ακμής μπορεί να έχουν τη βάση τους σε λεπτοφυείς ψυχολογικές καταστάσεις.

Μια τέτοια εξήγηση για τα δερματικά προβλήματα μπορεί να περιγραφεί ως εξής. Το δέρμα είναι το όργανο που μας συνδέει με τον εξωτερικό κόσμο, κατά μια φυσική έννοια. Η ηλεκτρομαγνητική ενέργεια η οποία σχηματίζει το αιθερικό σώμα, που αποτελεί τη βάση των φυσικών οργάνων και των ιστών, εκτείνεται λίγα εκατοστόμετρα πέρα από το δέρμα.

Κατά μια λεπτοφυή έννοια το αιθερικό συνδέει την εσωτερική μας φύση, τα αισθήματα και τις σκέψεις με το φυσικό σώμα – το εξωτερικό μας όργανο για την αντίληψη του κόσμου. Το δέρμα είναι το εξωτερικό σύμβολο του αιθερικού σώματος. Τα μπλοκαρισμένα συναισθήματα και οι καταπιεσμένες συγκινήσεις μπορεί να συγκρατούνται στο όριο του δέρματος, αντί να διαχέονται στον εξωτερικό κόσμο. Για παράδειγμα, μια ασθενής που είχε ένα μακροχρόνιο ιστορικό με δοθιίνες, απάλλαχτηκε απ' αυτή την ενοχλητική έκφραση στο δέρμα κατά τη διάρκεια μιας περιόδου κατά την οποία μπόρεσε να εκφράσει την οργή της στον κόσμο μέσω της «πρωτογενούς κραυγής». Πριν από τη θεραπεία αυτή (η οποία αναλαμβάνεται μόνο από έμπειρους θεραπευτές), κάθε είδους αποτοξινωτικά βότανα, μέταλλα και ομοιοπαθητικά είχαν χρησιμοποιηθεί με επιτυχία περιορισμένη.

Επομένως τα εξανθήματα του δέρματος μπορεί να συνδέονται με αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις που χρειάζονται επίλυση. Ο θεραπευτής σύντομα αντιλαμβάνεται αν ο ασθενής ανταποκρίνεται ικανοποιητικά στη φυσική θεραπεία. Το θέμα αυτό θα εξεταστεί περισσότερο όταν αναφερθούμε στα δερματικά εξανθήματα. Ύστερα από μελέτες σχετικά με το αυτόνομο νευρικό σύστημα η ιατρική επιστήμη δέχεται ότι τα νεύρα επηρεάζουν έντονα το δέρμα.

Δεν αποτελεί μεγάλο βήμα επομένως να δεχτούμε την πιθανότητα ότι η ακμή, οι δοθιίνες και οι φλύκταινες προέρχονται από ανέκφραστα αρνητικά αισθήματα, όπως είναι το μίσος και η οργή. Αυτά τα αισθήματα διαταράσσουν την αδενική ισορροπία και στη συνέχεια διαταράσσεται η βιοχημεία που περιλαμβάνει τις φυσιολογικές αποικίες βακτηριδίων στο δέρμα. Οι φυσικές τοξίνες θα συσσωρευτούν και τα βακτηρίδια θα πολλαπλασιαστούν και θα προκαλέσουν την τελική εκδήλωση με τη μορφή εξανθημάτων ή δοθιίνων. Αν αυτή η αλυσος γεγονό-

των ισχύει, η χορήγηση αντιβιοτικών για την ακμή είναι φανερό ότι αγριίζει μόνο την τελική έκφραση και όχι την αιτία.

Θα πρέπει να θυμόμαστε ότι δεν έχει ψυχολογικό πρόβλημα ο καθένας που εμφανίζει δερματικά εξανθήματα και ότι, ακόμα κι αν έχει, λίγες ψυχολογικές διαδικασίες είναι αυτές που μπορούν να οδηγήσουν σε διαρκή αποτελέσματα. Θυμάμαι με κάποια δυσαρέσκεια ότι στο πρώτο βιβλίο μου υπερέβαλα τις αρετές της «πρωτογενούς κραυγής», εξηγώντας την ομοιότητα με τη φυσικοπαθητική θεραπευτική κρίση, για να αντιληφθώ αργότερα ότι πολλά άτομα, ύστερα από μερικά χρόνια συνεχούς «κραυγής», φαίνονταν ότι δεν προχωρούσαν πλέον προς την προσωπική ολοκλήρωση και πληρότητα.

Στοιχεία για τις αιτίες της ακμής μπορούν να βρεθούν με τη διάγνωση μέσω της ίριδας του ματιού, της γλώσσας και των χεριών, ή από μια ανάλυση των τριχών, αν υποψιαζόμαστε κάποιες βιομηχανικές ουσίες, καθώς και από ένα προσεκτικό ιστορικό που περιλαμβάνει λεπτομέρειες για τη διατροφή, τα πρότυπα απέκκρισης και το γενικό τρόπο ζωής<sup>2</sup>. Σε μερικές περιπτώσεις η εξέταση των γονέων αποκαλύπτει αντίστοιχες ιδιοσυστατικές αδυναμίες<sup>3</sup>.

## Θεραπεία

Η έμφαση δίνεται στον καθαρισμό του λεμφικού συστήματος, στην τόνωση του συκωτιού και των άλλων σχετικών οργάνων και ιστών που σχετίζονται με τα ιδιοσυστατικά προβλήματα και στην αποκατάσταση των ελλειπόν βιταμινών και μετάλλων, μια κατάσταση που έχει προκληθεί λόγω φτωχής διατροφής και ανεπαρκούς αφομοίωσης. Από τη μεριά του θεραπευτή γίνεται προσπάθεια να εκπαιδεύσει τον ασθενή σ' έναν υγιή τρόπο ζωής και στην αντιμετώπιση των ψυχολογικών προβλημάτων.

Μια τυπική θεραπεία για ένα μήνα μπορεί να περιλαμβάνει:

1. Βότανα για το συκώτι όπως *ταραξάκο*, *κενταύριο* και *ενώνυμο*, καθώς και καθαριστικά της λέμφου που μπορεί να περιλαμβάνουν *φύλλα μενεξέ*, *κόκκινο τριφύλλι* και *άρκτιο ή λάππα*<sup>4</sup>.
2. Ενώσεις των στοιχείων *φωσφορικού σιδήρου* και *χλωριούχου καλίου* για τη φλεγμονή και τη λεμφική συμφόρηση, αντίστοιχα<sup>5</sup>.
3. Παρασκευάσμα *ψευδαργύρου* για να διαλύσει και να αποτρέψει το σχηματισμό ουλών, να βελτιώσει το αμυντικό σύστημα και να ενεργοποιήσει τη φυσιολογική ορμονική λειτουργία<sup>6</sup>.



4. Βιταμίνη C για να δυναμώσουμε το ανοσοποιητικό σύστημα και να βοηθήσουμε τη διαδικασία αποτοξίνωσης<sup>7</sup>.
5. Βιταμίνη Β ως τονωτικό των νεύρων – υπάρχουν χιλιάδες νευρικές απολήξεις στο δέρμα.
6. Τα μέταλλα *φωσφορικό κάλιο* και *φωσφορικό μαγνήσιο* για να τονώσουμε και να χαλαρώσουμε, αντίστοιχα, τα νεύρα που συνδέονται με το δέρμα.
7. Βιταμίνη Α μπορεί επίσης να χρειάζεται, για να μειώσει την ποσότητα της λιπώδους ουσίας ή σμήγματος που μπορεί συνήθως να γεμίσει το δέρμα προκαλώντας άσπρισμα μαλλιών και επίσης για την επίδρασή της στην ενίσχυση της υγείας του επιθηλίου ιστού που περιλαμβάνει το δέρμα μας<sup>8</sup>.

Η αγωγή αυτή μπορεί να χρειαστεί να επαναληφθεί με διάφορες μικρές παραλλαγές, όπως την προσθήκη ομοιοπαθητικών φαρμάκων, για μια περίοδο έξι μηνών ή και περισσότερο.

## Ιστορικό

Ο Γκρεγκ, σήμερα ηλικίας τριάντα ετών, ήρθε στην κλινική μας σε ηλικία δεκαέξι ετών με σοβαρή ακμή κυστικού τύπου στο πρόσωπο και στο στήθος. Επίσης υπέφερε από αλλεργίες, εξαιτίας των οποίων τον περισσότερο καιρό η μύτη του ήταν κλεισμένη. Είχε δεχτεί ιατρική αγωγή με το αντιβιοτικό τετρακυκλίνη πριν από πέντε μήνες, χωρίς να δει πραγματική βελτίωση. Το μοναδικό πρόβλημά του ήταν μια νευρική ανησυχία, που είναι χαρακτηριστική της έλλειψης *ψευδαργύρου*<sup>9</sup>. Ήδη έπαιρνε το σύμπλεγμα της βιταμίνης Β. Μέσα σε μια περίοδο δεκαοκτώ μηνών το δέρμα του προσώπου του καθάρισε εντελώς, ενώ η ακμή στο στήθος υποχωρούσε πιο αργά και χρειάστηκε άλλον ένα χρόνο θεραπείας με μειωμένες ποσότητες.

Επίσης καθάρισε και η μύτη του. Τώρα έχουν περάσει δυο χρόνια από τότε που ολοκλήρωσε την κύρια θεραπεία και το πρόσωπό του παραμένει καθαρό, σύμφωνα με τη μητέρα του που επισκέπτεται κατά περιόδους την κλινική.

Η βελτίωση δεν ήταν εντυπωσιακή, αλλά ήταν σταθερή επί μερικούς μήνες. Ο Γκρεγκ ακολουθούσε μια αρκετά καλή διατροφή, όταν άρχισε τη θεραπεία, παρ' όλο που η όρεξή του ήταν περιορισμένη. Με την πρόοδο της θεραπείας ακόμα και αυτό βελτιώθηκε. Αντίθετα από πολλούς νεαρούς, ο Γκρεγκ έπαιρνε τα διαιτητικά του συμπληρώματα πολύ τακτικά.

Η θεραπεία του περιλάμβανε τα ακόλουθα συμπληρώματα. Τα μέταλλα που χρειαζόταν ήταν *ψευδάργυρος*, *φωσφορικός σίδηρος*, *χλωριούχο κάλιο* και *θειικό ασβέστιο*. Τα βότανα που χρησιμοποιήθηκαν ήταν *τριφύλλι*, *άρκτιο η λάπα*, *φύλλα μενεξέ*, *εχινάτσα*, *χιόνανθος*, *κενταύριο* και *ευώνυμο* (wahoo). Αυτά είναι βότανα για τον καθαρισμό των λεμφικών αδένων και την τόνωση του συκωτιού. Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β και η C χρησιμοποιήθηκαν σε ολόκληρη τη διάρκεια της θεραπείας, καθώς και ομοιοπαθητικά φάρμακα συμπεριλαμβανομένων των *Hepar sulphuricus*, *Sulphur* και *Pulsatilla*. Αυτά τα τελευταία συμπεριλήφθηκαν τόσο για τη συμφόρηση της μύτης όσο και για το πρόβλημα του δέρματος.

Η Παμ, ηλικίας είκοσι οκτώ ετών, μας επισκέφθηκε για την ακμή της, η οποία υπήρχε από την εφηβεία της. Η (ρίδα έδειξε ότι οι τοξίνες κάτω από το δέρμα προέρχονταν κυρίως από την πεπτική λειτουργία. Η διατροφή της ήταν λανθασμένη. Την παραινήσαμε να τρώει περισσότερες σαλάτες και φρούτα και η θεραπεία περιλάμβανε βότανα για το σκώπι και τη λέμφο, δηλαδή *χλωριούχο κάλιο* και *φωσφορικό σίδηρο*, *φωσφορικό νάτριο* για την οξύτητα των ιστών, μια ένωση *ψευδαργύρου* και το ομοιοπαθητικό *Kali bromide* (*βρωμιούχο κάλιο*).

Οι μεγαλύτεροι αναγνώστες θα θυμούνται ίσως ότι κατά το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο στους Αυστραλούς στρατιώτες έδιναν *βρωμιούχο κάλιο* σε ακατέργαστη μορφή, για να μειώσουν τις σεξουαλικές επιθυμίες τους. Μια από τις χειρότερες παρενέργειες ήταν η έντονη ακμή. Μια ομοιοπαθητική δόση του *βρωμιούχου καλίου* έχει το αντίθετο αποτέλεσμα πάνω στο δέρμα και επομένως βοηθάει στην απομάκρυνση της ακμής. (Ευτυχώς η ομοιοπαθητική δόση δε φαίνεται να έχει το αντίθετο αποτέλεσμα όσον αφορά τη σεξουαλική επιθυμία!) Στην περίπτωση της Παμ η ακμή της καθάρισε μέσα σε έξι μήνες.

## Ακροχορδόνες

Το πιο παράξενο με τους ακροχορδόνες είναι ότι όσο χειρότερη είναι η περίπτωση τόσο πιο γρήγορα εξαφανίζονται. Αυτό συμφωνεί με τη βασική φυσικοπαθητική αντίληψη ότι στο ζωτικό άτομο τα προβλήματα υγείας επιβαρύνουν την επιφάνεια του σώματος. Στην περίπτωση των

ακροχορδόνων, ενώ αναγνωρίζουμε την παρουσία ενός ιού, ο φυσικός θεραπευτής λαμβάνει υπόψη του μια κληρονομική τάση που καθιστά το άτομο ευπρόσβλητο στο πρόβλημα αυτό.

## Ιστορικά

Ο Τζον ήταν δάσκαλος καθυστερημένων παιδιών και υπέφερε από δεκάδες ακροχορδόνες στο λαμό του για δυο χρόνια. Μετά από τη συνηθισμένη ιατρική θεραπεία επανεμφανίζονταν. Ο τρόπος ζωής του ήταν λανθασμένος, με διατροφή που συμπεριλάμβανε έτοιμες τροφές· κάπνιζε δεκαπέντε περίπου τσιγάρα την ημέρα.

Προς μεγάλη του έκπληξη οι ακροχορδόνες εξαφανίστηκαν ύστερα από τρεις εβδομάδες με βότανα για το συκώτι και το λεμφικό σύστημα, δηλαδή *χλωριούχο κάλιο*, *φωσφορικό κάλιο*, *φωσφορικό μαγνήσιο* και βιταμίνη C. Η κύρια ειδική θεραπεία για τους ακροχορδόνες ήταν το φάρμακο *Thuja* (*Θούγια*) το οποίο χορηγούνταν στην 30ή δύναμη κάθε μέρα. Υπάρχουν όμως πολλά ομοιοπαθητικά φάρμακα τα οποία μπορεί να απαιτούνται για τους ακροχορδόνες και το *Thuja* δεν είναι απαραίτητα το πιο ειδικό.

Η Μαργκό, ηλικίας τριάντα οκτώ ετών, υπέφερε από πολλαπλούς ακροχορδόνες στα χέρια κατά τους τελευταίους δώδεκα μήνες. Είχε επίσης ένα ιστορικό εκζέματος στα χέρια. Ο πρώτος μήνας θεραπείας περιλάμβανε *Thuja* στην 30ή δύναμη, ένα συνδυασμό *θεικού νατρίου* και *χλωριούχου καλίου*, βιταμίνη C και βότανα για το συκώτι και το λεμφικό σύστημα. Δεν υπήρξε καμιά αλλαγή στους ακροχορδόνες ύστερα από τον πρώτο μήνα.

Κατά τη διάρκεια του δεύτερου μήνα η βασική θεραπεία συνεχίστηκε, με τη διαφορά ότι το ομοιοπαθητικό *Thuja* δόθηκε σε μεγαλύτερη δύναμη. Και πάλι δεν υπήρξε μεγάλη αλλαγή ύστερα από το δεύτερο μήνα. Συμπεράνα επομένως ότι το *Thuja* δεν ήταν το σωστό ομοιοπαθητικό φάρμακο και έτσι στη διάρκεια του τρίτου μήνα το αντικαταστήσαμε με *ανθρακικό ασβέστιο* σε μεγάλη δύναμη. Ύστερα από άλλον ένα μήνα χωρίς αλλαγές στους ακροχορδόνες, το ομοιοπαθητικό φάρμακο αντικαταστάθηκε και πάλι με μεγάλης δύναμης *Causticum* (*Καυστικό*), το οποίο συνεχίστηκε επί αρκετούς μήνες.

Κατά την έκτη επίσκεψή της η Μαργκό ανέφερε ότι οι περισσότεροι ακροχορδόνες είχαν φύγει. Υπήρχε μια ελαφρά υποτροπή όπου οι πα-

λίμες της έγιναν ξηρές και ξεφλούδιζαν, όμως αυτή ήταν αναμενόμενη σε μια πιο οξεία μορφή δερματικής εκδήλωσης. Αυτή η επανεμφάνιση ενός παλιού δερματικού προβλήματος είχε εξασθενήσει και εξαφανιστεί στην επόμενη επίσκεψη.

Συχνά εξηγούμε στους πελάτες μας ότι οι ακροχορδόνες μπορεί να χρειαστούν έξι μήνες για να καθαρίσουν κι αυτή η χρονική περίοδος ήταν ακριβής για τη Μαργκό. Προηγουμένως, μια πιο σοβαρή περίπτωση ακροχορδόνων καθάρισε μέσα σε λίγες εβδομάδες. Αυτό δικαιώνει το σχόλιο που κάναμε στην αρχή, δηλαδή δείχνει ότι ο χρόνος που χρειάζονται τα φυσικά φάρμακα για να επιφέρουν βελτίωση είναι ευθέως ανάλογος με την έμφυτη ζωτικότητα. Στην περίπτωση του Τζον, ο οργανισμός του ήταν αρκετά ζωτικός για να εκδηλώσει ένα έμφυτο πρόβλημα πολύ έντονα στο δέρμα. Η ελάχιστη θεραπεία έδωσε το πρόβλημα πολύ γρήγορα. Η Μαργκό αποτελούσε μια πιο περίπλοκη περίπτωση, που απαιτούσε πιο σύνθετη θεραπεία και περισσότερο χρόνο. Η αιτία ήταν πιο βαθιά ριζωμένη και υπήρχε λιγότερη εκδήλωση στο δέρμα.

Η Μαργκό ήρθε ξανά ένα χρόνο αργότερα για γενικό τσεκάπ· δεν είχαν εμφανιστεί πια ακροχορδόνες. Μόλις είχε επιστρέψει στην εργασία της και της δώσαμε ένα γενικό τονωτικό των νεύρων για κάποιους πονοκεφάλους που είχε εμφανίσει από την ένταση της επαναπροσαρμογής της στην εργασία του γραφείου.

## Αλκοολισμός

Δε χρειάζεται να δοθεί ορισμός αυτού του προβλήματος, εκτός ίσως από το να θυμίσουμε στον αναγνώστη ότι οι άνθρωποι συχνά ξεχνούν πως ο εθισμός περιλαμβάνει κάθε παρορμητική συνήθεια και δε σχετίζεται απαραίτητα με την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλ.

## Αιτίες

Πρόσφατα οι ιατρικές ομάδες έχουν ενδιαφερθεί περισσότερο για την έλλειψη βιταμινών και ιχνοστοιχείων σε σχέση με τον αλκοολισμό<sup>1</sup>. Έχει βρεθεί ότι η κατάσταση βιταμινών του συμπλέγματος Β, το *μαγνή-*

σιο και ο ψευδάργυρος ίσως να επηρεάζονται στους αλκοολικούς<sup>2</sup>. Αυτό δε σημαίνει ότι ο γενικός τρόπος ζωής, η ένταση και τα ψυχολογικά προβλήματα τίθενται σε δεύτερο πλάνο, γιατί έχει σημασία τι είναι αυτό που έρχεται πρώτο: ο λανθασμένος τρόπος ζωής ή ο αλκοολισμός;

Οι ελλείψεις σε βασικές θρεπτικές ουσίες προκαλούν νευρικές εντάσεις στο άτομο, οι οποίες μπορεί να το προδιαθέσουν να καταφύγει στο αλκοόλ για να ανακουφίσει την ένταση. Μια έλλειψη ψευδαργύρου, εξαιτίας γενετικών παραγόντων στους ιθαγενείς της Αυστραλίας, βρέθηκε ότι εμποδίζει την αφομοίωση του αλκοόλ στο συκώτι, με αποτέλεσμα να επιδρά στον εγκέφαλο κι αυτό προκαλούσε βίαιη συμπεριφορά<sup>3</sup>. Ένας άλλος παράγων που εξετάστηκε, σχετίζεται με πρόβλημα υπογλυκαιμίας σε τέτοιους ασθενείς. Όντας ένας πολυσύνθετος υδατάνθρακας, το αλκοόλ μπορεί να είναι επιθυμητό από τα άτομα που έχουν χαμηλό σάκχαρο στο αίμα.

## Θεραπεία

Περιλαμβάνει προσοχή στον τρόπο ζωής και ρύθμιση της διατροφής, για να αποφευχθούν οι συνθήκες υπογλυκαιμίας και χορήγηση των συμπληρωμάτων που αναφέρθηκαν και πιθανώς και άλλων, για να επανέλθει η ομοιόσταση ή βιοχημική ισορροπία. Επομένως στα ειδικά φάρμακα θα συμπεριλαμβάνονται:

1. Ενώσεις μαγνησίου και ψευδαργύρου για χαλάρωση του νευρικού συστήματος και για να βοηθήσουν στην απομάκρυνση του παράγοντος υπογλυκαιμία.
2. Βιταμίνες του συμπλέγματος Β για να συμπληρωθούν τα ανωτέρω μέταλλα.
3. Βότανα τονωτικά των νεύρων και, το πιο σημαντικό, βότανα για το συκώτι, που θα προφυλάξουν το όργανο από την κατάχρηση του αλκοόλ.
4. Ιάματα ανθέων του Μπαχ που έχουν επιλεγεί για να δρουν πάνω στα διάφορα συναισθηματικά προβλήματα.
5. Βιταμίνη C για τις αντιοξειδωτικές της ιδιότητες<sup>4</sup>.
6. Τα αντι-οξειδωτικά: βιταμίνη Ε και σελήνιο, για να αντιμετωπιστεί ο διαταραγμένος μεταβολισμός των λιπών που απαντάται στους αλκοολικούς<sup>5</sup>.

## Αλλεργίες

Η φυσικοπαθητική προσέγγιση των αλλεργιών είναι να ανακαλυφθεί και να αντιμετωπιστεί η αιτία. Γι' αυτό και η αφαίρεση ορισμένων τροφών ή η απομάκρυνση του ατόμου από ειδικούς γενεσιουργούς παράγοντες στο περιβάλλον, θεωρούνται μόνο σαν προσωρινά μέτρα.

Οι αλλεργίες μπορεί να εκδηλωθούν με πολλούς τρόπους στο σώμα: ως διάρροια, φτάρνισμα και καταρροή· λιγότερο συνηθισμένη είναι η δυσκοιλιότητα, το πρήξιμο σ' ένα μέρος του σώματος, ο πόνος και οι σπασμοί, η ναυτία και ο εμετός, καθώς και πολλά είδη πονοκεφάλων. Φαίνεται σαν να φωνάζουν τα ανάλογα κύτταρα, όργανα ή ιστοί, για να μας κοινοποιήσουν τη δυσφορία τους και την πιθανή βλάβη που μπορεί να συμβεί από μια συγκεκριμένη ουσία.

## Αιτίες

Οι βασικές αιτίες πρέπει να διαχωριστούν από τον άμεσο εκλυτικό παράγοντα που μπορεί να είναι το γρασίδι, η γύρη, τα έντομα, τα προσθετικά τροφών, τα φάρμακα, συγκεκριμένες τροφές και καθημέρα από τις πολλές χημικές ουσίες που βρίσκονται στον αέρα, στο νερό και στο περιβάλλον.

Ένας καινούργιος κλάδος της ιατρικής αναπτύσσεται στον τομέα αυτό που ονομάζεται Κλινική Οικολογία<sup>1</sup>.

Όταν το σώμα είναι σε καλή υγεία, με όλους τους εξισορροπητικούς ή ομοιοστατικούς παράγοντες να λειτουργούν, είναι εκπληκτικό το πόσο ανθεκτικοί μπορεί να είναι οι ιστοί του σώματος στην προσωρινή εισβολή μιας χημικής ή ξένης πρωτεΐνης, όπως συμβαίνει, για παράδειγμα, με το τσίμπημα μιας μέλισσας. Αν το συκώτι (ένα από τα βασικά όργανα που παράγουν αντισώματα) είναι αδιάθετο, ή αν το λεμφικό σύστημα είναι ήδη φορτωμένο από προηγούμενες ανεπιτυχείς προσπάθειες να καθαρίσει τους ιστούς από τα άχρηστα, τότε μπορεί να εκδηλωθεί αλλεργική αντίδραση.

Όσο πρέπει και πάλι να εξετάσουμε την κληρονομική τάση. Μερικά άτομα είναι γενετικώς προδιατεθειμένα να ελευθερώνουν μεγάλες ποσότητες ισταμίνης. Αναμφίβολα ο αναγνώστης μπορεί να σκεφτεί πα-

ραδείγματα, που γονείς και παιδιά έχουν περάσει τον πυρετό εκ χρόνου την ίδια εποχή του χρόνου. Επομένως σε πολλές περιπτώσεις οι αιτίες προηγούνται της γέννησης.

Όπως και με τις περισσότερες καταστάσεις, το άγχος θα παίζει το ρόλο του. Όταν το σώμα είναι χαλαρωμένο, πολλές εν δυνάμει φλεγμονικές καταστάσεις μπορεί να αποφευχθούν. Αυτό μας ενθαρρύνει να αναζητήσουμε πιθανές αιτίες αλλεργιών στην ψυχή του ατόμου. Υπάρχουν πάρα πολλές κλινικές ενδείξεις που υποδηλώνουν ότι η συναισθηματική σύγκρουση μπορεί να προκαλέσει αλλεργίες. Αρκετά εκλαϊκευμένα βιβλία κλινικών ψυχολόγων, ψυχιάτρων και άλλων θεραπευτών μαρτυρούν εκπληκτική επιτυχία στον τομέα αυτό με τη χρησιμοποίηση διαφόρων προσεγγίσεων που περιλαμβάνουν τη βιο-ανάδραση<sup>2</sup>.

Στην ανατολίτικη φιλοσοφία αυτό το μέρος της φύσης μας που σχετίζεται με τα αισθήματα, περιγράφεται με τον όρο *ράτζας*, που σημαίνει «πύρινος». Οι καταστάσεις άγχους, ο καταπιεσμένος θυμός, η εχθρότητα ή η πικρία, μπορεί να προκαλέσουν μια διαδικασία θερμοτήτας ή φλεγμονής στο σώμα. Κάποια σχετικά ασήμαντη εξωτερική επίδραση μέσω τροφής ή μέσω επαφής μπορεί να προκαλέσει την αλλεργική αντίδραση.

Αυτό κατά κανένα τρόπο δεν έρχεται σε αντίθεση με την επιστημονική παρατήρηση της βιοχημικής διαδικασίας, η οποία λαμβάνει χώρα κατά την αντίδραση.

Σ' έναν κλάδο της ιατρικής στον οποίο πρωτοπόρος υπήρξε ο Ρούντολφ Στάινερ – την ανθρωποσοφική ιατρική – ο όρος υστερία χρησιμοποιείται για να καλύψει την αλλεργική διαδικασία. Μ' αυτό το νόημα του όρου, η υστερία σχετίζεται όχι μόνο με τις συναισθηματικές καταστάσεις αλλά και με τη γενική κατάσταση του σώματος. Η ανθρωποσοφική διδασκαλία τονίζει την ανάγκη των πεπτικών οργάνων να «μετουσιώνουν» την τροφή μας από τις ξένες αιθερικές και αστρικές επιρροές. Αν αυτό δεν επιτυγχάνεται ικανοποιητικά, εξαιτίας της δύναμης των ενεργειών που κυλούν μέσω των πεπτικών οργάνων, τότε η τροφή δρα σαν μια ξένη ουσία και λαμβάνει χώρα μια αλλεργική αντίδραση<sup>3</sup>.

Ο ανθρώπινος νους αρέσκεται να κατατάσσει και να εξειδικεύει, και γι' αυτό μια ομάδα θεραπευτών ισχυρίζεται ότι όλες οι αλλεργίες είναι ψυχολογικής φύσης, ενώ μια άλλη βλέπει μόνο φυσικές αιτίες. Η κάθε ομάδα μπορεί να παρουσιάσει εντυπωσιακά ιστορικά επιτυχίας με την ιδιαίτερη προσέγγισή της. Φανταστείτε όμως την έκταση της επιτυχίας μας όταν θα μπορούμε να αναγνωρίζουμε όλες τις πιθανές αιτίες

και τους παράγοντες και να αντιμετωπίζουμε τόσο την εσωτερική όσο και την εξωτερική κατάσταση.

## Θεραπεία

1. Βότανα για το συκώτι: *ταραξάκο*, *γαϊδουράγκαθο*, *κενταύριο*, *χιό-νανθος*.
2. Καθαριστικά της λέμφου: *κόκκινο τριφύλλι*, *φύλλα μενεξέ*, *άρκτιο ή λάππα*, *φυτολάκκα*.
3. Βιταμίνη C: ανεκτίμητη για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος στις αλλεργικές αντιδράσεις.
4. Βιταμίνη Β6: προκαλεί αντιισταμινική δράση χωρίς υπνηλία<sup>4</sup>.
5. Συνδυασμός μετάλλων από *φωσφορικό σίδηρο* και *χλωριούχο κάλιο*: μειώνει τη φλεγμονή και το σχηματισμό βλέννας.
6. Το *φωσφορικό ασβέστιο* συχνά υποδεικνύεται, ανάλογα με την ιδιοσύσταση.
7. Τα ομοιοπαθητικά φάρμακα μπορεί να δράσουν πολύ εντυπωσιακά στη μείωση του οιδήματος και της φλεγμονής. Παράδειγμα είναι τα *Apis mellifica*, *Arsenicum*, *Rhus tox*, *Urtica urens*. Πρέπει να επιλεγούν από έναν ικανό θεραπευτή στον τομέα αυτό.
8. Κατάλληλες συμβουλές σχετικά με τη διατροφή, τον τρόπο ζωής και τυχόν συναισθηματικά προβλήματα.

Η διατροφή πρέπει να είναι καθαρική και επομένως να βασίζεται στις σαλάτες, στα λαχανικά, στα φρούτα και στη μέτρια λήψη πρωτεϊνών. Όποιες χημικές ουσίες έχουν τυχόν βρεθεί ότι είναι αλλεργιογόνες, πρέπει να αφαιρούνται από τη διατροφή. Στην οξεία φάση μια σοβαρή αλλεργία συχνά θα ανταποκριθεί στην αγωγή πιο γρήγορα, αν το άτομο ακολουθήσει μια δίαιτα με χυμούς, συνήθως χυμούς λαχανικών, για δυο μέρες. Αυτή η θεραπεία πρέπει να παρακολουθείται από έμπειρο άτομο. Αυτό το πρόγραμμα των χυμών ανακουφίζει όργανα τέτοια, όπως συκώτι και νεφρά, που μπορούν στη συνέχεια να αναλάβουν την εργασία του μεταβολισμού και της αποβολής των τοξινών.

## Ιστορικό

Η Έιμν, επτά ετών, με επισκέφθηκε γιατί εδώ και εννέα μήνες είχε δερματικές βλάβες με φαγούρα στα πόδια και στην πλάτη. Είχαν αρχίσει όταν γίνονταν κάποιες ελεκτάσεις στο σπίτι της κι είχαν εξαφανιστεί προσωρινά κατά τη διάρκεια έντονων λοιμωδών πυρετών ανεμοβλογιάς και κοκίτη. Οι φυσικοί θεραπευτές ξέρουν ότι οι χρόνιες καταστάσεις ανακουφίζονται προσωρινά κατά τη διάρκεια μιας οξείας ασθένειας. Της χορηγήθηκε *φωσφορικός σίδηρος* για τη φλεγμονή, *φωσφορικό ασβέστιο* κατάλληλο για τη φύση των εξανθημάτων, βότανα για τη λέμφο και το σκώτι για να καθαρίσουν τον οργανισμό και να αυξήσουν την ανοσία, βιταμίνη Β για τη δράση της πάνω στο δέρμα και στα νεύρα, και βιταμίνη C για να ενισχύσουμε το ανοσοποιητικό σύστημα. Η *Pulsatilla* (*ανεμώνη η πρωϊάκρπος*) σε ομοιοπαθητική δυναμοποίηση χορηγήθηκε ως δραστικό φάρμακο, που ήταν άμεσα απαραίτητο για το δέρμα. Στη διάρκεια ενός μηνός σημειώθηκε αξιοσημείωτη μείωση των συμπτωμάτων, αν και τα μάτια και τα χείλη πρήζονταν μερικές φορές. Η θεραπεία του πρώτου μήνα επαναλήφθηκε με μιαν αλλαγή της *Pulsatilla* με το ομοιοπαθητικό *Apis* (*μέλισσα η μελιττουργός*) για το πρήξιμο των χειλιών. Τους επόμενους δυο μήνες δεν εμφάνισε πρήξιμο.

Πέντε μήνες μετά την έναρξη της θεραπείας η Έιμν παρουσίασε βαριά υποτροπή με έντονη αλλεργική αντίδραση στο δέρμα και στη γαστρεντερική οδό. Αυτή προκλήθηκε όταν ήπιε μια πορτοκαλάδα του εμπορίου κατά τη διάρκεια ενός αεροπορικού ταξιδιού.

Διάφορα ορεκτικά σ' ένα παιδικό πάρτι είχαν επίσης μια πολύ κακή επίδραση. Η θεραπεία της έπρεπε να αλλάξει, για να αντιμετωπιστεί η κρίση. Τους επόμενους οκτώ μήνες η θεραπεία συνεχίστηκε με την αλλαγή του έντονου ομοιοπαθητικού φαρμάκου με το ιδιοσυστατικό φάρμακο, το οποίο ήταν το *Natum muriaticum*. Οι αλλεργικές αντιδράσεις μειώθηκαν σταδιακά.

Η θεραπεία σταμάτησε βαθμιαία ύστερα από δυο χρόνια και το πιο σημαντικό είναι ότι η Έιμν μπορεί τώρα να απολαμβάνει περιστασιακά εκείνες τις τροφές, οι οποίες αρχικά της προκάλεσαν την αλλεργία της. Αυτός είναι ο σκοπός της φυσικοπαθητικής θεραπείας για τις αλλεργίες - να αποκαταστήσει στο άτομο τη βιοχημική ισορροπία, έτσι ώστε η αληθινή αιτία της αλλεργίας να απομακρυνθεί και το άτομο να μπορεί να ζήσει μια φυσιολογική ζωή με μια υγιεινή, αλλά όχι γενικά περιορισμένη διατροφή. Είναι ενδιαφέρον ότι στην περίπτωση της Έι-

μν η αλλεργία φάνηκε να έχει χημική προέλευση, λόγω δυσπεψίας τροφικών συμπληρωμάτων και ότι σε μια τέτοια περίπτωση το άτομο μπορεί να εμφανίζει έλλειψη στο ιχνοστοιχείο *σελήνιο*. Αποφασίστηκε ότι ο καλύτερος τρόπος για να πάρει η Έιμν αυτό το συμπλήρωμα, ήταν μέσω ζυθοζύμης (μαγιά της μπύρας) και πράγματι, ύστερα από την καθημερινή λήψη ταμπλετών ζυθοζύμης, δεν εμφανίστηκαν άλλες σοβαρές κρίσεις.

## Αμηνόρροια

### Αιτίες

Η απουσία εμμηνών μπορεί να είναι μια πρωτοπαθής ή δευτεροπαθής κατάσταση. Υπάρχουν πολλές αιτίες που συμπεριλαμβάνουν ορμονικούς παράγοντες, αντίδραση σε φάρμακα, στρες, κακή διατροφή και θηλασμό. Το πρόβλημα είναι επίσης πολύ συνηθισμένο στις γυναίκες που ασχολούνται πολύ με τον αθλητισμό. Η πρόσφατη επέκταση των ορμονικών συμπληρωμάτων στη βιομηχανία των σπορ, μπορεί να αποτελέσει εξήγηση για πολλές περιπτώσεις!

Σε σχέση με τις πιθανές διαταραχές στο επίπεδο των ενεργειακών κέντρων, το *ιερό κέντρο* που σχετίζεται με όλες τις αναπαραγωγικές λειτουργίες, μπορεί να είναι αδρανές ή να υπάρχει κάποιο ενεργειακό μπλοκάρισμα. Αυτό το *ενεργειακό κέντρο*, με τη σειρά του, διεγείρει τις ωοθήκες. Όμως το ενδοκρινικό σύστημα δεν είναι τόσο απλό και μπορεί να υπάρχουν περίπλοκοι παράγοντες, στους οποίους συμπεριλαμβάνονται ο θυρεοειδής και ο αδένας της υπόφυσης. Αυτοί συνδέονται αντίστοιχα με το *σακρά του λαϊμού* και το *άξνα*.

### Θεραπεία

Αυτή θα εξαρτηθεί φυσικά από τις αιτίες. Τα βασικά μεταλλικά άλατα, όπως είναι ο *φωσφορικός σίδηρος* και το *φωσφορικό ασβέστιο*, ίσως επίσης να χρειάζονται. Η χρήση βοτάνων και ομοιοπαθητικών σκευασμάτων για τη διέγερση των ωοθηκών θα υποδειχθεί, μαζί μ' ένα γενικό

τονωτικό των νεύρων, όπως είναι οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β και το φωσφορικό κάλιο.

Η γενική προσέγγιση θα είναι να επανέλθει η ισορροπία του νευρικού συστήματος και των ενδοκρινών αδένων, με προσοχή σε οποιαδήποτε έλλειψη στη διατροφή. Η εξέταση κάθε αιτίας άγχους στον τρόπο ζωής είναι επίσης βασική.

## Ιστορικό

Η Τζέιν, ηλικίας είκοσι πέντε ετών, ήρθε στην κλινική μ' ένα ιστορικό πρωτογενούς αμηνόρροιας. Στην αρχή συμβουλευτήκε ειδικούς σε ηλικία δεκαοκτώ ετών και έως τα είκοσι πέντε της δεν είχε ποτέ περίοδο. Η ίδια είναι φυσική θεραπεύτρια και τον ελεύθερο χρόνο της ασχολείται με το μπαλέτο. Την εποχή της πρώτης επίσκεψής της στον ειδικό, βρέθηκε ότι οι ορμόνες της υπόφυσης όσο και των ωοθηκών ήταν ανεπαρκείς και τη συμβούλευσε να πάρει οιστρογόνα. Η Τζέιν δεν ήταν καθόλου ευχαριστημένη με την ιδέα να έχει τεχνητή περίοδο με το «χάπι».

Εκτός από την απουσία περιόδου η Τζέιν ήταν γεμάτη ζωή και σφρίγος, αν και πιθανώς εξαιτίας των χαμηλών ορμονών της και της ενασχόλησης με το μπαλέτο υπήρχαν ξηρότητα και τριξιμο στις αρθρώσεις της. Το άλλο σωματικό πρόβλημα που είχε ήταν οι αιμορροΐδες. Υπήρχε ένα μέλος της οικογένειας που εμφάνισε επίσης ενδροκρινική ανισορροπία.

Στην περίπτωση αυτή τα συμπληρώματα περιλάμβαναν φυτά που είναι πλούσια σε ενώσεις οιστρογόνων. Σ' αυτά ανήκουν η *αγγελική*, ο *σμίλαξ*, η *γλυκόριζα* και το *μάραθο*: άλλα τονωτικά βότανα που χορηγήθηκαν ήταν η *βρώμη* και ο *λεοντόνουρος*<sup>1</sup>. Τα βασικά μέταλλα που χρησιμοποιήθηκαν ήταν *φωσφορικό ασβέστιο* και αυτό συνεχίστηκε για αρκετά χρόνια. Τα ομοιοπαθητικά τονωτικά των αδένων, όπως *ψευδάργυρος*, *φαιοφύκη* και *βασιλικός πολτός*, χρησιμοποιήθηκαν ως συμπληρώματα επί αρκετά χρόνια για να διεγείρουν τους ενδοκρινείς αδένες.

Ύστερα από θεραπεία έξι μηνών η Τζέιν είχε την πρώτη της περίοδο και πήρε και λίγο βάρος. Δεύτερη περίοδος δεν εμφανίστηκε επί αρκετούς μήνες, αλλά κατά τη διάρκεια του δεύτερου χρόνου θεραπείας υπήρξαν άλλες τέσσερις περίοδοι σε ακανόνιστα διαστήματα. Κατά τη διάρκεια του τρίτου χρόνου θεραπείας οι περίοδοι έγιναν πιο κανονικές και τον τέταρτο χρόνο ο κύκλος σταθεροποιήθηκε ανάμεσα στις εί-

κοσι έξι και τριάντα ημέρες, μια μεγάλη βελτίωση σε σχέση με το προηγούμενο ιστορικό της. Οι ορμονικές εξετάσεις έδειξαν βελτίωση στην αδενική ισορροπία.

Η περίπτωση αυτή αποκαλύπτει την ανάγκη να διατηρείται επί μεγάλες χρονικές περιόδους η φυσική θεραπεία σε περιπτώσεις που υπάρχουν κληρονομικοί παράγοντες και ταυτόχρονα αποκαλύπτει την πολύ βαθιά επίδραση που ασκεί η σταθερή θεραπεία. Ύστερα από τρία χρόνια η θεραπεία μειώθηκε σημαντικά και όμως η βελτίωση συνεχίστηκε. Σήμερα η Τζέιν παίρνει μόνο μικρές δόσεις από δυο *άλατα του ασβεστίου*, ένα φυτικό τονωτικό του συκωτιού για γενικό καθαρισμό και ομοιοπαθητικές σταγόνες για τους αδένες. Έρχεται στην κλινική δύο περίπου φορές το χρόνο για ένα γενικό τσεκάπ.

## Αμυγδαλίτιδα

Οι φυσικοί θεραπευτές θεωρούν αυτή τη συνήθη κατάσταση των μικρών παιδιών ως ιδιαίτερα σημαντική, επειδή οι αμυγδαλές είναι η πύλη του λεμφικού συστήματος. Έχουμε διαπιστώσει ότι οι διογκωμένες και ερεθισμένες αμυγδαλές ανταποκρίνονται γρήγορα στις φυσικές θεραπείες και θεωρούμε ότι η χειρουργική επέμβαση πρέπει να επιχειρείται μόνον αφού πρώτα έχει δοκιμαστεί η φυσική αγωγή. Σε όλη τη διάρκεια της καριέρας μου δε θυμάμαι μία περίπτωση που να μην ανταποκρίθηκε στις φυσικές θεραπείες. Σχεδόν χωρίς εξαίρεση οι λεμφαδένες στο λαιμό είναι διογκωμένοι σε περίπτωση επαναλαμβανόμενης αμυγδαλίτιδας.

## Αιτίες

Η αιτία σχετίζεται άμεσα με ένα επιβαρυσμένο λεμφικό σύστημα και αυτό συχνά επιβαρύνεται μέσω χρήσης γαλακτοκομικών προϊόντων στη διατροφή. Οι φυσικοί θεραπευτές έχουν βρει και κληρονομικούς παράγοντες που προδιαθέτουν ένα παιδί προς αυτή την κατάσταση. Μία ελαφρά ανισορροπία των μετάλλων και ιδιαίτερα η έλλειψη της βιταμίνης C συμβάλλουν επίσης στο πρόβλημα.

## Θεραπεία

1. Φωσφορικός σίδηρος και χλωριούχο κάλιο για τη φλεγμονή και το εξίδρωμα.
2. Βιταμίνη C για το ανοσοποιητικό και την αντιβακτηριδιακή δράση της<sup>1</sup>.
3. Φωσφορικό ή θεικό ασβέστιο, ανάλογα με τις ενδείξεις<sup>2</sup>.
4. Τα ομοιοπαθητικά σκευάσματα, ειδικά τα άλατα υδραργύρου είναι πολύ κατάλληλα<sup>3</sup>.
5. Η μελαντόνα σε ομοιοπαθητική δυναμοποίηση είναι ειδική για τους υψηλούς πυρετούς που συνδέονται με την αμυγδαλίτιδα.

Έχει διαπιστωθεί ότι η ομοιοπαθητική θεραπεία για την αμυγδαλίτιδα είναι εξίσου γρήγορη στα αποτελέσματά της με τα αντιβιοτικά, με την προϋπόθεση ότι τα φάρμακα λαμβάνονται όταν οι αμυγδαλές φλεγμαίνονται για πρώτη φορά.

## Ιστορικό

Ο Ντην, ηλικίας έξι ετών, υπέφερε από αμυγδαλίτιδα από τότε που ήταν μωρό. Είχε αναστυχθεί ένα σχετικό πρόβλημα με τα αυτιά του και είχε αρχίσει να χάνει την ακοή του. Τα αντιβιοτικά είχαν χρησιμοποιηθεί εκτεταμένα για την κατάστασή του. Η πρώτη θεραπεία περιλάμβανε θεικό ασβέστιο, φωσφορικό σίδηρο και χλωριούχο κάλιο, βιταμίνη C, βότανα για τη λέμφο και το σπυρί, καθώς και ομοιοπαθητικές σταγόνες που περιλάμβαναν άλατα υδραργύρου *biniodatum*, μαζί με *Hepar sulphuris* και *Pulsatilla* (ανεμώνη η πρωϊκαρπος), επίσης σε ομοιοπαθητική δυναμοποίηση.

Η θεραπεία αυτή συνεχίστηκε επί έξι μήνες με μικρές αναπροσαρμογές, ανάλογα με την ανάγκη. Δεν εμφανίστηκε άλλη κρίση αμυγδαλίτιδας και η ακοή βελτιώθηκε. Έμεινε δυο μήνες χωρίς θεραπεία και η κατάσταση των αυτιών του επιδεινώθηκε ύστερα από κολύμπι σε χλωριωμένη πισίνα. Τότε προστέθηκε το ομοιοπαθητικό *Thuja* (Θουΐα), για να αντιμετωπιστεί η βαθιά ριζωμένη τάση για δημιουργία βλέννας και αυτό ακολουθήθηκε από μιαν ακόμα δόση ομοιοπαθητικού νοσώδους (*nosode*) για να αντιμετωπιστεί μια κληρονομική φυματιώδης τάση. Κατά τη διάρκεια των επομένων μηνών δεν εμφανίστηκαν άλλα κρυολογήματα.

## Αναιμία

Η έλλειψη σιδήρου στο αίμα μπορεί να προέρχεται από πολλές αιτίες και βιώνεται κυρίως σαν κόπωση στις ελαφρές περιπτώσεις και σαν εξάντληση και δύσπνοια με την παραμικρή κόπωση στις βαριές περιπτώσεις. Μια εξέταση αίματος είναι απαραίτητη για να δείξει το βαθμό και τον τύπο αναιμίας. Το χλομό δέρμα και τα χείλη δεν αποτελούν ασφαλή ένδειξη.

## Αιτίες

Εκτός από τις πολύ σπάνιες μορφές που μπορεί να διαγνωσθούν μέσω παθολογικών εξετάσεων, ο βασικός τύπος είναι η απλή αναιμία ανεπάρκειας σιδήρου. Αυτό μπορεί να συμβεί εξαιτίας αιμορραγίας, ή συχνής απώλειας αίματος που υφίστανται οι γυναίκες όταν έχουν έντονη περίοδο, ή μπορεί να προκύψει εξαιτίας κακής διατροφής και ανεπαρκούς μεταβολισμού του σιδήρου.

Μια ενδιαφέρουσα σκέψη διατυπώθηκε στο θέμα από τον Βίκτορ Μποτ, έναν εκφραστή της ανθρωποσοφικής ιατρικής. Σύμφωνα με τον Ρούντολφ Στάινερ, τον ιδρυτή αυτού του ιατρικού κλάδου, η αναιμία έχει την τάση να εμφανίζεται σε άτομα που δεν έχουν ενσαρκωθεί ικανοποιητικά στη φυσική μορφή τους. Γι' αυτό τα φάρμακα που υποδεικνύουν αυτοί οι γιατροί, επιλέγονται για να βοηθήσουν στην ένωση του φυσικού σώματος με τα ανώτερα επίπεδα συνείδησης<sup>1</sup>. Τα φάρμακα αυτά περιλαμβάνουν σίδηρο, πυρίτιο και φώσφορο σε ομοιοπαθητικές δόσεις.

## Θεραπεία

1. Προφανώς η διατροφή πρέπει να συμπεριλαμβάνει τροφές πλούσιες σε σίδηρο, όπως είναι τα πράσινα λαχανικά και τα αυγά ή το κρέας, αν το άτομο δεν είναι χορτοφάγο.
2. Ο φωσφορικός σίδηρος έχει αποδειχθεί το πιο κατάλληλο σκεύασμα<sup>2</sup>.
3. Η βιταμίνη C βοηθάει στη μεταφορά του σιδήρου στην κυτταρική μεμβράνη<sup>3</sup>.

4. Πολλά βότανα πλούσια σε *σίδηρο*, που το πιο κοινό απ' όλα είναι ο μαϊντανός.
5. Τα ιδιοσυστατικά ομοιοπαθητικά φάρμακα μπορεί να βοηθήσουν πολύ, σχετικά με τον πιο λεπτοφυή παράγοντα που αναφέρθηκε στο τμήμα των αιτιών.

## Ανεμοβλογιά

Πρόκειται για κοινή παιδική λοίμωξη η οποία συνήθως ακολουθεί μια ομαλή πορεία. Αρχίζει με γενική αδιαθεσία, όπως πυρετός και πονοκέφαλος, με πρώτο σημάδι συχνά ένα εξάνθημα. Οι φυσαλίδες εμφανίζονται αρχικά στο στόμα κι ύστερα το εξάνθημα παρουσιάζεται κυρίως στον κορμό μάλλον παρά στα άκρα. Τα εξανθήματα εμφανίζονται σε μια διαδοχή φάσεων, έτσι ώστε υπάρχουν ταυτόχρονα βλατίδες, φυσαλίδες, φλύκταινες και εφελκίδες.

### Αιτία

Εδώ έχει ενδιαφέρον να συγκρίνουμε την ορθόδοξη και τη φυσικοπαθητική άποψη. Ο φυσικός θεραπευτής μπορεί να προβλέψει, παρατηρώντας την κατάσταση του λεμφικού συστήματος μέσω εξέτασης της ίριδας, αν το παιδί πρόκειται να περάσει βαριά ή ελαφρά κρίση της λοίμωξης. Παρ' όλο που γίνεται αποδεκτό ότι η άμεση αιτία είναι ο προσβάλλον ιός, η σοβαρότητα της ασθένειας συμβαδίζει με την ανάγκη του σώματος να αποβάλει τις τοξίνες μέσω του δέρματος. Αυτή διαφέρει ανάλογα με το βαθμό της λεμφικής συμφόρησης. Στην ορθόδοξη ιατρική ο ιός θεωρείται ότι «συλλαμβάνεται», και παρ' όλο που γίνεται αποδεκτό ότι οι άνθρωποι είναι απρόσβλητοι σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό, καμιά αιτιώδης σύνδεση δε γίνεται ανάμεσα στη σοβαρότητα της ασθένειας και στην κατάσταση του λεμφικού συστήματος.

## Θεραπεία

Είναι επιβοηθητικό να γνωρίζουμε μερικά απλά φάρμακα, ειδικά στις περιπτώσεις εκείνες που το εξάνθημα είναι πολύ έντονο και που υπάρχουν δευτερογενείς προσβολές. Στα φάρμακα μπορεί να συμπεριλαμβάνονται:

1. *Φωσφορικός σίδηρος* για τον πυρετό και τη φλεγμονή των αλλοιώσεων του δέρματος.
2. *Χλωρισύχο κάλιο* για να ξεραίνονται οι φυσαλίδες όσο πιο γρήγορα γίνεται.
3. Βότανα για το σκώτι και το λεμφικό σε ομοιοπαθητικές δόσεις για τον καθαρισμό του συστήματος.
4. Το σύμπλεγμα της βιταμίνης Β για τον ερεθισμό των πολλών νευρικών απολήξεων στο δέρμα.
5. Ενώσεις *ψευδαργύρου* επειδή είναι πιθανόν να λείπει από το σώμα.
6. Βιταμίνη C για την ενίσχυση της ανοσίας και της θεραπείας και την παρεμπόδιση δευτερογενών λοιμώξεων<sup>1</sup>.

## Ανεπάρκεια σιδήρου

Δείτε *Αναιμία*

## Ανορεξία

Δείτε *Ψυχογενής ανορεξία*



## Αρθρίτιδα

Αυτή είναι από τις πιο συνηθισμένες ασθένειες που αντιμετωπίζουν οι φυσικοί θεραπευτές. Είναι ένας τομέας στον οποίο μπορούμε να προσφέρουμε θετική θεραπευτική αγωγή ακόμα και στις προχωρημένες περιπτώσεις. Μια ιδιαίτερη χαρά προκύπτει από την αποκατάσταση της κίνησης και της ζωής σε άκαμπτα και ακίνητα άκρα, τα οποία έχουν φορτώσει τον ασθενή μ' ένα σωρό βάσανα. Οι δυο βασικές μορφές που αντιμετωπίζουμε είναι η οστεοαρθρίτιδα και η ρευματοειδής αρθρίτιδα.

### Οστεοαρθρίτιδα

Η οστεοαρθρίτιδα είναι ο πιο συνήθης τύπος και συνήθως εκδηλώνεται μετά τη μέση ηλικία. Η κατάσταση χαρακτηρίζεται από βαθμιαία ανάπτυξη οιδήματος, φλεγμονής, διόγκωσης και ακαμψίας των αρθρώσεων. Οι αρθρώσεις που προσβάλλονται συνήθως είναι οι φάλαγγες των δακτύλων και οι μεγάλες αρθρώσεις, όπως των ισχίων, των ώμων και των γονάτων. Επίσης μπορεί να προσβληθεί και η σπονδυλική στήλη.

### Αιτίες

Οι πιο προφανείς αιτίες από τη σκοπιά του φυσικού θεραπευτή συνδέονται με την κακή διατροφή και ειδικά με την υπερβολική κατανάλωση επεξεργασμένων τροφών. Παράγοντες που συμβάλλουν είναι ένα νωθρό σκώτι που οδηγεί στη συγκέντρωση άχρηστων τοξινών στους ιστούς (βιοχημική ανισορροπία), η κακή αποβολή μέσω των εντέρων, των νεφρών και του δέρματος, καθώς επίσης το άγχος. Όσον αφορά στο άγχος οι ορμονικές αλλαγές που συμβαίνουν κατά την εμμηνόπαυση, μπορεί να δημιουργούν μεγάλη ένταση στους ενδοκρινείς αδένες μερικών γυναικών.

Στις περιπτώσεις αυτές η φυσική ποσότητα κορτιζόνης μπορεί να είναι ανεπαρκής. Όταν οι ωθήκες σταματούν να λειτουργούν κατά την εμμηνόπαυση, άλλοι αδένες που οφείλουν να αναπροσαρμοστούν, μπορεί να εμφανίσουν ανισορροπία.

Πιο λεπτοφειές παράγοντες που συνδέονται με το πρόβλημα, μπορεί να είναι η έλλειψη ενεργειών που κυλούν μέσα από το *ιερό τσακρά* καθώς και το *τσακρά του λαιμού*. Έτσι, όταν συμβαίνουν αλλαγές στο ενεργειακό πρότυπο στο τέλος της τέταρτης δεκαετίας, αντί οι ενέργειες να κυλούν μέσα από το *τσακρά του λαιμού* σε δημιουργικά κανάλια τα οποία δε συνδέονται με τη γέννηση και την ανατροφή παιδιών, λαμβάνει χώρα μια κρυσταλλοποίηση. Αυτή η σκλήρυνση κυριολεκτικά οστεοποιεί τις αρθρώσεις, εμποδίζοντας την κίνηση. Στην περίπτωση των ανδρών μπορεί να εκδηλωθεί ψυχική κρυσταλλοποίηση, αλλά επειδή δεν υπάρχουν φανερές κλιμακηριακές αλλαγές όπως στη γυναίκα, οι αδενικές αλλαγές δεν είναι τόσο φανερές ή ξαφνικές.

Υπάρχουν επίσης και κληρονομικοί παράγοντες που εκδηλώνονται στην αρθρίτιδα. Αυτοί μπορεί να καταλήξουν σε καθοριστικούς παράγοντες, εξαιτίας προβλημάτων που δε λύθηκαν σε προηγούμενες ζωές. Τα άτομα που ενδιαφέρονται για την ιδέα της μετενσάρκωσης και του κάρμα, μερικές φορές υποστηρίζουν ότι δεν μπορεί να γίνει τίποτα για να θεραπεύσουμε μια ασθένεια που έχει τις αιτίες της σε περασμένες ζωές. Αυτή είναι μια αρνητική αντίληψη του νοήματος του *κάρμα*. Δεν υπάρχει τίποτα που να εμποδίσει να εκτελεστεί το *κάρμα* με δημιουργικό τρόπο, έτσι ώστε τα προβλήματα υγείας να λυθούν. Αν το υποκρυπτόμενο ψυχικό πρόβλημα λυθεί – κι αυτό μπορεί να έχει την προέλευσή του σε μια προηγούμενη ζωή – τότε η ικανή ομοιοπαθητική θεραπεία μπορεί να θεραπεύσει το φυσικό μέρος του κληρονομημένου προβλήματος.

### Θεραπεία

Πρέπει να υιοθετηθούν διατροφικές αλλαγές, για να απομακρυνθούν εκείνες οι άχρηστες τοξίνες που προκαλούν φλεγμονή των αρθρώσεων. Το άτομο χρειάζεται αλκαλικές τροφές, όπως είναι οι σαλάτες και ιδιαίτερα τα πράσινα λαχανικά, τα ώριμα φρούτα, κατά προτίμηση τα φρούτα εποχής.

Οι πρωτεΐνες και οι επεξεργασμένοι υδατάνθρακες διατηρούνται στην ελάχιστη ποσότητα<sup>1</sup>. Αποδείχτηκε ότι βοηθάει πολύ αν το άτομο σταματήσει εκείνη τη «δηλητηριώδη» σπιτική διατροφή που περιλαμβάνει κυρίως ντομάτες, πιπεριές, μελιτζάνες και πατάτες. Η απέκκριση μέσω του δέρματος μπορεί να διευκολυνθεί με καθημερινή εντριβή επί

πέντε λεπτά με ξερή καθαρή σκληρή βούρτσά. Ο τρόπος ζωής πρέπει να αναδιοργανωθεί, ώστε να επιτρέπει αρκετή χαλάρωση και το πιο σημαντικό: δημιουργικές δραστηριότητες, ώστε να κυλήσουν ξανά οι ενέργειες μέσα στο σώμα.

Ένα τυπικό θεραπευτικό πρόγραμμα ενός μηνός μπορεί να συμπεριλαμβάνει τα ακόλουθα:

1. Βότανα για το συκώτι, όπως *κενταύριο* και *ταραξάκο* για να διεγείρουν το συκώτι, καθώς και βότανα για τα νεφρά όπως είναι ο *μαϊντανός* και η *τσουκνίδα*. Τα βότανα που είναι για τους ρευματισμούς ενδείκνυνται, προκειμένου να μειωθεί η φλεγμονή των αρθρώσεων. Σ' αυτά συμπεριλαμβάνονται τα: *γαργιάκο*, *μανάκα*, *κίτρινο λάπαθο* (*nuxet crispus*) και *άρκτιο η λάππα*<sup>2</sup>.
2. Συνδυασμός των μετάλλων *χλωριούχου καλίου* και *φωσφορικού σιδήρου* για να μειώσουν τη φλεγμονή και την έκκριση στο θύλακο των αρθρώσεων.
3. Βιταμίνη C για τη βελτίωση της λειτουργίας των επινεφριδίων και για να παρέχει τα ακατέργαστα συστατικά για το κολλαγόνο των ιστών<sup>3</sup>.
4. Το σύμπλεγμα της βιταμίνης B για γενικό νευρικό τόνο και ενέργεια.
5. *Φωσφορικό κάλιο* και *φωσφορικό μαγνήσιο* για τη βελτίωση της ενέργειας, την ενίσχυση της χαλάρωσης και, στην περίπτωση αυτή, την εξισορρόπηση του υπερβολικού ασβεστίου γύρω στις αρθρώσεις.
6. *Φωσφορικό νάτριο* ίσως να χρειάζεται για την εξισορρόπηση της τοξικότητας στους ιστούς του σώματος· αυτή η αλκαλική δράση σχετίζεται με την έκκριση τοξινών από τα ούρα<sup>4</sup>.
7. Η *πυριτία* (*διοξειδίο του πυριτίου*) είναι το πιο ειδικό μέταλλο που χορηγείται για τη βαθμιαία διάλυση των προσφύσεων των αρθρώσεων, αλλά πρέπει να εισάγεται βαθμιαία όταν έχει αρχίσει η αποτοξίνωση, διαφορετικά μπορεί να προκληθεί υπερβολική δυσφορία<sup>5</sup>.
8. Ειδικά ομοιοπαθητικά φάρμακα για να καλύψουν τα ιδιοσυστατικά προβλήματα.

Επειδή η αρθρίτιδα είναι μια κατάσταση που αναπτύσσεται σε μεγάλη περίοδο, η θεραπεία μπορεί να χρειαστεί να συνεχιστεί μέχρι δυο χρόνια.

## Ιστορικά

Η Έντνα, ηλικίας εξήντα έξι ετών, είχε έρθει στην κλινική πριν από έξι χρόνια με τυπική περίπτωση οστεοαρθρίτιδας, η οποία είχε προσβάλει τις αρθρώσεις του αυχένα στη σπονδυλική στήλη και του δεξιού ώμου. Είναι ενδιαφέρον ότι πριν από έξι μήνες την είχα κουράσει για κυστίτιδα, η οποία συχνά συνοδεύεται από χαμηλό pH στα ούρα (τρυγικό οξύ). Αυτό μπορεί να σχετίζεται μ' ένα βασικό πρόβλημα της οξέο-βασικής ισορροπίας στο σώμα, το οποίο συχνά προηγείται μιας ανισορροπίας του ασβεστίου που εμφανίζεται στην οστεοαρθρίτιδα. Η τυπική αυστραλέζικη διατροφή είναι περισσότερο όξινη παρά αλκαλική και είναι δύσκολο να αλλάξει σε άτομα άνω των εξήντα ετών.

Σ' αυτή την περίοδο των έξι ετών η Έντνα ακολούθησε διακοπτόμενη θεραπεία, η οποία ήταν σε μεγάλο βαθμό επιτυχής, ανακουφίζοντας την κατάσταση των αρθρώσεων. Οι φυσικοί θεραπευτές έχουν παρατηρήσει ότι πολλά άτομα σ' αυτή την ηλικία θεωρούν τη φυσικοπαθητική θεραπεία σαν μια ασφάλεια υγείας και, παρ' όλο που δεν είναι προετοιμασμένα να αλλάξουν ριζικά τον τρόπο ζωής τους, η καλή υγεία τους διατηρείται για αρκετά χρόνια με περιοδική θεραπεία.

Τα φάρμακα για την Έντνα περιλάμβαναν βότανα για τους ρευματισμούς και το συκώτι, τα μέταλλα *φωσφορικό κάλιο* και *μαγνήσιο* για το νευρικό τόνο, *χλωριούχο κάλιο* και *φωσφορικό σίδηρο* για τη φλεγμονή των αρθρώσεων, τη βιταμίνη C σε ρυθμιστικό διάλυμα και τη βιταμίνη E για τη βελτίωση την κυκλοφορίας γύρω στις αρθρώσεις. Όταν η κύστη της εμφάνιζε από καιρό σε καιρό κυστίτιδα, της δόθηκε *φωσφορικό νάτριο*, βότανα για την κύστη και ομοιοπαθητικά φάρμακα για την κύστη, όπως η *cantharis* (*κανθαρίς*).

Η Ουίνιφρεντ, ηλικίας πενήντα έξι ετών, ήρθε στην κλινική για πόνους και ενοχλήσεις σε διάφορες αρθρώσεις σε όλο το σώμα της. Πριν από πέντε χρόνια είχε πάθει μια ελαφρά αποπληξία, αλλά δεν είχε προβλήματα υπέρτασης. Η κούραση ήταν ένα πρόβλημα, αλλά ίσως αυτό να οφειλόταν στο ότι έπινε δέκα φλιτζάνια δυνατό τσάι καθημερινά.

Η θεραπεία του πρώτου μήνα αποτελούνταν από *φωσφορικό μαγνήσιο* και *κάλιο* για την τόνωση των νεύρων, βότανα για το συκώτι και τους ρευματισμούς και *φωσφορικό νάτριο* για περισσότερη αλκαλικότητα στους ιστούς. Την ενθαρρύνσαμε να μειώσει το τσάι, το οποίο συνέβαλε στην όξινη κατάσταση των ιστών της. Σημείωσε σημαντική βελτίωση ύστερα από δυο μήνες θεραπείας, αλλά υπέφερε από ενοχλήσεις και πό-

νους όταν παρέλειψε τη θεραπεία για λίγες εβδομάδες. Δυο μήνες δεν είναι αρκετός χρόνος για να εξισορροπηθεί η βιοχημεία του σώματος.

Ύστερα από μερικές ακόμα εβδομάδες θεραπείας βελτιώθηκε πάλι και παρέμεινε σε μια συντηρητική δόση για λίγο καιρό, χωρίς να χρειάζεται να με επισκέπτεται κάθε μήνα. Αυτή είναι μια πολύ γνωστή εξέλιξη της οστεοαρθρίτιδας. Ένα πρόσφατο τηλεφώνημα για να ζητήσουμε την άδεια της να περιλάβουμε την περίπτωση της στο βιβλίο, επιβεβαίωσε τη συνεχιζόμενη καλή κατάσταση της υγείας της.

## Ρευματοειδής αρθρίτιδα

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι μια πιο σοβαρή διαταραχή, που ανήκει σε μια κατηγορία γνωστή ως διαταραχές αυτοανοσοποίησης. Η ανοσία του σώματος προσβάλλεται σοβαρά και πιστεύεται ότι δημιουργούνται καταστροφικά αντισώματα που προσβάλλουν τους ιστούς του σώματος. Είναι επομένως μια ασθένεια του οργανισμού, που σημαίνει ότι ολόκληρο το σώμα προσβάλλεται. Αυτή η κατάσταση διαπιστώνεται με ειδικές αιματολογικές εξετάσεις<sup>6</sup>.

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα προσβάλλει όλες τις αρθρώσεις του σώματος, οι οποίες παραμορφώνονται έντονα πολύ πιο γρήγορα και από πολύ πιο νεαρή ηλικία απ' ό,τι συμβαίνει με την οστεοαρθρίτιδα. Νέα παιδιά μπορεί να προσβληθούν. Υπάρχει ένας κληρονομικός παράγων που δρα και ο φυσικός θεραπευτής δίνει ιδιαίτερη προσοχή σε αυτή την όψη, διαφορετικά το μόνο που μπορεί να γίνει είναι καταπράνωση και ανακούφιση. Επιπρόσθετα μπορεί να εμφανιστεί αναιμία, απώλεια βάρους, εξάντληση και κατάθλιψη.

## Αιτίες

Εκτός από τον κληρονομικό παράγοντα που ήδη αναφέρθηκε, συχνά με την ιριδοσκόπηση και την ψηλάφηση βλέπουμε ότι το λεμφικό σύστημα παρουσιάζει μεγάλη συμφορηση. Μια ιδιосуστατική αδυναμία του σπληνίου και των νεφρών μπορεί να παρατηρηθεί κι αυτό φαίνεται ότι προκαλεί πολύ βραδεία απέκκριση μέσω του δέρματος καθώς τα όργανα να υπερφορτώνονται. Η κακή διατροφή σε μερικές περιπτώσεις ασφαλώς επιβαρύνει την κατάσταση.

Οι ψυχικές αιτίες για τη ρευματοειδή αρθρίτιδα είναι πιο σύνθετες από κείνες της οστεοαρθρίτιδας. Μια αυτοάνοσος ασθένεια είναι μια αυτοκαταστροφική διαδικασία και συνεπώς συχνά βρίσκουμε στον ασθενή μια αντίστοιχη αυτοκαταστροφική στάση. Εκτός απ' αυτό, έχω παρατηρήσει μεγάλη πικρία και παράπονο σε μερικούς ασθενείς οι οποίοι αργούν να εμφανίσουν πρόοδο με τα φυσικά φάρμακα.

Μερικές φορές βρίσκει κανείς μια περίπτωση, που η ψυχολογική λύση έχει σε μεγάλο βαθμό δοθεί ή επιτευχθεί κι αυτά τα άτομα προχωρούν συγκριτικά γρήγορα στις υλικές φυσικές θεραπείες. Οι περιπτώσεις που αναφέρονται στο τμήμα αυτό είχαν όλες μια θετική προσέγγιση στη ζωή.

## Θεραπεία

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα, όντας μια χρόνια ασθένεια, χρειάζεται θεραπεία μερικών ετών. Στα αρχικά στάδια θα γίνουν προσπάθειες για την τόνωση των βασικών οργάνων απέκκρισης, βελτίωση της ενέργειας και της ζωτικότητας. Αργότερα θα επιχειρηθεί η αντιμετώπιση του κληρονομικού παράγοντα. Η διατροφή πρέπει να παρακολουθείται με την ίδια έμφαση στις αλκαλικές τροφές, όπως και για την οστεοαρθρίτιδα. Μια θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει τα ακόλουθα:

1. Βότανα παρόμοια με της οστεοαρθρίτιδας.
2. Συνδυασμό των μετάλλων φωσφορικού σιδήρου και χλωριούχου καλίου για τη φλεγμονή και τις προσφύσεις γύρω στις αρθρώσεις.
3. Φωσφορικό κάλιο για ενέργεια.
4. Φωσφορικό ασβέστιο για να βοηθήσει στην αποκατάσταση της απομετάλλωσης των αρθρώσεων.
5. Σκεύασμα ψευδαργύρου για βελτίωση του ανοσοποιητικού συστήματος<sup>7</sup>.
6. Σύμπλεγμα βιταμίνης Β για ενέργεια και βιταμίνη C για την ανοσία και βελτίωση του κολλαγόνου στους ιστούς<sup>8</sup>.
7. Ομοιοπαθητικά για να επιταχυνθεί η αποβολή άχρηστων ουσιών, να διεγερθεί το ενδοκρινικό σύστημα και να ενισχυθεί η ανοσία<sup>9</sup>.
8. Ειδική ομοιοπαθητική ιδιосуστατική συνταγή.

Αφού η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι χρόνια ασθένεια, είναι προφανές ότι η θεραπεία μπορεί να διαρκέσει αρκετά χρόνια. Στις περιπτώσεις επιτυχούς φυσικοπαθητικής θεραπείας μπορεί να συμβεί το

φαινόμενο της υποτροπής. Έτσι, καθώς οι αρθρώσεις βελτιώνονται, μια πιο υπο-οξεία κατάσταση μπορεί να συμβεί, όπως είναι συνεχής βλέρνα από την αναπνευστική οδό. Η ακόλουθη περίπτωση μιας δεκαεξάχρονης κοπέλας που ήρθε με τη μητέρα της, δείχνει αυτή τη βασική αρχή.

### Ιστορικά

Η Μισέλ είναι τώρα ένα ζωηρό παιδί, το οποίο ερχόταν στην κλινική μας για θεραπεία κατά αραιά διαστήματα επί δυο χρόνια. Προηγουμένως είχε ακολουθήσει την ορθόδοξη θεραπεία με κορτιζόνη και αντιφλεγμονώδη φάρμακα, αλλά όταν την είδαμε για πρώτη φορά βρισκόταν στο ενεργό στάδιο της ασθένειας με γόνατα πρησμένα που πονούσαν.

Η εξέταση της ίριδας έδειξε βαριά λεμφική συμφόρηση και έντονη τοξικότητα σε όλους τους ιστούς του σώματος. Η ίριδα έδειξε επίσης ότι η δράση του δέρματος ήταν πολύ βραδεία. Τους δυο πρώτους μήνες της δόθηκαν βότανα για το συκώτι, τα νεφρά και τους ρευματισμούς, για να ενισχύσουν την αποβολή των τοξινών, καθώς και *φωσφορικός σίδηρος* για τη μείωση της φλεγμονής στις αρθρώσεις. Το *χλωριούχο κάλιο* δόθηκε για να μειώσει την ορώδη διόγκωση των γονάτων. Ο γενικός νευρικός τόνος βελτιώθηκε με το σύμπλεγμα της βιταμίνης Β και έναν άλλο συνδυασμό μετάλλων που περιλάμβανε *φωσφορικά άλατα*. Η μητέρα της της έδινε ήδη βιταμίνη C σε μόνιμη βάση.

Δεν υπήρξε μεγάλη βελτίωση μέχρι τον τρίτο μήνα, οπότε της δόθηκε ένα ομοιοπαθητικό έντονης δράσης για να αρχίσει να αντιμετωπίζεται η κληρονομική τάση του προβλήματος. Τότε προέκυψε μια θεαματική βελτίωση η οποία διατηρήθηκε επί δεκαοκτώ μήνες, μετά από τους οποίους αυτή η ιδιοσυστατική θεραπεία χρειάστηκε να επαναληφθεί. Σήμερα η Μισέλ είναι σε θέση να τρέχει φυσιολογικά και υπάρχει ελάχιστα πρήξιμο. Κάποιο μυϊκό αδυνάτισμα που συνέβη στο αρχικό στάδιο της ασθένειας, παραμένει ακόμα στο μηρό που είχε προσβληθεί περισσότερο.

Έχει μεγάλο ενδιαφέρον να παρατηρήσουμε την κλασική υποτροπή, η οποία συνέβη στην περίπτωση αυτή. Λίγο καιρό μετά την εξαφάνιση του αρχικού οιδήματος και των πόνων από τα πόδια, η Μισέλ υπέφερε από συνεχή και βαριά κρυολογήματα. Θυμίζουμε στον αναγνώστη ότι αυτό σχετίζεται με το υπο-οξύ στάδιο της ασθένειας το οποίο συχνά εκ-

δηλώνεται καθώς μειώνεται το χρόνιο στάδιο. Επιπρόσθετα φάρμακα χρησιμοποιήθηκαν για να επιταχύνουν αυτή τη διαδικασία, όταν εκδηλώθηκε.

Η Βάλερι είναι ηλικίας τριάντα πέντε ετών. Σε ηλικία είκοσι ενός ετών έγινε διάγνωση ρευματοειδούς αρθρίτιδας. Εκείνη την εποχή υποδείχθηκαν ενέσεις χρυσού, ακολουθούμενες από πενατσιλαμίνη (*penacillamine*), οι οποίες βοήθησαν επί ένα χρόνο. Όταν με επισκέφθηκε το 1985, υπέφερε από προβλήματα στομάχου που είχαν προκληθεί από αντιφλεγμονώδη φάρμακα. Είχε υποστεί χειρουργική επέμβαση στα χέρια και στα πόδια, και στα χέρια είχαν αντικατασταθεί κάποιες αρθρώσεις. Τα δερματικά εξανθήματα είχαν γίνει πρόβλημα και ο πόνος και η ναυτία συνόδευαν την έμμηνο ρήση της. Έντονοι πονοκέφαλοι εμφανίζονταν περιοδικά, μαζί με νευραλγία στη μια πλευρά του προσώπου.

Ύστερα από ένα μήνα με χορήγηση συμπληρωμάτων οι πονοκέφαλοι μειώθηκαν. Μετά από θεραπεία εννέα μηνών δεν είχε πονοκεφάλους και είχε ανακουφιστεί σε μεγάλο βαθμό από τον πόνο και την ενόχληση.

Επίσης νιώθει πολύ καλά γενικά. Τα φάρμακα περιλάμβαναν βότανα για το συκώτι, τους ρευματισμούς και τον καθαρισμό της λέμφου, βιταμίνες Β και C, *φωσφορικό νάτριο* για να μειωθεί η τοξικότητα στους ιστούς και *χλωριούχο κάλιο* και *φωσφορικό σίδηρο* για τη μείωση της φλεγμονής.

Η ιδιοσυστατική θεραπεία άρχισε κατά το δεύτερο μήνα και αποτελούνταν από δυο διαφορετικά ομοιοπαθητικά ποικίλης δύναμης. Η μεγαλύτερη βελτίωση συνέβη ύστερα από τη χορήγηση του *θεικού νατρίου* σε μεγάλη ομοιοπαθητική δύναμη, το οποίο της χορηγήθηκε ως κύριο ιδιοσυστατικό φάρμακο.

Είναι αξιοσημείωτο ότι η Βάλερι είχε εξαιρετική ψυχολογική συμπεριφορά που τη διέκρινε από πολλές περιπτώσεις ρευματοειδούς αρθρίτιδας, όπου η αυτοκαταστροφική διαδικασία η οποία αναπτύσσεται στο ανοσοποιητικό σύστημα φαίνεται συχνά να προέρχεται από την ψυχή.

Αντίθετα, η Βάλερι είναι έτοιμη να τα καταφέρει. Ίσως η κρυμμένη βασική αιτία του προβλήματός της σε ψυχολογικό επίπεδο να έχει λυθεί, ή ίσως η ασθένεια αντιπροσωπεύει την τελική φυσική έκβαση μιας προηγούμενης ενσάρκωσης. Έτσι, όπως και στην προηγούμενη περίπτωση του μικρού κοριτσιού, τα φάρμακα μπορούν να επιτελέσουν το θεραπευτικό έργο χωρίς εμπόδια.

Μια τρίτη περίπτωση αφορά στη διευθύντρια ενός σχολείου θηλέων. Η Τζούντιθ ήταν τριάντα τεσσάρων ετών όταν ήρθε να με επισκεφθεί πριν από τέσσερα χρόνια με διάγνωση για ρευματοειδή αρθρίτιδα. Είχε ένα ιστορικό διόγκωσης των αστραγάλων, πόνους στις φτέρνες, θρόμβωση στο ένα πόδι, δυσκοιλιότητα και νυκτερινές επιδρώσεις.

Ύστερα από θεραπεία ενός μηνός ο πόνος και το οίδημα μειώθηκαν και οι νυκτερινές επιδρώσεις σταμάτησαν, αλλά ένιωθε ακόμα πολύ κούραση. Άρχισε να ακολουθεί την κλασική διαδικασία υποτροπής και εμφάνισε μια σειρά από σοβαρούς πονόλαιμους, παρόμοιους μ' εκείνους από τους οποίους υπέφερε σε ηλικία δεκαοκτώ ετών. Ένα επίμονο έλκος στη μύτη έγινε επίσης ενοχλητικό. Οι νυκτερινοί ιδρώτες και οι αναπνευστικές φλεγμονές στην περίπτωση της Τζούντιθ θυμίζουν στο φυσικοθεραπευτή ότι η ρευματοειδής αρθρίτις μπορεί να έχει μια φυματιώδη βάση στο οικογενειακό γενεαλογικό δέντρο. Γι' αυτό, σαν μέρος της θεραπευτικής αγωγής περιλαμβάνεται ένα φυματιώδες ομοιοπαθητικό *νοσώδες [nosode, προϊόν νόσου χρησιμοποιούμενο ως φάρμακο]*.

Ύστερα από ένα χρόνο θεραπείας, η υποτροπή μέσω των αναπνευστικών συμπτωμάτων έκανε τον κύκλο της. Οι αρθρώσεις ήταν σε καλή κατάσταση σε όλη τη διάρκεια αυτής της περιόδου, δείχνοντας ότι το χρόνιο μέρος της ασθένειας είχε δώσει τη θέση του στο υπο-οξύ, όπως εκδηλώθηκε με τα αναπνευστικά συμπτώματα. Ο αναγνώστης θα αναγνωρίσει την ομοιότητα με την περίπτωση της Μισέλ.

Κατά τη διάρκεια των τριών τελευταίων ετών, αν και τα επαγγελματικά καθήκοντα της Τζούντιθ ήταν πολύ μεγάλα, η υγεία της ήταν πολύ σταθερή με ελάχιστες ενοχλήσεις στις αρθρώσεις και σχεδόν κανένα πρόβλημα στο λαιμό. Και αυτή επίσης έχει μια θετική στάση στη ζωή.

Η αγωγή της αποτελούνταν από ένωση *ψευδαργύρου* και βιταμίνης C για να αυξηθεί η ανοσία, *φωσφορικό κάλιο* και *μαγνήσιο* μαζί με το σύμπλεγμα της βιταμίνης B για την αύξηση του νευρικού τόνου· βότανα για τη λέμφο, τους ρευματισμούς και το συνκώτι· *χλωριούχο κάλιο* και *φωσφορικό σίδηρο* για μείωση της φλεγμονής των αρθρώσεων και ύστερα των αναπνευστικών οδών και επιλεγμένα ομοιοπαθητικά ιδιοσυστατικά φάρμακα.

Οι περισσότεροι από μας ξέρουμε ότι είναι σύνηθες να υπάρχουν υποτροπές της ρευματοειδούς αρθρίτιδας, αλλά δυο από τις περιπτώσεις που αναφέρονται εδώ τις παρακολουθούμε εδώ και χρόνια και δεν έχουν εμφανίσει κανένα απολύτως σύμπτωμα.

## Αρτηριοσκλήρωση

Λείτε επίσης *Πίση αίματος*

Η στηθάγχη, η νόσος της στεφανιαίας και η εγκεφαλική ισχαιμία ή σκλήρυνση της εγκεφαλικής αρτηρίας, καθώς και άλλων αρτηριών, αναλύονται στο τμήμα αυτό. Η θεραπεία μπορεί να είναι εξατομικευμένη ως ένα βαθμό όσον αφορά στα ιδιοσυστατικά ομοιοπαθητικά φάρμακα, αλλά ορισμένες βασικές προσεγγίσεις είναι παρόμοιες. Η μεγάλη πίεση του αίματος που προέρχεται από αρτηριοσκλήρωση και η στηθάγχη που προκαλείται από ασθένεια της στεφανιαίας, είναι ίσως οι πιο συνηθισμένες εκφράσεις της ασθένειας των αρτηριών.

### Αιτίες

Οι αιτίες είναι παρόμοιες είτε πρόκειται για την αορτή, είτε για την εγκεφαλική αρτηρία ή τη στεφανιαία. Υπάρχει μια βαθμιαία συσσώρευση λιπιδίων και το βασικό συστατικό αυτής της εναπόθεσης είναι η χοληστερίνη. Η αθηρωματική ή αρτηριοσκληρωτική πλάκα η οποία βαθμιαία σκληραίνει την αρτηρία, καταλήγει σε φράξιμο, πράγμα που συνιστά την κύρια αιτία θανάτου στο Δυτικό κόσμο. Ίσως αυτή είναι το μοναδικό σημείο όπου, όσον αφορά αρκετές αιτίες της ασθένειας, υπάρχει συμφωνία ανάμεσα στους φυσικοπαθητικούς και στην ορθόδοξη ιατρική.

Μια από τις γενικότερα αποδεκτές θεωρίες για τη διαταραχή αυτή είναι ότι το αθήρωμα δημιουργείται ως αποτέλεσμα βλάβης του αρτηριακού ενδοθηλίου. Στις αιτίες αυτής της βλάβης περιλαμβάνονται παθολογικοί, βακτηριακοί και χημικοί. Λιποπρωτεΐνες από το πλάσμα, αιμοπετάλια και κύτταρα λείων μυών συσσωρεύονται για να σχηματίσουν ένα ινώδες κάλυμμα πάνω στη βλάβη, στο οποίο συσσωρεύονται περισσότερα λίπη. Η δική μας αντίληψη υποστηρίζει ότι αυτή η ιδιαίτερη αντίδραση στη βλάβη, συμβαίνει μόνο σε μια βιοχημική κατάσταση που προέρχεται από ανεπάρκεια και ανισορροπία συγκεκριμένων ουσιών απαραίτητων για την υγεία.

Ο τρόπος ζωής αναγνωρίζεται ως αιτιώδης παράγων τόσο από την

ορθόδοξη ιατρική όσο και από τους φυσικούς θεραπευτές. Έχει αποδειχθεί ότι η άσκηση μειώνει τη χοληστερίνη και αυξάνει τις προστατευτικές λιποπρωτεΐνες, οι οποίες είναι γνωστές ως HDL<sup>1</sup>. Η προσθήκη λιπαρών ψαριών στη δίαιτα επίσης έχει βρεθεί ότι αυξάνει τον παράγοντα HDL<sup>2</sup>. Το κάπνισμα έχει αποδειχθεί σημαντικός επιβαρυντικός παράγοντας· εκτός των άλλων το κάπνισμα αυξάνει τη συσσώρευση αιμοπεταλίων<sup>3</sup>. Μια άλλη προφανής αιτία για την οποία υπάρχουν ελάχιστες διαφωνίες, είναι η διατροφή που περιλαμβάνει λίγες ίνες και πολλά ζωικά λίπη και σακχαρόζη<sup>4</sup>.

Οι ελλείψεις που αφορούν στο φυσικό θεραπευτή, περιλαμβάνουν το μαγνήσιο, τις βιταμίνες C, E και B6. Άλλα μέταλλα που μπορεί να είναι εκτός ισορροπίας, είναι το χρώμιο που σχετίζεται με τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων, το σελήνιο και ο ψευδάργυρος. Οι πιο λεπτοφυείς αιτίες των κυκλοφοριακών διαταραχών θα αναλυθούν στο τμήμα που αναφέρεται στη στηθάγχη και στη νόσο της στεφανιαίας. Αυτοί οι παράγοντες προέρχονται από προβλήματα στο ενεργειακό κέντρο, το γνωστό ως *σακρά της καρδιάς*.

## Θεραπεία

1. Διατροφικές αλλαγές που έγκεινται στην αύξηση των λαχανικών, των σαλατών, των ινών όπως είναι τα πλήρη δημητριακά, τα φασόλια σόγιας, ψάρια όπως είναι ο σολομός, το σκουμπρί και η ρέγγα και αποχή από προϊόντα επεξεργασμένου αλευριού και ζάχαρης, καθώς και από καφέ<sup>5</sup>. Η προσθήκη φύτρων του φυτού άλφα-άλφα έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τη χοληστερίνη<sup>6</sup>.
2. Πρόγραμμα κατάλληλων ασκήσεων κάτω από επίβλεψη.
3. Προσοχή στους παράγοντες του τρόπου ζωής που δημιουργούν το άγχος. Η άσκηση του διαλογισμού είναι θετική για τη μείωση της έντασης και για την τόνωση της δημιουργικής ζωής.
4. *Μαγνήσιο οροτικό* [μαγνήσιο προερχόμενο από το γάλα των θηλαστικών] ή *φωσφορικό* για να μειωθεί ο αρτηριακός σπασμός και να βελτιωθεί η υγεία του νευρικού συστήματος και των καρδιακών μυών<sup>7</sup>.
5. Βιταμίνη C για να μειωθεί η χοληστερίνη και να βελτιωθεί η υγεία του κολλαγόνου των τοιχωμάτων των αρτηριών<sup>8</sup>.
6. Σκόρδο στη δίαιτα και σε κάψουλες για τη μείωση του ινώδους<sup>9</sup>.

7. Βότανα για το συκώτι για να εμποδίσουν την αύξηση της χοληστερίνης.
8. Βιταμίνη E, επειδή μειώνει την τάση για θρόμβους και τη συγκέντρωση αιμοπεταλίων και μειώνει επίσης τη βλάβη των κυτταρικών μεμβρανών<sup>10</sup>.
9. *Λεκιθίνη* – αυξάνει τη διαλυτότητα της χοληστερίνης<sup>11</sup>.
10. *Βρομελίνη* – ένα ένζυμο του ανανά που εμποδίζει τη συγκόλληση των αιμοπεταλίων.
11. Ειδικά ομοιοπαθητικά φάρμακα που μειώνουν τον αρτηριακό σπασμό και που έχουν επίδραση στις ασθένειες των αρτηριών.
12. Ιδιοσυστατικά ομοιοπαθητικά φάρμακα που επιλέγονται ανάλογα με το άτομο.

Τώρα θα εξετάσουμε συγκεκριμένες ασθένειες που προκύπτουν από την αρτηριοσκλήρωση, μαζί με διάφορα ιστορικά. Η θεραπεία στην κάθε περίπτωση περιέχει αρκετά στοιχεία από αυτά που ήδη αναφέρθηκαν και δε θα τα επαναλαμβάνουμε σε κάθε τμήμα. Αφού η ασθένεια των αρτηριών εξελίσσεται μέσα σε αρκετά χρόνια, οι άρρωστοι συχνά χρειάζονται μεγάλες περιόδους θεραπείας. Τα ιατρικά φάρμακα μειώνονται πολύ αργά και μόνο σε συνδυασμό με ιατρική επίβλεψη.

## Στηθάγχη

Η στηθάγχη χαρακτηρίζεται από αίσθημα πόνου, κούρασης ή βάρους στο κέντρο του στήθους. Τυπικά επιβαρύνεται με τη σωματική κούραση και σταματάει με την ανάπαυση. Ο πόνος μπορεί να απλώνεται κάτω στο αριστερό χέρι και περιπτωσιακά ανεβαίνει ως την αριστερή μεριά της σιαγόνας. Μπορεί να επιδεινωθεί ύστερα από ένα βαρύ γεύμα ή μια συναισθηματική κατάσταση. Η εμφάνιση του προβλήματος μπορεί να είναι βαθμιαία ή ξαφνική.

## Αιτίες

Η κατάσταση συνήθως προκύπτει από σκλήρυνση και στένωση των αρτηριών που παρέχουν αίμα στον καρδιακό μυ, ύστερα από σχηματισμό πλάκας. Η πλάκα συχνά δημιουργείται σε σχέση με υψηλά επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα και αυτό προκαλείται από διαιτητικούς και μετα-

βολικούς παράγοντες που ήδη αναφέρθηκαν. Μερικοί από τους μεταβολικούς παράγοντες φαίνεται να είναι κληρονομικοί. Έτσι το άτομο μπορεί να τρώει ελάχιστα λίπη κι όμως το σώμα να έχει την τάση να δημιουργεί υπερβολική χοληστερίνη.

Οι εσωτερικοί ή υποκειμενικοί παράγοντες που μπορεί να σχετίζονται με την ανάπτυξη κυκλοφοριακών ασθενειών, συνδέονται με ανισορροπίες στην ενέργεια που κυλάει μέσα από το *τσακρά της καρδιάς*<sup>1</sup>. Αυτό το ενεργειακό κέντρο στο αιθερικό σώμα συνδέεται με το ομαδικό έργο και ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια των εκατό τελευταίων ετών βλέπουμε τη δημιουργία μεγάλων και μικρών ομάδων σε όλους τους τομείς της ζωής. Η ομαδική συνείδηση έχει αναπτυχθεί προς τη θετική πλευρά κι αυτό εκδηλώνεται σαν μια τάση για περιεκτικότητα και αποτελεί μέρος μιας αυξανόμενης ευαισθησίας στη ζωή ως σύνολο. Βρισκόμαστε ακριβώς σ' ένα ενδιάμεσο στάδιο ανάμεσα στην ανταπόκριση προς τις ομαδικές ανάγκες από τη μια, ενώ από την άλλη συνεχίζουμε να επιθυμούμε όλο και περισσότερο την προσωπική ζωή. Έτσι, πολύ συχνά ταλαντευόμαστε βίαια ανάμεσα στη συνείδηση που επικεντρώνεται στο ηλιακό πλέγμα το οποίο εκφράζει με εγωκεντρικές ανάγκες, και στη συνείδηση της καρδιάς – το όργανο της συγχώνευσης που εκφράζει αγάπη για το σύνολο.

Αυτές οι διακυμάνσεις στην ενεργειακή ροή στο ψυχικό και αιθερικό επίπεδο μπορεί να δημιουργήσουν κόπωση στα αντίστοιχα όργανα. Συνήθως, για να αναπτυχθεί μια ασθένεια, θα υπάρχει μια εσωτερική και μια εξωτερική αιτία. Στην περίπτωση της ασθένειας της στεφανιαίας μπορεί να υπάρχουν φυσικοί παράγοντες που σχετίζονται με τη διατροφή, την έλλειψη άσκησης και τις κακές εργασιακές συνθήκες, ενώ στην ψυχική πλευρά ίσως υπάρχει μια ασταθής ροή ψυχικής ενέργειας μέσω του κέντρου της καρδιάς, η οποία με τη σειρά της επηρεάζει τη φυσική καρδιά.

## Θεραπεία

Η επανεκπαίδευση σχετικά με τον τρόπο ζωής είναι πολύ σημαντική, καθώς και οι επαρκείς περίοδοι ανάπαυσης, η χαλάρωση, η εκπαίδευση σχετικά με τη διατροφή, καθώς και η άσκηση όλα παίζουν σημαντικό ρόλο στο πρόγραμμα αποκατάστασης. Οι τεχνικές βιοανάδρασης έχουν αποδειχθεί αξιολογικές για τη μείωση των προσβολών της στηθάγχης<sup>2</sup>.

Τα ειδικά συμπληρώματα για τη στηθάγχη αναφέρθηκαν στο προηγούμενο τμήμα. Είναι ενδιαφέρον να εξετάσουμε μια άλλη προσέγγιση της στηθάγχης, η οποία μπορεί να αντικαταστήσει την ανάγκη για χειρουργική επέμβαση, ακόμα και σε αρκετά προχωρημένες καταστάσεις. Η θεραπεία chelation (τύπος αλληλεπίδρασης μεταξύ μιας οργανικής ουσίας – η οποία έχει ένα ή περισσότερα σημεία στα οποία μπορεί να ενωθεί άτομο μετάλλου – και ενός μετάλλου, προκειμένου να σχηματιστεί δακτύλιος), μπορεί να επιχειρηθεί ενδοφλεβίως ή από το στόμα. Η ενδοφλέβια προσέγγιση επιχειρείται μόνον από έναν έμπειρο γιατρό και είναι τεχνική στην οποία χρησιμοποιείται ενδοφλεβίως μια χημική ουσία που δημιουργεί χηλική (chelate) ένωση, για να απομακρύνει βαθμιαία την πλάκα από τα τοιχώματα των αρτηριών. Υπάρχουν ελάχιστες παρενέργειες από τη θεραπεία αυτή, με την προϋπόθεση ότι ο ασθενής έχει υγιή νεφρά.

Μια εναλλακτική προσέγγιση που παρέχεται από τους φυσικούς θεραπευτές, συνίσταται σε κάψουλες οι οποίες δρουν ως χηλικοί παράγοντες μέσω σύνθεσης πολλών ουσιών. Μερικοί έχουν αναφερθεί στον κατάλογο των συμπληρωμάτων για την αρτηριοσκλήρωση άλλοι περιλαμβάνουν ομοιοπαθητικές δόσεις ειδικών παραγόντων για την απομάκρυνση της πλάκας και την εξισορρόπηση του μεταβολισμού της χοληστερίνης.

## Ιστορικά

Ο Κένεθ ήταν ένας συνταξιούχος δημόσιος υπάλληλος, ο οποίος ήρθε στην κλινική το 1980 για στηθάγχη. Υπέφερε από το πρόβλημα αυτό εδώ και δέκα χρόνια και στην αρχή συνοδευόταν από υψηλή πίεση του αίματος. Κατά την πρώτη επίσκεψή του η συστολική του πίεση ήταν 160 και η διαστολική 100. Ύστερα από θεραπεία τεσσάρων μηνών η πίεσή του σταθεροποιήθηκε στο 138/90. Η στηθάγχη εξαφανίστηκε αρκετά νωρίς κατά τη θεραπεία.

Στην αγωγή δόθηκε έμφαση στη χρήση του *οροτικού μαγνησίου* για τη μείωση της έντασης σε όλα τα μέρη του οργανισμού του – νευρικό σύστημα, αρτηρίες και μύες. Ένα φυτικό ηρεμιστικό με αντισπασμωδικές ιδιότητες περιλήφθηκε μαζί με βότανα για το σπαστικό, για να καθαρίσει το σώμα από τις συσσωρευμένες τοξίνες και το *φωσφορικό κάλιο* προστέθηκε ως τονωτικό των νεύρων. Ένα ίαμα ανθέων του Μπαχ για την αντιμετώπιση των συναισθημάτων και των νεύρων αποτελούνταν

από αγριμόνιο, σπάρτο, γεντιανή, αγριοβρώμη και ιεροβοτάνη. Το σύμπλεγμα Β χρησιμοποιήθηκε ως γενικό τονωτικό των νεύρων.

Από τη θεραπεία που περιγράφεται σ' αυτή τη συγκεκριμένη περίπτωση, ο αναγνώστης θα παρατηρήσει μια έμφαση στη χαλάρωση και στην τόνωση του νευρικού συστήματος. Κάποιος άλλος ίσως να χρειάζεται περισσότερη έμφαση στο καθάρισμα των αρτηριών. Καθώς η πίεση του αίματος ανταποκρίθηκε καλά στη θεραπεία, μπορούμε να συμπεράνουμε ότι η προσέγγιση για τη θεραπεία ήταν η σωστή σ' αυτή την περίπτωση.

Η Μαίρη, μια καθηγήτρια ενδυματολογίας τριάντα έξι ετών, εμφάνισε το ίδιο πρόβλημα ύστερα από την απώλεια του συζύγου της. Ήρθε στην κλινική το 1979 κι έπαιρνε ένα συνηθισμένο φάρμακο για τη στηθάγχη μαζί με ηρεμιστικά. Με τη δεύτερη επίσκεψη και ύστερα από τη φυσική θεραπεία, παράτησε τα φάρμακα κι ένιωσε πολύ καλύτερα. Θα πρέπει να τονιστεί ότι οι φυσικοί θεραπευτές συνήθως μειώνουν τα φάρμακα πολύ αργά στην περίπτωση των κυκλοφοριακών διαταραχών και συνήθως μόνο κάτω από ιατρική επίβλεψη. Όμως η Μαίρη ήταν αποφασισμένη να ακολουθήσει μόνο τις φυσικές θεραπείες.

Η αγωγή της αποτελούνταν από *φωσφορικό μαγνήσιο*, μια διαφορετική ένωση μαγνησίου από κείνη που δόθηκε στον προηγούμενο ασθενή. Της δόθηκε μόνο ένα φυτικό ηρεμιστικό και τονωτικό, μαζί με βότανα για το συκώτι και βιταμίνη C ως καθαριστικό. Τον τρίτο μήνα της θεραπείας προστέθηκε ένα φυτικό φάρμακο ρευματισμών, για πόνους στην πλάτη. Η θεραπεία της προχώρησε χωρίς προβλήματα.

Η Άνυ ήταν ηλικίας ογδόντα τριών ετών και πριν από μερικά χρόνια την είχε κουράσει ο σύζυγός μου. Η περίπτωση της είναι ένα καλό παράδειγμα για το πόσο επιβλητική μπορεί να είναι η φυσική θεραπεία στα ηλικιωμένα άτομα. Ήταν μια σοβαρή περίπτωση αρτηριοσκλήρωσης όπου εμπλέκονταν και οι καρωτιδικές αρτηρίες. Όταν με επισκέφθηκε το 1983, το βασικό της παράπονο ήταν η έλλειψη ισορροπίας και η πίεσή της που έφθανε στο επικίνδυνο 200/90.

Η αγωγή κατά τον πρώτο μήνα αποτελούνταν από βότανα για τις αρτηρίες, στα οποία περιλαμβάνονταν ο *ιξός*, το *σκόρδο* για τον καθαρισμό των αρτηριών, βότανα για τόνωση του συκωτιού και αποτροπή σχηματισμού χοληστερίνης, *φωσφορικό μαγνήσιο* για την ισορροπία και τη χαλάρωση του νευρικού συστήματος και το ομοιοπαθητικό *cocculus indicus* για τον λιγγο.

Υπήρξε μια ελαφρά βελτίωση στην κατάσταση και στην πίεσή της από τη δεύτερη επίσκεψη.

Κατά τη διάρκεια του δεύτερου μήνα η δόση των βοτάνων για την πίεση διπλασιάστηκε και προστέθηκαν βότανα για τη χαλάρωση του νευρικού συστήματος. Αντί για το *cocculus indicus*, χορηγήθηκε δυο φορές την ημέρα ένα μείγμα *ιεροβοτάνης* και *φωσφορικού μαγνησίου*. Ύστερα από την αγωγή αυτή η πίεση του αίματος μειώθηκε στο 168/80 για τους επόμενους τρεις μήνες. Δεδομένης της ηλικίας της αυτή είναι μια πολύ ικανοποιητική μείωση.

### Νόσος της στεφανιαίας

Δυστυχώς αυτή είναι μια κατάσταση που οι φυσικοί θεραπευτές καλούνται να την αντιμετωπίσουν, αφού έχει ήδη συμβεί μια στεφανιαία απόφραξη ή θρόμβωση. Σε πολλές περιπτώσεις θα υπάρχει ένα ιστορικό στηθάγχης πριν ή μετά την απόφραξη της στεφανιαίας. Επειδή αυτή συχνά καταλήγει στο θάνατο (έμφραγμα) μερικών καρδιακών μυών, οι φυσικοί θεραπευτές θα προτιμούσαν να είχαν αντιμετωπίσει την κατάσταση νωρίτερα.

Μερικοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι τα συμπτώματα απόφραξης δεν εμφανίζονται, παρά μόνον όταν η αρτηρία έχει φραχθεί κατά τα τρία τέταρτα. Αυτός είναι ένας τομέας όπου η ιριδοδιάγνωση μπορεί να βοηθήσει πάρα πολύ. Παρ' όλο που τα ευρήματα της ιριδοδιάγνωσης θα πρέπει πάντα να διασταυρώνονται με άλλες μορφές διάγνωσης και εξέτασης, ωστόσο η απόφραξη των αρτηριών διακρίνεται συνήθως σε πολύ αρχικό στάδιο. Αυτό θα ευαισθητοποιούσε τα άτομα για την ανάγκη αιματολογικών εξετάσεων της χοληστερίνης και για την επείγουσα αλλαγή στη διατροφή τους και στον τρόπο ζωής<sup>1</sup>. Οι αρτηριακές αλλαγές μπορούν να φανούν επίσης καθαρά και στα αιμοφόρα αγγεία του αμφιβληστροειδούς, όμως αυτή η απλή μορφή εκτίμησης σπάνια γίνεται από τον απλό γιατρό της ορθόδοξης ιατρικής.

### Αιτίες

Είναι οι αιτίες που αναλύονται στο τμήμα για την αρτηριοσκλήρωση και την πίεση του αίματος. Σε σχέση με την καρδιά στο φυσικό επίπεδο, οι



φυσικοί θεραπευτές θα τονίσουν το γεγονός ότι οι ιατρικοί επιστήμονες δέχονται πως η έλλειψη *μαγνησίου* είναι βασικός παράγων στη νόσο της στεφανιαίας<sup>2</sup>.

Οι εσωτερικοί υποκειμενικοί παράγοντες που περιλαμβάνουν τις ενέργειες που κυλούν μέσα από το *τσακρά της καρδιάς*, θα έχουν ιδιαίτερη σχέση με τις ασθένειες της ίδιας της καρδιάς. Η σχέση που υπάρχει ανάμεσα στις ενέργειες του *τσακρά* ή ενεργειακού κέντρου της καρδιάς και στην υγεία της καρδιάς και της κυκλοφορίας, έχουν ήδη αναλυθεί όταν αναφερθήκαμε στη στηθάγχη. Θα πρέπει να θυμηθούμε ότι στις περισσότερες ασθένειες υπάρχει μια εσωτερική και μια εξωτερική αιτία. Η εσωτερική αιτία στη νόσο της στεφανιαίας μπορεί να σχετίζεται με μιαν ανισορροπία των ενεργειών που κυλούν μέσω της καρδιάς. Οι ενέργειες μπορεί να διαταράσσονται από το άγχος, τη θλίψη, τη μοναξιά ή από μια κατάσταση όπου πολλά άτομα «χτυπούν τις χορδές της καρδιάς μας».

### Θεραπεία

Θα είναι παρόμοια μ' εκείνη που αναφέρθηκε για την αρτηριοσκλήρωση, εκτός ίσως στην περίπτωση της στηθάγχης, με λίγη περισσότερη έμφραση στο *οροτικό* ή *φωσφορικό μαγνήσιο* για τη χαλάρωση του σπασμού των αρτηριών<sup>3</sup>. Αρκετά ομοιοπαθητικά φάρμακα είναι κατάλληλα με ειδική και ιδιοσυστατική έννοια για τις καρδιακές παθήσεις<sup>4</sup>.

### Ιστορικό

Ο Ντένις, ηλικίας σαράντα έξι ετών, είναι επιχειρηματίας και ήρθε για πρώτη φορά στην κλινική το 1976 με υψηλή υπέρταση και κρίσεις άσθματος. Του έγινε αγωγή επί ένα χρόνο στη διάρκεια του οποίου η πίεση επανήλθε σε φυσιολογικά επίπεδα. Ύστερα σταμάτησε τη θεραπεία, όταν ανέλαβε μια θέση που συνεπαγόταν περισσότερη ένταση. Πάνω από δυο χρόνια αργότερα επέστρεψε ύστερα από μια απόφραξη της στεφανιαίας και ευεργετήθηκε από μια περαιτέρω θεραπευτική αγωγή. Ένα χρόνο αργότερα επιχειρήθηκε νέα θεραπεία για μερικούς μήνες.

Τα βασικά συστατικά της αγωγής ήταν *φωσφορικό μαγνήσιο* για να

βοηθήσει τους καρδιακούς μυς και να μειώσει το σπασμό των στεφανιαίων αρτηριών, φυτικά ηρεμιστικά, βότανα για το σπασμό ώστε να βοηθήσουν στη ρύθμιση της χοληστερίνης, *φωσφορικό κάλιο* (επίσης για τα νεύρα και τους καρδιακούς μυς), σύμπλεγμα της βιταμίνης Β, και ιάματα ανθέων του Μπαχ για τα νεύρα. Σ' αυτή τη συγκεκριμένη περίπτωση αρτηριακού προβλήματος, το βασικό αίτιο της ασθένειας διαγνώσθηκε ότι ήταν το άγχος και η ένταση από τον τρόπο ζωής.

Πρόσφατα ο Ντένις επέστρεψε για ένα τσεκάπ ύστερα από ένα πρόβλημα ποδάγρας. Κατά τα άλλα ήταν σε καλή κατάσταση υγείας και έπαιρνε μια συντηρητική δόση συμπληρωμάτων, για να κρατάει το κυκλοφοριακό του σύστημα σε καλή υγεία. Είναι ενδιαφέρον να σημειώσουμε ότι πολύ συχνά η ποδάγρα σχετίζεται με μιαν αδράνεια του σπαστικού, το οποίο όπως καταλαβαίνουμε παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση της χοληστερίνης.

## Ασθένειες ανοσοποιητικού συστήματος

Αυτού του είδους οι διαταραχές φαίνεται να παρουσιάζουν αύξηση.

Στο βιβλίο *Harrison's Principles of Internal Medicine* αναφέρεται ότι το πρόβλημα περιλαμβάνει την κατάρρευση ή καταστρατήγηση της ανοχής<sup>1</sup>. Με απλά λόγια, οι ασθένειες που προκαλούνται κατ' αυτόν τον τρόπο, λέγεται ότι είναι αποτέλεσμα της άμυνας του σώματος που επιτίθεται στους ίδιους τους ιστούς του. Οι διαταραχές που περιλαμβάνονται στην κατηγορία αυτή, είναι η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η σκλήρυνση κατά πλάκας, η σπειραματονεφρίτιδα, η αιμολυτική αναιμία και το Σύνδρομο Ανοσοποιητικής Ανεπάρκειας (AIDS). Επίσης ο καρκίνος ίσως να σχετίζεται με το πρόβλημα αυτό.

### Αιτίες

Σε πολλές περιπτώσεις ενέχονται τα λευκά αιμοσφαίρια που είναι γνωστά ως λεμφοκύτταρα. Ειδικά φαίνεται να υπάρχει πρόβλημα με τα Τ-λεμφοκύτταρα που παράγονται στο θύμο αδένι. Σε διαταραχές του

ανοσοποιητικού τα T-λεμφοκύτταρα είναι συχνά λιγότερα, ενώ υπάρχει αντίστοιχη αύξηση των B-λεμφοκυττάρων.

Σχετικά με την πρώτη αιτία, ο θύμος αδένας παραδοσιακά συνδέεται με το ενεργειακό κέντρο του σώματος που είναι γνωστό ως κέντρο της καρδιάς. Φαίνεται λογικό να υποθέσουμε ότι οι εκκρίσεις και οι λειτουργίες του θύμου διεγείρονται μέσω του ορθού διαλογισμού, αφού αυτός διεγείρει το *τσακρά της καρδιάς*. Ίσως αυτός είναι και ο λόγος για την πολύ θετική επίδραση που έχει ο διαλογισμός πάνω σε πολλές σοβαρές διαταραχές, περιλαμβανομένου του καρκίνου, καθώς και για τη θαυμαστή μείωση τέτοιων διαταραχών ύστερα από διαλογισμό<sup>2</sup>.

Οι πιο άμεσες φυσικές αιτίες σχετίζονται με τη συγκέντρωση τοξινών που επιβαρύνουν το λεμφικό σύστημα (δείτε *Ρευματοειδής αρθρίτιδα*), καθώς και με σοβαρές ελλείψεις σε μέταλλα και βιταμίνες, ειδικά σε βιταμίνη C, η οποία έχει μια πολύ βαθιά επίδραση πάνω στο ανοσοποιητικό σύστημα<sup>3</sup>. Επομένως οι αιτίες μπορούν να εντοπιστούν στην κακή διατροφή, στην έλλειψη άσκησης, στο άγχος και πιθανώς σε κληρονομικούς παράγοντες.

## Θεραπεία

Η θεραπεία των διαταραχών του ανοσοποιητικού δίνει έμφαση στον καθαρισμό του λεμφικού συστήματος και στην ενίσχυση της ανοσίας.

1. Βότανα για τον καθαρισμό του λεμφικού συστήματος και την τόνωση του συκωτιού.
2. Βιταμίνη C σε δόσεις μέχρι και 10g ημερησίως. Μερικοί ασθενείς μπορεί να χρειάζεται να καταφύγουν σε ιατρικούς βοηθούς για να τους χορηγείται ενδοφλεβίως η C σε δόσεις μέχρι και 50g ημερησίως.
3. Τόνωση του νευρικού συστήματος με το σύμπλεγμα της βιταμίνης B, *φωσφορικό μαγνήσιο* και *κάλιο*.
4. Ομοιοπαθητικά ιδιουσυστατικά φάρμακα.

## Ιστορικό

Η Λιν είναι σήμερα σαράντα ετών. Αρχικά την κουράριζε ένας συνάδελφος φυσικός θεραπευτής για ένα σοβαρό αδενικό πρόβλημα, το

οποίο από τους γιατρούς της ορθόδοξης ιατρικής είχε αρχικά διαγνωσθεί ως μια κακοήθης κατάσταση γνωστή ως λέμφωμα, ύστερα ως λοιμώδης μονοπυρήνωση, και αργότερα ως τοξοπλάσωση – μια μόλυνση που μεταδίδεται από τις γάτες.

Είχε εμφανίσει διόγκωση της σπλήνας και του συκωτιού, ναυτία και μια πολύ οξεία μορφή δερματίτιδας που κάλυπτε όλο το πρόσωπό της.

Η ίριδα έδειξε μέτρια λεμφικά προβλήματα και οι λεμφικοί αδένες στο λαιμό βρέθηκαν αρκετά διογκωμένοι με την ψηλάφηση. Η ίριδα επίσης έδειξε μέτρια τοξιναιμία της γαστρεντερικής οδού από φυσικοπαθητική σκοπιά, παρ' όλο που η διαίτα της ήταν καλή. Εξετάζοντας τα χέρια με τη δερματογλυφική, δηλαδή τη μελέτη των σχεδίων του δέρματος, βρέθηκε μια τυπική εκδήλωση τοξινών. Επίσης είχε χάσει πέντε κιλά μέσα σε δυο χρόνια.

Η βασική θεραπεία κατευθύνθηκε στον καθαρισμό του λεμφικού συστήματος και συνεπώς στη βελτίωση της φυσικής ανοσίας του σώματος.

Χορηγήθηκε ένα μείγμα, τέσσερις φορές την ημέρα, που περιλάμβανε *ταραξάκο*, *κενταύριο*, *φύλλα μενεξέ*, *κόκκινο τριφύλλι*, *μαϊντανό* και *εχινάτσα*. Στις πρώτες δυο εβδομάδες την αγωγή συμπλήρωναν ομοιοπαθητικές σταγόνες για το συκώτι και τη σπλήνα, βιταμίνη C και συνδυασμός των *φωσφορικού σιδήρου* και *χλωριούχου καλίου* για τη μείωση της φλεγμονής και της διόγκωσης των λεμφικών αδένων.

Σε σοβαρές περιπτώσεις που περιλαμβάνουν το ανοσοποιητικό σύστημα και την απέκκριση μέσω του δέρματος με τη μορφή έντονων εξανθημάτων, ο ασθενής προειδοποιείται να περιμένει ότι τα φάρμακα θα προκαλέσουν μια «θεραπευτική κρίση». Αυτή προαναγγέλλεται σαν καλό σημάδι. Η Λιν υπέφερε από μια ξαφνική επιδείνωση των εξανθημάτων της αυτή την περίοδο, όπως αναμενόταν. Στο στάδιο αυτό της χορηγήθηκε το ομοιοπαθητικό φάρμακο *arsenicum album* στην 30ή δύναμη για τρεις ημέρες. Το εξάνθημα ανταποκρίθηκε αμέσως. Ύστερα από θεραπεία ενός μηνός, υπήρχε ακόμα κάποια διόγκωση και πόνος στους αδένες.

Ύστερα από θεραπεία δυο μηνών, δεν υπήρχε απτή διόγκωση των αδένων ούτε πονοκέφαλοι, και τα δερματικά σχέδια των χεριών έδειξαν λιγότερη αποβολή τοξινών. Ένιωθε ακόμα πολύ κουρασμένη και νευρική. Αυτό δεν αντιμετωπίστηκε από τον ειδικό, ο οποίος παρά τη βελτίωση της Λιν, την ενθάρρυνε να πιστεύει ότι το λέμφωμα παρέμενε μια έντονη πιθανότητα, παρ' όλο που οι παθολογικές εξετάσεις δεν έδειχναν καμιά ανωμαλία.

Η βελτίωση διατηρήθηκε και συνεχίστηκε τους επόμενους μήνες, ενώ μειώνονταν οι δόσεις των φαρμάκων και σήμερα η Λιν έχει σταματήσει τη θεραπεία και διατηρεί την υγεία και την ευεξία της. Λίγους μήνες μετά την ετοιμασία του παρόντος βιβλίου εμφάνισε μια προσωρινή υποτροπή με εξάντληση και δερματικά προβλήματα, όταν έφαγε πολλές σοκολάτες το Πάσχα!

## Άσθμα

Η ασθένεια αυτή είναι κατά ανησυχητικό τρόπο συνηθισμένη στα νεαρά παιδιά που μεγάλωσαν κατά τη δεκαετία του 1980. Οι περισσότεροι προσχολικοί ασθενείς με τέτοιο πρόβλημα, έχουν ιατρική διάγνωση βρογχικού άσθματος. Η πορεία της ασθένειας αρχίζει με μian αναπνευστική λοίμωξη και γρήγορα αναπτύσσεται από το στάδιο του βήχα σ' αυτό της δύσπνοιας. Τα κύρια χαρακτηριστικά του προβλήματος είναι ο βρογχοσπασμός, η διόγκωση του βλεννογόνου και η έκκριση παχύρρευστης βλέννας στους βρογχικούς σωλήνες.

### Αιτίες

Η κατανάλωση κατεργασμένων τροφών με χημικά προσθετικά έχει πάρει μεγάλη έκταση κατά το δεύτερο μισό του αιώνα μας. Η αύξηση της ατμοσφαιρικής μόλυνσης στον πλανήτη και τα υψηλά επίπεδα άγχους συμβάλλουν επίσης στην αύξηση των περιπτώσεων άσθματος. Ίσως οι πιο φανερές βιοχημικές αιτίες να είναι μια διατροφή με επεξεργασμένες και ανθυγιεινές τροφές, οι αλλεργίες στα γαλακτοκομικά προϊόντα και στις χημικές ουσίες των τροφών και η μόλυνση του περιβάλλοντος<sup>1</sup>. Οι ελλείψεις βιταμινών και μετάλλων συνδέονται στενά με τη βιοχημική ανισορροπία που προκαλεί αύξηση της βλέννας και βρογχοσπασμό.

Το άσθμα ορίζεται σαν μια υπο-οξεία διαδικασία ασθένειας και συχνά εμφανίζεται σε οικογένειες μερικά μέλη των οποίων υποφέρουν από κείνη την οξεία δερματική κατάσταση που ονομάζεται έκζεμα. Αυτό το δερματικό πρόβλημα θα αναλυθεί αργότερα. Πολλοί φυσικοί θεραπευτές θεωρούν ότι η καταστολή του εκζέματος σε μια γενιά, προκα-

λεί προδιάθεση για άσθμα στις επόμενες γενιές. Ο γενικός παιδικός εμβολιασμός που είναι γνωστός ως τριπλό αντιγόνο, θεωρείται σαν μια προσβολή του ανοσοποιητικού συστήματος και δεδομένης μιας ορισμένης ιδιοσυγκρασίας, μπορεί να επισπεύσει την εμφάνιση άσθματος<sup>2</sup>.

Στις αιτίες συμπεριλαμβάνονται διατροφικοί παράγοντες, κληρονομική διάθεση, εμβολιασμός χωρίς διάκριση και καταστολή οξέων δερματικών προβλημάτων με φάρμακα<sup>3</sup>. Τα περισσότερα δερματικά προβλήματα που προκαλούν κνησμό, αντιμετωπίζονται με κρέμες κορτιζόνης, μειώνοντας έτσι τη φλεγμονική ανταπόκριση του σώματος, αλλά και αδυνατίζοντας ταυτόχρονα τη φυσική του ζωτικότητα. Η ατμοσφαιρική μόλυνση, οι χημικές ουσίες των τροφών και το άγχος έχουν αναφερθεί ήδη ως αιτιώδεις παράγοντες<sup>4</sup>.

Σε σχέση με το άγχος έχει παρατηρηθεί ότι οι ασθενείς που πάσχουν από άσθμα, αναπνέουν ατελώς χρησιμοποιώντας σπανίως τους κοιλιακούς μυς για να αναπνεύσουν, ακόμα κι όταν δεν υποφέρουν από κρίσεις δύσπνοιας. Αυτή η αγχωτική κατάσταση του σώματος προκύπτει συχνά από συναισθηματικές εμπλοκές, που με τη σειρά τους σκληραίνουν ή περιχαρακώνουν τους μυς που περιβάλλουν το υπογάστριο και το στήθος. Η γενική αδυναμία και ένταση του στήθους μπορούν επίσης να προκληθούν από κληρονομικούς παράγοντες.

Οι φυσικοί θεραπευτές που χρησιμοποιούν την ιριδοσκοπία, συχνά βρίσκουν ενδείξεις μιας ιδιοσυστατικής αναπνευστικής αδυναμίας. Ένα ιστορικό φυματίωσης στην οικογένεια, που μερικές φορές ανάγεται αρκετές γενιές πιο πίσω, συχνά επιβεβαιώνεται από τους ασθενείς ή τους γονείς τους.

Πιο λεπτοφυή προβλήματα στον ασθματικό μπορεί να σχετίζονται με το αιθερικό σώμα στην περιοχή του *τσακρά του λαιμού*. Αυτό το τσακρά ελέγχει την αναπνοή και με όρους συνείδησης είναι το δημιουργικό όργανο έκφρασης, που αντιστοιχεί στο συγκεκριμένο νου της προσωπικότητας. Έχω παρατηρήσει ότι πολλά ασθματικά παιδιά έχουν πρόωρη διανοητική ανάπτυξη. Συνήθως τα καταφέρνουν πολύ καλά στις σπουδές τους, αλλά εμφανίζουν μέτρια ικανότητα στη σωματική ή καλλιτεχνική έκφραση. Φαίνεται ότι αυτά τα άτομα έχουν ίσως καταπίσει τη φυσική συναισθηματική τους ανάπτυξη και έκφραση και ως αποτέλεσμα υπάρχει μια αντίστοιχη ενεργειακή ανισορροπία, η οποία εκφράζεται ως μια ακαμψία στο λαιμό και στο στήθος και ένα περιχαράκωμα των μυών. Το στήθος είναι χαρακτηριστικά στενό και υπανάπτυκτο και το άτομο φαίνεται να αποστρέφεται τις ασκήσεις εκείνες ακριβώς, που

θα ανέπτυσαν το στήθος του στη φυσιολογική του χωρητικότητα. Υπερβολική συναισθηματική ενέργεια είναι μπλοκαρισμένη, προκαλώντας ανικανότητα για φυσιολογική αναπνοή. Αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα μια υπερδιέγερση της διανοητικής ανάπτυξης, όπως εκφράζεται μέσα από το *τασκραύ του λαϊμού*.

Ο ανθρωποσοφικός κλάδος της ιατρικής έχει αναπτύξει μια ενδιαφέρουσα παρατήρηση και θεωρία γύρω από το άσθμα, σε σχέση με τη συναισθηματική ή αστρική φύση. Θεωρεί το άσθμα ως αποτέλεσμα της ανικανότητας του ατόμου να εκπνεύσει ικανοποιητικά<sup>5</sup>. Αυτό το αναπνευστικό πρόβλημα, με τη σειρά του, προκαλείται από μια έλλειψη ρυθμού ανάμεσα στο αστρικό και στο φυσικό σώμα. Ειδικά βότανα χρησιμοποιούνται για να ρυθμίσουν και να αποκαταστήσουν την αρμονική δράση ανάμεσα στο αστρικό και στο φυσικό επίπεδο της ύπαρξης. Αυτή η εξήγηση συμφωνεί με τα προηγούμενα σχόλια σχετικά με το μπλοκάρισμα της συναισθηματικής ενέργειας.

## Θεραπεία

Η γενική αγωγή θα καλύψει τις διατροφικές ανάγκες και ειδικά τη μείωση των γαλακτοκομικών προϊόντων στο ελάχιστο, επειδή έχει βρεθεί ότι οι τροφές αυτές ενισχύουν την παραγωγή βλέννας<sup>6</sup>. Στις τεχνικές χαλάρωσης συμπεριλαμβάνονται βιοανάδραση, διαλογισμός και κατάλληλες αναπνευστικές ασκήσεις. Μερικά παιδιά είναι ιδιαίτερος αλλεργικά στα χημικά των τροφών και επομένως θα δοθεί έμφαση στα φρέσκα λαχανικά, στις σαλάτες και στα φρούτα, με μέτρια επιλογή των κατάλληλων πρωτεϊνών.

Τα ειδικά συμπληρώματα μπορεί να συμπεριλαμβάνουν τα ακόλουθα:

1. Συνδυασμό μετάλλων, *φωσφορικό σίδηρο και χλωριούχο κάλιο* για μείωση της φλεγμονής και της βλέννας, αντιστοίχως.
2. Βιταμίνη C για μείωση της βλέννας και βελτίωση της ανοσίας στις μολύνσεις του στήθους<sup>7</sup>.
3. Βιταμίνη B6, που έχει βρεθεί ότι διορθώνει τη βιοχημική ανισορροπία, η οποία σχετίζεται με τους νευρομεταβιβαστές και B12 για την ευαισθησία στα *θειώδη άλατα*<sup>8</sup>.
4. Κάψουλες με μουρουνέλαιο για να βοηθήσουν στην απορρόφηση του ασβεστίου, ειδικά κατά τη διάρκεια του χειμώνα.

5. Βιο-φλαβονοειδή για την αντισταμινική τους δράση<sup>9</sup>. Συνήθως συνδυάζονται με βιταμίνη C.
6. *Φωσφορικό ασβέστιο* ή *φωσφορικό μαγνήσιο*, ανάλογα με την ιδιαίτερη σύσταση του προσώπου<sup>10</sup>.
7. *Φωσφορικό κάλιο* και σύμπλεγμα βιταμίνης B για ενέργεια.
8. Βότανα για το δυνάμωμα των πνευμόνων, την αποβολή της βλέννας και το καθάρισμα της λέμφου. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν *κόκκινο τριφύλλι, μαρούβιο, βήχιο, λοβελία, γλυκόριζα και άνθη σαμπούκου*. Τα βότανα για το συκώτι μπορούν επίσης να συμπεριληφθούν, όπως είναι το *ταραξάκο* ή ίσως το *γαϊδουράγκαθο*.
9. Επιλεγμένα ομοιοπαθητικά για την τόνωση των πνευμόνων, την απομάκρυνση της βλέννας, τη διόρθωση της ιδιοσυστατικής αδυναμίας και για τη διαστολή των βρογχικών αγωγών στη φυσιολογική ικανότητα<sup>11</sup>. Από την άποψη αυτή έξοχα αποτελέσματα δίνει το βάμμα *ammī visnagi*.

## Ιστορικά

Η Νόρμα υπέφερε από άσθμα εδώ και τριάντα χρόνια και χρησιμοποιούσε τα συνηθισμένα βρογχοδιασταλτικά. Ύστερα από μια κρίση πνευμονίας πριν από έξι χρόνια, υπέφερε από περιοδική βρογχίτιδα. Σύμφωνα με τα ίδια της τα λόγια η κατάσταση βελτιώθηκε εκατό τοις εκατό κατά τη διάρκεια του πρώτου μήνα θεραπείας κι όταν ήρθαμε πρόσφατα σε επαφή μαζί της, δεκαοκτώ μήνες μετά τη διακοπή της θεραπείας, δεν είχε εμφανίσει υποτροπή.

Τα συμπληρωματικά περιλάμβαναν *φωσφορικό σίδηρο και χλωριούχο κάλιο* για τη μείωση της φλεγμονής και της έκκρισης βλέννας, *φωσφορικό μαγνήσιο και φωσφορικό κάλιο*, καθώς και το βότανο *ammī visnagi* για τη μείωση του σπασμού, βότανα για τον καθαρισμό της λέμφου και του συκωτιού, *θειικό νάτριο* και βιταμίνη C. Το *θειικό νάτριο* δόθηκε επίσης ως ιδιοσυστατικό φάρμακο σε αυξημένη ομοιοπαθητική δύναμη.

Η Νόρμα ήταν μια περίπτωση χρόνιου άσθματος και η βελτίωση διατηρήθηκε μετά τη διακοπή της θεραπείας. Αυτή η συνεχιζόμενη απαλλαγή από το άσθμα οφειλόταν πιθανότατα στο ιδιοσυστατικό φάρμακο του ομοιοπαθητικού *Natrum sulphate*, το οποίο χορηγήθηκε μαζί με βότανα, μέταλλα και βιταμίνες. Η ομοιοπαθητική θεραπεία επιδρά βαθιά

μέσα στον οργανισμό και έχει διαρκή αποτελέσματα<sup>12</sup>.

Ο Μαρκ ήταν μια καθαρώς τυπική περίπτωση άσθματος κι άρχισε θεραπεία σε ηλικία επτά ετών, το 1978. Ο πατέρας και ο θείος του υπέφεραν επίσης από άσθμα. Το άσθμα του συνήθως εμφανιζόταν ύστερα από κρύωμα.

Όπως συμβαίνει με πολλούς ασθματικούς, ήταν μίξερ στο φαγητό και είχε προβλήματα κούρασης και νυκτερινής ενούρησης. Ο πρώτος μήνας θεραπείας περιλάμβανε συνδυασμό των μετάλλων *φωσφορικός σίδηρος* και *χλωριούχο κάλιο*, βιταμίνη C, *φωσφορικό ασβέστιο*, κάψουλες μουρουνέλαιου, μια ταμπλέτα από βότανα για το συκώτι και ένα φυτικό καθαριστικό της λέμφου.

Ύστερα από τον πρώτο μήνα θεραπείας δεν εμφανίστηκαν κρίσεις άσθματος και η όρεξη βελτιώθηκε. Η αγωγή επαναλήφθηκε για δυο ακόμα μήνες και στη διάρκεια αυτού του χρόνου υπήρξε κάποια ελαφρά δύσπνοια και μια μερική υποτροπή κατά τον τρίτο μήνα. Είναι σημαντικό οι ασθενείς να κατανοήσουν ότι συχνά η βελτίωση εμφανίζεται να κάνει δυο βήματα εμπρός και ένα πίσω. Σ' αυτό το στάδιο της αγωγής του Μαρκ προστέθηκαν σταγόνες του *ammi visnagi* για τη δύσπνοια.

Στη συνέχεια η βελτίωση ήταν σταθερή και δεν υπήρξαν άλλες υποτροπές, μόνο κάποια ελαφρά δύσπνοια που παρουσιαζόταν όταν η οικογένεια έλειπε. Ύστερα από εννιά μήνες θεραπείας ο Μαρκ ήταν σε θέση να ζει φυσιολογικά χωρίς το ιατρικό φάρμακο *Intal*. Η θεραπεία συνεχίστηκε για άλλους πέντε μήνες. Τότε, κατά τη διάρκεια του Μαΐου του επόμενου έτους, συνέβησαν τέσσερις σοβαρές κρίσεις. Η αγωγή άλλαξε για να περιλάβει ένα από τα ομοιοπαθητικά φάρμακα φυματίωσης, μαζί με ένα ομοιοπαθητικό μείγμα από *Kali iodatum*, *Kali sulphuricum* και *Antimonium tartrate*, στην 6η δεκαδική δύναμη. Αυτά τα φάρμακα δόθηκαν για το σχηματισμό βλέννας στο στήθος. Προστέθηκε το *θεικό νάτριο* ως μεταλλικό άλας κατάλληλο για την εκδήλωση άσθματος που εμφανίζεται κατά την εναλλαγή των εποχών.

Η αγωγή επαναλήφθηκε άλλον ένα μήνα και ο Μαρκ απαλλάχτηκε από το άσθμα, μένοντας χωρίς θεραπεία κατά τα επόμενα χρόνια. Συνολικά ακολούθησε θεραπεία δεκατεσσάρων μηνών. Η μητέρα του έστειλε πολλά ασθματικά παιδιά στην κλινική μας, κι έτσι από καιρό σε καιρό μαθαίνουμε ότι ο Μαρκ εξακολουθεί να είναι υγιής.

Ο Σαν είναι ένας άλλος νεαρός ασθματικός που χρειάζεται περιοδική θεραπεία για άσθμα. Ως αποτέλεσμα της φυσικοπαθητικής αγωγής

έχει περάσει σχεδόν τέσσερα χρόνια χωρίς φάρμακα. Η δύσπνοιά του αρχίζει συνήθως μ' ένα κρύωμα. Το μοναδικό άλλο πρόβλημα ήταν τα υποτροπιάζοντα στοματικά έλκη. Μετά από ένα χρόνο καλής υγείας ήρθε πρόσφατα για εξέταση. Εμφάνιζε συμπτώματα δύσπνοιας και μέσω της ιριδοσκοπίας παρατηρήθηκε ότι έχει ακόμα σημάδια αδυναμίας του στήθους, η οποία εμφανίζεται στο οικογενειακό του δέντρο.

Η αρχική αγωγή του περιλάμβανε *φωσφορικό ασβέστιο* για την ενίσχυση του πνευμονικού ιστού, *φωσφορικό σίδηρο* και *φωσφορικό κάλιο* για μείωση της φλεγμονής και της βλέννας στους βρόγχους, καθώς και ομοιοπαθητικές σταγόνες για την τόνωση του συκωτιού και τον καθαρισμό του λεμφικού συστήματος. Κατά τους μήνες του χειμώνα προστέθηκε το μουρουνέλαιο, για να βοηθήσει στην απορρόφηση του ασβεστίου. Η βιταμίνη C αποτελούσε πάντα τη βάση για την ενίσχυση της φυσικής ανοσίας. Συχνά, όταν τα παιδιά αυτά μεγαλώσουν και εδραιωθεί ο μεταβολισμός τους, το πρόβλημα του άσθματος λύνεται χωρίς περαιτέρω θεραπεία.

Επανεξετάζοντας τα πολλά ιστορικά άσθματος, παρατηρούμε ένα γνωστό πρότυπο σε πολλές περιπτώσεις. Οι ασθενείς πρέπει να συνεχίσουν τη θεραπεία έως και δύο χρόνια, αν θέλουμε να αποφευχθούν οι υποτροπές. Επομένως, μια κοινή περίπτωση άσθματος μπορεί να αντιμετωπιστεί από τη φυσική θεραπεία και συνήθως μπορεί να απαλλάξει τον ασθενή από ασθματικά φάρμακα ύστερα από θεραπεία λίγων μηνών, αλλά οι κρίσεις υποτροπής του άσθματος μπορούν να συμβούν ορισμένες φορές μέσα στον πρώτο χρόνο, πριν η θεραπεία εδραιωθεί ανεπιζήμιση για μεγάλη χρονική περίοδο.

Η Ρόζα είναι μια κυρία εξήντα τεσσάρων ετών ελληνικής καταγωγής, που ήρθε σ' εμένα πριν από δυο χρόνια με δύσπνοια στο στήθος, υποτροπιάζον έλκος δωδεκαδακτύλου, υπερβολική κούραση και αιμορροΐδες. Η διατροφή της ήταν καλή, αλλά η ιριδοσκοπία έδειξε αρκετά πεπτικά και ιδιοσυστατικά προβλήματα. Ωστόσο, παρ' όλα τα συμπτώματα και την ηλικία της, ύστερα από θεραπεία ενός μηνός όλα βελτιώθηκαν. Τότε έκανε μια διακοπή στη θεραπεία και ύστερα από λίγους μήνες το άσθμα υποτροπίασε.

Η θεραπεία άρχισε και πάλι: περιλάμβανε βότανα για το συκώτι και το στομάχι, *φωσφορικό μαγνήσιο* για το βρογχικό σπασμό, ο οποίος ήταν πολύ χειρότερος με τις συνασθηματικές διαταραχές, σύμπλεγμα της βιταμίνης Β ως τονωτικό των νεύρων και τις φυτικές ασθματικές σταγόνες που αναφέρθηκαν προηγουμένως: *Ammi visnagi*. Η βιταμίνη

C σε αρκετά μεγάλες δόσεις, 2g καθημερινά, χορηγήθηκε μαζί με *φωσφορικό σίδηρο* και *χλωριούχο κάλιο* για να μειώσει τη φλεγμονή και τη βλέννα. Επίσης πήρε ένα συνδυασμό μετάλλων για τις αιμορροΐδες.

Η ανακούφιση από όλα τα συμπτώματα του στήθους διατηρήθηκε πολλούς μήνες, χωρίς να παίρνει χημικά φάρμακα. Η Ρόζα έρχεται περιοδικά για έναν επανέλεγχο των βοηθητικών συμπληρωμάτων.

## Αϋπνία

Στο πρόβλημα αυτό δεν αφιερώνεται πολύς χώρος στα κοινά ιατρικά κείμενα κι όμως προσβάλλει περίπου το τριάντα τοις εκατό του πληθυσμού κατά τη διάρκεια ενός έτους<sup>1</sup>. Η αϋπνία είναι μια πολύ συνηθισμένη κατάσταση που αντιμετωπίζουν οι φυσικοί θεραπευτές, επειδή πολλά άτομα αρνούνται να πάρουν ανάλογα φάρμακα και προτιμούν να αναζητήσουν μια πιο διαρκή και πιο θεραπευτική λύση.

### Αιτίες

Οι φυσικοί θεραπευτές έχουν δει ότι υπάρχουν δύο βασικές αιτίες. Περίπου το 50% των ατόμων ανταποκρίνονται σε μια επιλογή φυσικών φαρμάκων για την ισορροπία του νευρικού συστήματος. Η ομάδα αυτή αποκαλείται «άτομα που υποφέρουν από ανεπάρκειες ή βιοχημική ανισορροπία». Οι υπόλοιποι έχουν πιο λεπτοφυή προβλήματα ψυχολογικής και ψυχικής προέλευσης. Τα άτομα αυτά μπορεί να έχουν προβλήματα με τον τρόπο ζωής τους και διάφορες ανεπίλυτες συγκρούσεις και θα ανταποκριθούν στις συμβουλές, στη χαλάρωση και στις διαλογιστικές τεχνικές, καθώς και στα ομοιοπαθητικά φάρμακα ή στα ιάματα ανθέων του Μπαχ.

### Θεραπεία

Για να ανακαλύψουμε τη σωστή προσέγγιση σε κάθε ξεχωριστό άτομο που υποφέρει από αϋπνία, είναι απαραίτητο ένα λεπτομερές ιστορικό.

Η ακόλουθη πληροφορία μπορεί να είναι αναγκαία, ειδικά για ομοιοπαθητική αγωγή: αν υπάρχει πρόβλημα στην αφύπνιση, πρόβλημα αϋπνίας, στο χρόνο και στη θέση του ύπνου, στο είδος των ονείρων και διαταραχές της σκέψης που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της αϋπνίας. Τα ειδικά φάρμακα μπορεί να περιλαμβάνουν:

1. Το σύμπλεγμα της βιταμίνης B σε μικρές δόσεις το πρωί. Οι μεγάλες δόσεις το βράδυ μπορεί να είναι διεγερτικές.
2. Ενώσεις *μαγνησίου* για χαλάρωση των νεύρων και των μυών<sup>2</sup>.
3. Φυτικά ηρεμιστικά: *βαλεριάνα*, *παθανθές* (*passiflora*), *ιεροβοτάνη*, *ιξός*, *σκαφίδιο*: όλα αυτά είναι γνωστά και χρήσιμα<sup>3</sup>.
4. Ένα αμινοξύ, η *τρυπτοφάνη* (*tryptophan*), έχει αποδειχθεί χρήσιμο σε ειδικές περιπτώσεις.
5. Ομοιοπαθητικά ιδιοσυστατικά φάρμακα.

### Ιστορικά

Συνήθως οι φυσικοί θεραπευτές βλέπουν ότι οι άνθρωποι δεν έρχονται μόνο για την αϋπνία, αλλά αυτή περιλαμβάνεται ανάμεσα σε αρκετά άλλα προβλήματα. Οι ακόλουθες τρεις περιπτώσεις είναι τυπικές.

Η Σούζαν, μια δασκάλα ηλικίας είκοσι δύο έτων, χρειαζόταν θεραπεία για ασθένειες όπως τη νευρική ευερεθιστότητα, τον κακό ύπνο, μειωμένες και ακανόνιστες περιόδους και μούδιασμα στο ένα πόδι. Επίσης παραπονιόταν για προβλήματα καταρροής. Χρειάστηκαν πέντε μήνες για να εξαφανίσουμε όλα αυτά τα προβλήματα, συμπεριλαμβανομένης και της αϋπνίας.

Το ιδιαίτερο μέρος της αγωγής της για την ισορροπία του νευρικού συστήματος και τη βελτίωση του ύπνου περιλάμβανε *ασβέστιο*, *φωσφορικό μαγνήσιο* και *κάλιο*, καθώς και φυτικές ταμπλέτες από *βαλεριάνα*, *σκαφίδιο*, *λυκίσκο* και *παθανθές*. Επίσης το σύμπλεγμα της βιταμίνης B συνέβαλε στη βελτίωσή της.

Ο Νηλ, αρχαιοφύλακας ηλικίας είκοσι δύο ετών, ήρθε για θεραπεία ύστερα από μια οξεία προσβολή λοιμώδους μονοπυρήνωσης. Το στομάχι και η σπλήνα του ήταν ακόμα διογκωμένα και υπέφερε από πονοκεφάλους, καθώς και από αϋπνία. Ο ύπνος του βελτιώθηκε ύστερα από τη θεραπεία του πρώτου μήνα και τα βασικά συστατικά για το νευρικό σύστημα ήταν το *φωσφορικό κάλιο* και *μαγνήσιο* σε συνδυασμό με το σύμπλεγμα της βιταμίνης B. Στην περίπτωση του δεν υπάρχει αμφιβολία

ότι η κοιλιακή συμφόρηση συνέβαλλε στο πρόβλημα του ύπνου κι αυτό επιλύθηκε με ένα φυτικό μείγμα για το συκώτι, τη σπλήνα και το λεμφικό σύστημα.

Η Φιόνα, ηλικίας δώδεκα ετών, ήρθε για αύπνια, νευρικήτητα, πονοκέφαλο, υπογλυκαιμία, καθώς και κακή συμπεριφορά. Σε αρκετές περιπτώσεις οι ίδιες βιοχημικές διαταραχές που προκαλούν πονοκεφάλους, προκαλούν επίσης και αύπνια. Όπως συμβαίνει με τα περισσότερα παιδιά, έτσι και η Φιόνα βελτιώθηκε σημαντικά ύστερα από τον πρώτο μήνα. Στα φάρμακά της περιλαμβάνονταν το *φωσφορικό μαγνήσιο* και *ασβέστιο* σε αναλογία 2:1, το σύμπλεγμα της βιταμίνης Β, συν Β3 και Β6 για τα προβλήματα συμπεριφοράς που περιέγραφε η μητέρα της, καθώς και τα βότανα για τα νεύρα που αναφέρθηκαν στην πρώτη περίπτωση. Η Φιόνα ακολούθησε θεραπεία τριών μηνών και δεν εμφάνισε υποτροπή κατά τη διάρκεια αυτού του χρόνου.

## Βαλβιδικά προβλήματα

Δείτε *Καρδιοπάθεια*

## Βλάβη από επαναλαμβανόμενη ένταση

(RSI, Repetitive Strain Injury)

Αυτή είναι μια συνηθισμένη ασθένεια ανάμεσα στις δακτυλογράφους, στους εργάτες πιεστηρίων ή διατρητικών μηχανημάτων και σε όλους τους εργάτες που ασχολούνται με επαναλαμβανόμενες κινήσεις των χεριών και φαίνεται να είναι πολύ διαδεδομένη στην Αυστραλία. Λέγεται ότι στις Ηνωμένες Πολιτείες και στη Βρετανία οι εργάτες που εκτελούν τις ίδιες εργασίες δεν εμφανίζουν αυτό το πρόβλημα. Επειδή η ανάπτυξη της βιομηχανίας έγινε κατά τα τελευταία χρόνια, είναι δύσκολο να βρούμε ένα έγκυρο ιατρικό κείμενο που να ασχολείται με την αιτιολογία και την εξέλιξη του προβλήματος.

Στα συνηθισμένα συμπτώματα συμπεριλαμβάνονται διάφοροι βαθμοί πόνου κατά την κίνηση του επηρεασμένου χεριού. Μερικές φορές συνοδεύεται από κάποιο οίδημα και υπερβολική κούραση. Το πρόβλημα μπορεί να συνεχιστεί επί μήνες και χρόνια μετά τη διακοπή της συνηθισμένης εργασίας του ατόμου. Η κατάσταση αυτή εμφανίζεται επίσης και στους επαγγελματίες μουσικούς.

## Αιτίες

Υπάρχει μεγάλη διαφωνία στο θέμα αυτό και οι ειδικοί ιατροί δε συμφωνούν για τις αιτίες της RSI. Αρκετοί μελετητές τονίζουν ότι ίσως να υπάρχει ένας ισχυρός ψυχολογικός παράγων, δεδομένου ότι οι εργάτες άλλων χωρών που εκτελούν ακριβώς τις ίδιες εργασίες δεν εμφανίζουν αυτό το πρόβλημα στο βαθμό που το εμφανίζουν οι Αυστραλοί. Επίσης δε φαίνεται να υπάρχει συμφωνία και ως προς τα συγκεκριμένα μέρη του χεριού και της παλάμης που προσβάλλονται. Οι μύες, οι σύνδεσμοι και τα νεύρα εμπλέκονται εξίσου.

Οι φυσικοί θεραπευτές βλέπουν ότι υπάρχει συνήθως ένας ρευματικός παράγων, και σε πολλές περιπτώσεις συνοδεύεται από μian ανισορροπία ασβεστίου που έχει αδυνατίσει τους μυς και τους συνδέσμους. Η διατροφή του Αυστραλού εργάτη ίσως να είναι χειρότερη από εκείνη των εργατών άλλων χωρών, αν και φαίνεται απίθανο οι Αμερικανοί υπάλληλοι να διαφέρουν σημαντικά από την άποψη αυτή. Είναι δύσκολο να αγνοήσουμε τον ψυχολογικό παράγοντα που έχει δημιουργηθεί στην Αυστραλία, με τη μορφή ενός φόβου μήπως εμφανίσει κανείς την κατάσταση που είναι γνωστή ως RSI.

Από υποκειμενική σκοπιά έχουμε ένα πλούσιο πεδίο για υποθέσεις σχετικά με τη RSI. Ξέρουμε ότι η ενέργεια ακολουθεί τη σκέψη και είναι πολύ πιθανόν ένα είδος μαζικής υστερίας να βρίσκεται πίσω από το πρόβλημα αυτό. Αυτό δε σημαίνει ότι το άτομο δε νιώθει τον πόνο και την ενόχληση, αλλά από εσωτερική σκοπιά η ψυχή μπορεί να προκαλέσει βαθιές φυσικές αλλαγές στο σώμα. Ίσως αυτό να συμβαίνει μόνον όταν υπάρχουν επίσης και εξωτερικοί παράγοντες, όπως είναι η έλλειψη μετάλλων και η τάση για ρευματισμούς.

## Θεραπεία

1. Εξισορρόπηση της κατάστασης των μετάλλων, ειδικά του *φωσφορικού ασβεστίου*.
2. Γενικά χαλαρωτικά των νεύρων και τονωτική αγωγή με μέταλλα, βότανα, ομοιοπαθητικά και ιάματα ανθέων του Μπαχ.
3. Βότανα για το συκώτι και τους ρευματισμούς για το μεταβολισμό των αχρηστών ουσιών γύρω από την προσβεβλημένη περιοχή.
4. Συμβουλές ως προς τους σκοπούς και τα σχέδια της ζωής του ατόμου.

## Ιστορικό

Η Ντενίς είναι δακτυλογράφος ηλικίας τριάντα ετών. Έκανε χειροπρακτική θεραπεία επί δεκατέσσερις μήνες, ύστερα από μια διάγνωση για βλάβη από επαναλαμβανόμενη ένταση (RSI). Είχαν προσβληθεί και τα δυο χέρια της κι ένιωθε πόνο πολλούς μήνες μετά τη διακοπή της εργασίας της. Η Ντενίς ακολουθούσε καλή διατροφή και έπαιρνε ήδη βιταμίνες Α, Ε, και το σύμπλεγμα της βιταμίνης Β. Η εξέταση της ίριδας έδειξε αδύναμη σύσταση και σημαντική έλλειψη μετάλλων. Έντονη ήταν επίσης και η λεμφική συμφόρηση. Στην περίπτωση της η φυσική βάση του προβλήματός της ήταν προφανής.

Η θεραπεία του πρώτου μήνα περιλάμβανε *φωσφορικό ασβέστιο*, *χλωριούχο ασβέστιο*, *φωσφορικό νάτριο*, βότανα για το συκώτι, τη λέμφο και τους ρευματισμούς, *φωσφορικό σίδηρο* και *φωσφορικό μαγνήσιο*. Γρήγορα ο πόνος εξαφανίστηκε με την αγωγή αυτή, η οποία έχει τώρα επαναληφθεί πέντε φορές. Πρόσφατα η Ντενίς άρχισε ξανά να δακτυλογραφεί, όταν μια σημαντική εργασία της εταιρίας έπρεπε να τελειώσει. Αφού εργαζόταν αρκετές ώρες χωρίς διακοπή, δεν είναι παράξενο που ο πόνος παρουσιάστηκε και πάλι. Όμως αυτή τη φορά ο πόνος δεν ήταν τόσο έντονος όσο ήταν πριν από τη θεραπεία και αναμένεται ότι καθώς η θεραπεία προχωράει, θα μπορέσει να αρχίσει ξανά την εργασία της χωρίς άγχος.

## Βουβωνοκήλη

Δείτε *Κήλη*

## Βρογχεκτασία

Η κατάσταση αυτή ακολουθεί σχεδόν πάντα ύστερα από προηγούμενη προσβολή βρογχίτιδας ή πνευμονίας και μερικές φορές ύστερα από παιδικούς πυρετούς, όπως συμβαίνει με την ιλαρά. Είναι σπάνιο να υπάρχει ασθενής μ' αυτή την κατάσταση που να μην έχει ένα προηγού-



μενο ιστορικό με προβλήματα στήθους. Η φλεγμονή του στήθους είναι πολύ συνηθισμένη, όπως είναι και η συσσώρευση κιτρινωπών και πρασινωπών πτυέλων, τα οποία ο ασθενής δυσκολεύεται πολύ να αποβάλει. Επαναλαμβανόμενες κρίσεις πνευμονίας ύστερα από αναπνευστική ίωση είναι συνηθισμένες σε τέτοιους ασθενείς. Το πιο χαρακτηριστικό σύμπτωμα είναι ο χρόνιος βήχας με κιτρινωπά ή πρασινωπά πτύελα.

## Αιτίες

Η άμεση αιτία είναι η χρόνια διαστολή των βρόγχων, που προκαλείται από απώλεια του ελαστικού και μυϊκού ιστού. Αυτή η καταστροφή των τοιχωμάτων των βρόγχων πιστεύεται ότι προκαλείται εξαιτίας της δράσης βακτηριδίων που συνδέονται με τη χρόνια βρογχίτιδα, ή ύστερα από πνευμονία. Σε μερικές περιπτώσεις υπάρχουν κληρονομικοί παράγοντες, όπως συμβαίνει στην κυστική ίνωση. Κατά τη γνώμη μου η μακροχρόνια χρήση βρογχοδιασταλτικών για την αντιμετώπιση των συχνών βρογχίτιδων και του άσθματος, πρέπει επίσης να επιδρά στο αδύνατισμα των τοιχωμάτων των βρόγχων. Άλλοι παράγοντες που συμβάλουν, είναι η ατμοσφαιρική μόλυνση και το κάπνισμα.

## Θεραπεία

Παρ' όλο που θεωρείται ότι η διαστολή των βρόγχων δεν είναι αναστρέψιμη, οι φυσικοί θεραπευτές έχουν σημαντική επιτυχία στην πρόληψη των φλεγμονών του στήθους, που απαντώνται συχνά κατά τη βρογχεκτασία. Με τη χρήση φυσικών θεραπειών για τη βελτίωση της υγείας του στήθους, το πρόβλημα της βλέννας λύνεται κατά ένα μέρος και η ανοσία αυξάνει. Σε μερικές περιπτώσεις φαίνεται ότι η χρήση μικρών δόσεων *φθοριούχου ασβεστίου* μπορεί να επαναφέρει την ελαστικότητα των ιστών του σώματος. Στην περιοχή των βρόγχων η ελαστικότητα μπορεί συνελπώς να αποκατασταθεί εν μέρει, ύστερα από μακροχρόνια θεραπεία<sup>1</sup>.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι οι φθοριούχες ενώσεις που προστίθενται στα αποθέματα νερού των πόλεων, δεν έχουν την ίδια επίδραση μ' εκείνες που γίνονται με φυσικό τρόπο ή μ' αυτή τη μορφή αγωγής. Η ειδική θεραπεία είναι η ακόλουθη:

1. Βιταμίνη C σε μεγάλες ποσότητες για να βελτιωθεί η ανοσία και να μειωθεί το επίπεδο της βλέννας<sup>2</sup>.
2. *Φωσφορικό ασβέστιο* το οποίο συνήθως χρειάζεται για την ενίσχυση των βρογχικών ιστών.
3. Βιταμίνη A η οποία προλαμβάνει τη φλεγμονή, χάρη στην επίδρασή της πάνω στον επιθήλιο ιστό ο οποίος καλύπτει το βρογχικό δένδρο<sup>3</sup>.
4. Φθοριούχο ασβέστιο σε κατάλληλες ποσότητες για να βοηθήσει στην αποκατάσταση του ελαστικού ιστού.
5. Βότανα που αυξάνουν την απόχρεμψη, τονώνουν τους βρόγχους και καθαρίζουν τους λεμφικούς αδένες: *τριφύλλι, μαρούβιο, βήχιο, φύλλα μενεξέ, σαμπούκος και δεντρομολόχα (althaea officinalis)* αποτελούν ένα τυπικό μείγμα για το στήθος.
6. Βότανα για το συκώτι, απαραίτητα για τη διαδικασία αποτοξίνωσης.
7. Μουρουνέλαιο, χρήσιμο κατά τη διάρκεια των μηνών του χειμώνα, για να βοηθήσει στην απορρόφηση του ασβεστίου.

## Ιστορικό

Μερικές περιπτώσεις είναι τέτοιας φύσης, ώστε δεν μπορούμε να ελπίζουμε σε πραγματική θεραπεία. Ωστόσο ο ασθενής δέχεται μεγάλη ανακούφιση όσο ακολουθεί την αγωγή, σε σύγκριση με τη γενική κατάσταση της υγείας του όταν δεν έπαιρνε τίποτα. Τέτοια ήταν η περίπτωση της Ρίτας, η οποία είχε ένα πολύ μακροχρόνιο ιστορικό βρογχίτιδας που αργότερα εξελίχθηκε σε βρογχεκτασία. Ερχόταν κατά διαστήματα για θεραπεία και κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου η γενική ενεργητικότητα βελτιώθηκε και το στήθος καλύτερευε ως ένα βαθμό.

Η Ρίτα εμφάνισε αναπνευστική εξασθένηση δύο φορές στη διάρκεια του 1970. Η βλέννα από το στήθος φαινόταν φλεγμονώδης κατά τη διάρκεια της πρώτης επίσκεψής της το Δεκέμβριο του 1979. Οι λεμφαδένες ήταν διογκωμένοι και μερικές φορές ένιωθε ταχυπαλμία. Την εποχή της πρώτης επίσκεψής της η Ρίτα έπαιρνε ήδη το σύμπλεγμα της βιταμίνης B, βιταμίνη C, *κάλιο, μαγνήσιο και ασβέστιο, λεκιθίνη και φύκια*. Η κύρια συνεισφορά μας περιλάμβανε τον καθαρισμό του λεμφικού συστήματος και μια προσπάθεια να μειώσουμε την παραγωγή βλέννας. Για το σκοπό αυτό δόθηκε ένας συνδυασμός βοτάνων, που περι-

λάμβανε μαρούβιο, βήχιο, κίτρινο λάπαθο, ιατρεία, γλυκόριζα και δετρομολόχα. Βότανα για το συκώτι δόθηκαν σε μορφή ταμπλέτας και το μεταλλικό άλας θεικό κάλιο χορηγήθηκε για τα πρασινωπά πτύελα. Το άλας αυτό αργότερα χρησιμοποιήθηκε σε μεγάλη δύναμη με αρκετά καλό αποτέλεσμα.

Ύστερα από κάποιο αρχικό καθαρισμό, εισήχθηκε η ένωση του φθοριούχου ασβεστίου, σε μια προσπάθεια να αποκατασταθεί η ελαστικότητα των ιστών. Το βότανο *Amṭi vishagi* χρησιμοποιήθηκε για τις κρίσεις δύσπνοιας και ένα φυματιώδες νοσώδες δόθηκε επί μερικές εβδομάδες, με στόχο να καταπολεμηθεί ο κληρονομικός παράγων. Η Ρίτα έχει μια εκπληκτικά θετική στάση απέναντι στη ζωή και πέτυχε έναν αξιοσημείωτο ρυθμό εργασίας σ' ένα αγρόκτημα, παρά τα αναπνευστικά της προβλήματα.

## Βρογχίτιδα

Το χειμώνα πιο πολλά παιδιά κουράρονται με τη μέθοδό μου για βρογχίτιδα, παρά για οποιαδήποτε άλλη κατάσταση. Πριν από είκοσι πέντε χρόνια θεωρούνταν κανείς άτυχος, αν το παιδί του είχε τέτοιο πρόβλημα. Τώρα θεωρείται κάτι φυσιολογικό. Βρογχίτιδα σημαίνει απλώς φλεγμονή των βρόγχων ή των αναπνευστικών οδών που οδηγούν στους πνεύμονες. Η φλεγμονή χαρακτηρίζεται από επίμονο βήχα, οφειλόμενο στον υπάρχοντα ερεθισμό και ακολουθείται από παραγωγή βλέννας στην περιοχή. Σε συνδυασμό με κάποιους σπασμούς, η κατάσταση συχνά οδηγεί σε ασθματικού τύπου δύσπνοια και τότε λέμε ότι το παιδί υποφέρει από βρογχικό άσθμα.

## Αιτίες

Απαντάται μια συμφόρηση ειδικά του λεμφικού συστήματος· αυτή συχνά διακρίνεται με ιριδοδιάγνωση σαν λευκά στίγματα στην περιοχή της ίριδας που αντιστοιχεί στο στήθος<sup>1</sup>. Οι σπασμοί στην περιοχή συνήθως διακρίνονται σαν στενοί δακτύλιοι στην ίριδα. Αυτή η μορφή διάγνωσης είναι ιδιαίτερα χρήσιμη κατά την εξέταση παιδιών, γιατί μπορεί

κάνεις με μια ματιά να διακρίνει οποιαδήποτε κληρονομική αδυναμία του αναπνευστικού συστήματος που μπορεί να δημιουργεί μια προδιάθεση προς το πρόβλημα.

Όπως και με το άσθμα, μπορεί να υπάρχει κάποιο ιστορικό φυματίωσης, γνωστό ή άγνωστο στην οικογένεια, και η ομοιοπαθητική θεραπεία είναι ουσιαστική για την απομάκρυνση αυτού του βασικού ιδιοσυστατικού χαρακτηριστικού ή μιάσματος. Θα πρέπει να γίνει κατανοητό ότι ο φυσικός θεραπευτής δε θεωρεί το νοσογόνο ιό ή βακτηρίδιο ως πρωταρχική αιτία, αλλά ως μια δευτεροπαθή εκδήλωση που λαμβάνει χώρα παρουσία των προαναφερθέντων παραγόντων.

## Θεραπεία

Η μελέτη της διατροφής είναι πολύ σημαντική, γιατί πολλά από τα παιδιά αυτά είναι αλλεργικά στα γαλακτοκομικά προϊόντα και άλλα είναι πολύ ευαίσθητα στις χημικές ουσίες των τροφών<sup>2</sup>. Η απάλειψη από τη διατροφή των προϊόντων κατεργασμένης ζάχαρης και λευκών αλεύρων είναι σημαντική, επειδή αυτά συχνά αφήνουν υπολείμματα «τοξικών» αχρήστων στον οργανισμό. Αρκετά ειρωνικά, τα ασθματικά παιδιά είναι υπερβολικά μίζερα και λιγόφαγα και συχνά, ακόμα και με την πιο καλή θέληση στον κόσμο, οι γονείς είναι απλώς ανίκανοι να τα συνηθίσουν σε μια υγιεινή διατροφή.

Καθώς η θεραπεία προχωράει, τα παιδιά συχνά βελτιώνουν τις διατροφικές τους συνήθειες, οι οποίες φαίνεται ότι είχαν κατά ένα μέρος διαταραχθεί από τη βιοχημική ανισορροπία του σώματός τους. Μια ειδική θεραπεία για επαναλαμβανόμενη βρογχίτιδα είναι παρόμοια με εκείνη του άσθματος από πολλές απόψεις και μπορεί να περιλαμβάνει τα ακόλουθα:

1. Βιταμίνη C για την ενίσχυση της ανοσίας και για να βοηθήσει στη διάλυση της βλέννας<sup>3</sup>.
2. Συνδυασμό μετάλλων από *φωσφορικό σίδηρο* και *χλωριούχο κάλιο* για τη φλεγμονή και το σχηματισμό βλέννας, αντίστοιχα.
3. Ομοιοπαθητικά για την τόνωση του συκωτιού, έτσι ώστε ο μεταβολισμός και η διάσπαση των αχρήστων να είναι πιο αποτελεσματικά.
4. Ο ψευδάργυρος μερικές φορές χρειάζεται για τη βελτίωση της ανοσίας, αν υπάρχουν ενδείξεις για κάτι τέτοιο.

5. Ασβέστιο: συχνά έχουν βρεθεί σημάδια ανεπάρκειας.
6. Ομοιοπαθητικά φάρμακα, ειδικά επιλεγμένα για να αντιμετωπίσουν τους κληρονομικούς παράγοντες και να εκδιώξουν κάθε αρνητική επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα.
7. Μουρουνέλαιο, το οποίο είναι ευεργετικό τους χειμερινούς μήνες, για να βοηθήσει στην απορρόφηση του ασβεστίου και γιατί περιέχει βιταμίνη Α που βελτιώνει την ανοσία<sup>4</sup>.

## Ιστορικό

Ο Τζον είναι μια τυπική περίπτωση και ταιριάζει στην παραπάνω κατηγορία. Σε ηλικία έντεκα ετών με επισκέφθηκε με ένα ιστορικό βρογχίτιδας και δύσπνοιας, που άρχισε όταν ήταν μόλις δεκαοκτώ μηνών.

Όπως και πολλά «βρογχικά» παιδιά, ήταν υπερβολικά μίζερος στο φαγητό του και δεν έτρωγε φρούτα και λαχανικά. Η διατροφή του αποτελούνταν κυριολεκτικά από άσπρο ψωμί για τoστ, γάλα, πατάτες και κρέας. Επίσης υπέφερε από συμφόρηση της μύτης και πονοκεφάλους.

Παίρνοντας ένα λεπτομερές ιστορικό και κάνοντας ορισμένες παρατηρήσεις, καθώς και ιριδοδιάγνωση, φάνηκε ότι ο Τζον υπέφερε από έλλειψη φωσφορικού ασβεστίου, μαγνησίου και καλίου, του συμπλέγματος της βιταμίνης Β και C. Οι ουσίες αυτές συμπεριλήφθηκαν στην πρώτη συνταγή με προσεκτικά υπολογισμένη ισορροπία, με βότανα για την τόνωση του συκωτιού και τον καθαρισμό του λεμφικού συστήματος. Τα *θυμάρι* και το *Ammi visnagi* σε ομοιοπαθητική δύναμη δόθηκαν για τη δύσπνοια.

Κατά τη διάρκεια του πρώτου μήνα θεραπείας η μύτη και οι πονοκέφαλοι πέρασαν, αλλά είχε δυο κρίσεις βρογχίτιδας. Η δεύτερη προσβολή συνέβη όταν επί μια εβδομάδα δεν έπαιρνε τα φάρμακα. Η βελτίωση συνεχίστηκε και δεν υπήρξαν κρίσεις κατά τη διάρκεια του τρίτου και του τέταρτου μήνα.

Έγιναν συζητήσεις με τον Τζον σχετικά με τη σημασία της διατροφής του και έγινε αντιληπτό ότι ένιωθε πραγματικό φόβο, όταν επρόκειτο να φάει ή να δοκιμάσει καινούργιες τροφές. Κατά τη διάρκεια του τρίτου μήνα προστέθηκαν ιάματα ανθέων του Μπαχ και από κείνη τη στιγμή ο Τζον άρχισε να προσπαθεί να συμπεριλάβει στη διαίτά του περισσότερα λαχανικά κι άλλες υγιεινές τροφές. Η βελτίωσή του τώρα έχει σταθεροποιηθεί και περνάει τον πρώτο του χειμώνα χωρίς αντιβιοτικά.

## Βρογχοκήλη, νόσος του Γκρέιβ, απλή βρογχοκήλη

Για τον πολύ κόσμο αυτό σημαίνει ένα πρήξιμο στο θυρεοειδή αδένα, ο οποίος βρίσκεται στο εμπρόσθιο μέρος του λαιμού. Πρέπει να γίνεται διάκριση ανάμεσα στις δυο περιπτώσεις, δηλαδή αν το εξόγκωμα οφείλεται στο ότι ο αδένας υπερλειτουργεί ή υπολειτουργεί. Στην πρώτη περίπτωση χρησιμοποιείται ο όρος «τοξική βρογχοκήλη», και εκτός από το οίδημα, ολόκληρος ο μεταβολισμός επιταχύνεται με ταχυπαλμίες, απώλεια βάρους, εφίδρωση, νευρική κατάσταση, τρεμούλες, αϋπνία και πιθανώς υπέρταση.

Μια απλή βρογχοκήλη ή υπολειτουργία θυρεοειδή χαρακτηρίζεται από την αντίθετη κατάσταση. Όλος ο μεταβολισμός επιβραδύνεται με πιθανή αύξηση βάρους, αργό παλμό, ελαφρώς κατώτερη θερμοκρασία κατά την αφύπνιση, απώλεια μαλλιών, ξηρό δέρμα, κακή κυκλοφορία και γενική κωθρότητα του ατόμου.

## Αιτίες

Όλα τα προβλήματα ενδοκρινών αδένων είναι πολύ ενδιαφέροντα, αν ασχολείται κανείς με την πιο λεπτοφυή ανατομία του ατόμου. Μια ανισορροπία του *τσακρά του λαιμού* θεωρείται ως η βασική αιτία της υπερλειτουργίας ή υπολειτουργίας του θυρεοειδούς. (Ο αναγνώστης παραπέμπεται στο Κεφάλαιο 2 για μια πληρέστερη εξήγηση της σχέσης ανάμεσα στις δημιουργικές μας ενέργειες και στην υγιή λειτουργία του θυρεοειδούς.)

Μέσα στα χρόνια μια ελαφρά απώλεια ισορροπίας του θυρεοειδούς αρκεί για να συμβούν αλλαγές στο βάρος, ως αποτέλεσμα μεταβολικών αλλαγών. Αντίστοιχα, μια αλλαγή στη ροή ενέργειας που κυλάει μέσα από το *τσακρά του λαιμού*, μπορεί να είναι η βασική αιτία αυτών των μεταβολικών αλλαγών. Γενικά μιλώντας, θα λέγαμε ότι ο καθένας από μας έχει μια τάση προς την παχυσαρκία ή το αντίθετο και αυτό καθορίζεται από τη δραστηριότητα του *κέντρου του λαιμού*.

Στην περίπτωση υπερλειτουργίας του θυρεοειδούς έχω παρατηρήσει ότι οι γυναίκες που προσβάλλονται από την κατάσταση αυτή, μιλούν πολύ. Μπορεί κανείς να συμπεράνει ότι η ασταμάτητη χρήση του λά-

συγγα ίσως να υπερδιεγείρει τις παρακείμενες δομές, όπως είναι ο θυρεοειδής αδένας. Η εσωτερική θεώρηση θα ήταν η αντίθετη, όπως εξηγείται παρακάτω.

Το κέντρο του λαμού σχετίζεται με τον κατώτερο νου, κι αν αυτός είναι υπερδραστικός, θα κυλάει υπερβολική ενέργεια μέσα από το κέντρο του λαμού, υπερδιεγείροντας το θυρεοειδή και εκφραζόμενη κατά ένα μέρος ως υπερβολική ομιλία. Αυτή είναι μια γενίκευση και υπάρχουν πάντα εξαιρέσεις που δεν ακολουθούν τον κανόνα. Όμως έχω διαπιστώσει ότι σε πολλές περιπτώσεις, γυναίκες με υπερλειτουργία του θυρεοειδή έχουν μεγάλη νοημοσύνη και υπερδραστήριο νου. Αν μπορούσαν να μάθουν τη νοητική χαλάρωση μέσω του διαλογισμού, η λειτουργία του θυρεοειδούς τους πιθανώς να γινόταν φυσιολογική.

Μια άλλη σχετική αντίληψη είναι ότι όλες οι γυναίκες θα πρέπει να αναπτύξουν δημιουργικές διεξόδους, για να κατευθύνουν την ενέργειά τους. Έτσι, κατά τη μέση ηλικία οι ενέργειες θα έχουν κάποιο μέρος για να κατευθυνθούν, εκτός από τις απαιτήσεις της οικογενειακής ζωής ή της ρουτίνας του γραφείου. Χωρίς μια κατάλληλη διεξοδό οι ενέργειες είναι δυνατόν να στραφούν στην υλική περιοχή και έτσι να υπερδιεγείρουν τον αδένα και να τον κάνουν να παράγει μια περίσσεια θυροξίνης.

Η αλυσίδα των γεγονότων μπορεί να έχει την εξής μορφή: ένας υπερδιεγερμένος νους χωρίς δημιουργική διεξοδό, διέγερση των συναισθημάτων, ανισορροπία των αιθερικών ενεργειών, ανισορροπία του αυτόνομου νευρικού συστήματος, που τελικώς εκδηλώνεται με υπερδιέγερση του θυρεοειδούς.

Παρ' όλο που η ιατρική άποψη για την αιτία της ασθένειας είναι άγνωστη, υπάρχουν πολλές μελέτες που δείχνουν ότι η νόσος του Γκρέιβ ή θυρεοτοξίνωση σχετίζεται με μια διαταραχή της αυτο-ανοσοποίησης, και επομένως είναι λογικό να υποθέσουμε ότι, όπως υποδείξαμε προηγουμένως, πρόκειται βασικά για μια καταστροφική διαδικασία η οποία εξωθεί το θυρεοειδή αδένα σε διαταραχή<sup>1</sup>.

Στο άλλο άκρο της κλίμακας, μια υπολειτουργία του θυρεοειδή πρέπει να εξεταστεί με την αντίθετη έννοια, δηλαδή ενός νωθρού, υποδιεγερμένου νου, που καταλήγει στην κυκλοφορία ανεπαρκούς ενέργειας μέσω του ενδοκρινούς συστήματος και επομένως σε μια μειωμένη παραγωγή θυροξίνης. Μια πιο εξωτερική αιτία σχετίζεται με την έλλειψη ιωδίου στη διατροφή. Το συνηθισμένο παράδειγμα που αναφέρεται, είναι τα αυξημένα περιστατικά απλής βρογχοκήλης σε άτομα που ζουν σε ορεινές περιοχές, όπως είναι η Ελβετία, μακριά από τη θάλασα που

είναι η κύρια πηγή ιωδίου. Η πιο λεπτοφυής φυσιολογική σχέση ανάμεσα στο ιώδιο, στο θυρεοειδή και στη βρογχοκήλη έχει ερευνηθεί επαρκώς από τους ομοιοπαθητικούς ιατρούς<sup>2</sup>.

### Θεραπεία της απλής βρογχοκήλης (υποθυρεοειδισμού)

Κατά την άποψή μου, για μια μόνιμη θεραπεία πρέπει να βελτιωθεί η ποιότητα και η ενέργεια της νοητικής ζωής και να ληφθούν και φυσικά μέτρα. Το άτομο πρέπει να κατανοήσει τη σχέση ανάμεσα στα ενεργειακά κέντρα και στους ενδοκρινείς αδένες. Απαιτούνται περισσότερα νοητικά ερεθίσματα και δημιουργικότητα στη ζωή εκείνων που εμφανίζουν υπολειτουργία θυρεοειδή.

Γενικά τονωτικά των ενδοκρινών αδένων με τη μορφή βοτάνων και ομοιοπαθητικών φαρμάκων θα χρησιμοποιηθούν, καθώς και ακατέργαστα ή ομοιοπαθητικά φύκια σαν μια πηγή ιωδίου. Άλλα διεγερτικά μέτρα θα είναι η χρήση του συμπλέγματος της βιταμίνης Β και το μεταλλικό άλας φωσφορικό κάλιο. Αυτά μπορούν να ταξινομηθούν ως εξής:

1. Ταμπλέτες από φύκια, *βάμμα φύκου* (φυνκιού), ή ομοιοπαθητικό *φύκι* ή *ιώδιο*.
2. Σύμπλεγμα βιταμίνης Β και *φωσφορικό κάλιο* για τη διέγερση του νευρικού συστήματος.
3. Φυτικά αποστάγματα που παραδοσιακά χρησιμοποιούνται για τη διέγερση του ενδοκρινικού συστήματος.
4. Ιδιοσυστατικά ομοιοπαθητικά φάρμακα, σημαντικά για τη ρύθμιση του ενδοκρινικού συστήματος του ατόμου.
5. Βότανα για το σκώτι που θα βοηθήσουν στην αποβολή των τοξινών, οι οποίες συχνά συσσωρεύονται σ' ένα νωθρό οργανισμό.

### Θεραπεία του τοξικού αδενώματος, της νόσου του Γκρέιβ ή υπερθυρεοειδισμού

Στην περίπτωση αυτή πρέπει να εξεταστεί η ανάγκη για νοητική χαλάρωση και ανάπτυξη κατάλληλων δημιουργικών διεξόδων. Αυτό σημαίνει μια εξέταση ολόκληρου του τρόπου ζωής. Αυτές είναι δύσκολες πε-

ριπτώσεις για ρύθμιση και ο χρόνος είναι συχνά αντίξοος, αν τα κυκλοφοριακά συμπτώματα είναι έντονα. Τα ακόλουθα συμπληρώματα έχουν αποδειχθεί χρήσιμα:

1. *Οροτικό μαγνήσιο* το οποίο παρέχει μια μεγάλη δόση εκείνου του μετάλλου, το οποίο είναι το πλέον χαλαρωτικό με τη δράση του πάνω στα-νεύρα, στην καρδιά και σε άλλους ζωτικούς ιστούς.
2. *Ηρεμιστικά βότανα* όπως *βαλεριάνα*, *ιεροβοτάνη*, *λεοντόνουρος*, *παθανθές* και *ιξός*, όπου ο τελευταίος χρησιμοποιείται για οποιαδήποτε κυκλοφοριακή ένταση.
3. *Ομοιοπαθητικό ιώδιο* – το ακατέργαστο φύκι πρέπει να χορηγείται με μεγάλη προσοχή σε περιπτώσεις υπερλειτουργίας του θυρεοειδούς. Μικρές ποσότητες απομακρύνουν τις ελλείψεις που μπορεί να προέρχονται από έναν υπερδραστήριο αδένα.
4. Μικρές δόσεις του συμπλέγματος βιταμίνης Β· οι μεγάλες δόσεις είναι πολύ διεγερτικές.
5. Τα ομοιοπαθητικά ιδιосуστατικά φάρμακα είναι πολύτιμα, επειδή η μεγάλη δύναμη των διαφόρων αλάτων ιωδίου μπορεί να αντιστρέψει την επίδραση της υπερλειτουργίας.

## Ιστορικό

Η Πατ είναι μια προικισμένη υφάντρια κουβερτών και χαλιών και είναι ενδιαφέρον να εξετάσουμε το συνεχές πρόβλημα με το θυρεοειδή, κάτω από το φως των σχολίων σχετικά με το *τσακρά* του θυρεοειδούς. Έχει εκείνη τη νοητική υπερδραστηριότητα και δημιουργικότητα η οποία μπορεί να οδηγήσει σε υπερδιέγερση του θυρεοειδούς. Επομένως τα προγράμματα για διαλογισμό και χαλάρωση παίζουν σημαντικό ρόλο στην αλλαγή του τρόπου ζωής της. Η Πατ είναι μια διπλωματούχος νοσοκόμα και εργάστηκε σε νοσοκομεία για πολλά χρόνια· επομένως κατανοεί τις φυσικές παραμέτρους της κατάστασής της.

Υπήρχαν κι άλλα προβλήματα υγείας για τα οποία βοηθήθηκε η Πατ από τις θεραπείες μας, ιδιαίτερα από την πρώτη της επίσκεψη που έγινε για μια οξείας μορφής δερματίτιδα. Αργότερα αντιμετωπίστηκαν προβλήματα εμμηνου ρήσης και τότε περίπου παρατηρήθηκε ότι ο θυρεοειδής ήταν ελαφρώς διογκωμένος. Μόνον ύστερα από δυο χρόνια, όταν πλησίαζε η εμμηνόπαυση, ο θυρεοειδής αποτέλεσε ένα πραγματικό πρόβλημα. Επίσης εμφανίστηκαν και εξάψεις.

Κατά τη διάρκεια του πρώτου μήνα θεραπείας για το θυρεοειδή δόθηκαν μεγάλες δόσεις *οροτικού μαγνησίου* για τη σταθεροποίηση του νευρικού συστήματος. Επίσης χορηγήθηκαν φυτικά ηρεμιστικά, βότανα του συκωτιού, για την αποτοξίνωσή του, ομοιοπαθητικές σταγόνες για τις εξάψεις, καθώς και για τη ρύθμιση των αδένων και ομοιοπαθητικό *ficus* (φύκι) ως μέτριο τονωτικό του θυρεοειδούς. Στην περίπτωση της αυτό το τελευταίο αποδείχτηκε ότι διήγειρε το θυρεοειδή και επομένως έπρεπε να αντικατασταθεί από ένα διαφορετικό ομοιοπαθητικό φάρμακο. Επίσης χρησιμοποιήθηκαν ιάματα ανθέων του Μπαχ και μικρή δόση του συμπλέγματος της βιταμίνης Β για τη γενική τόνωση των νεύρων.

Τον τρίτο μήνα η Πατ είχε βελτιωθεί σημαντικά και η θεραπεία συνεχίστηκε άλλους δυο μήνες. Η Πατ είναι τυπικό δείγμα της μεγάλης ομάδας ασθενών, που κάνουν συχνό έλεγχο της γενικής υγείας για πολλά χρόνια και ακολουθούν μια θεραπευτική κούρα έξι περίπου μηνών, η οποία ακολουθείται από μια διακοπή ενός έτους ή και περισσότερο στη διάρκεια του οποίου διατηρούν την υγεία τους χωρίς καμιά παρέμβαση. Η Πατ συνέχισε τη φυσικοπαθητική θεραπεία κατά διαστήματα για δέκα χρόνια.



## Γαστρεντερίτιδα

Δείτε επίσης *Διάρροια*

Το μεγαλύτερο μέρος της θεραπείας, συμπεριλαμβανομένης και της διατροφικής αγωγής, είναι όμοιο με εκείνο της οξείας διάρροιας. Η βασική διαφορά είναι η ανάγκη για ομοιοπαθητική θεραπεία για τον εμετό και τη ναυτία. Η ομοιοπαθητική θεραπεία είναι ιδανική για την κατάσταση αυτή, επειδή το φάρμακο μπορεί να τοποθετηθεί στη γλώσσα. Αυτό είναι πιο ανεκτό από τον ασθενή, απ' το να λαμβάνει υγρά ή ταμπλέτες που μπορεί να του προκαλέσουν εμετό. Η συνήθης προσέγγιση είναι να δοθούν ομοιοπαθητικά φάρμακα για λίγες ώρες, μέχρις ότου ο εμετός σταματήσει και ύστερα, αν χρειάζεται, να δοθούν άλλες, πιο ογκώδεις ουσίες.

### Αιτίες

Ίσως μπορούν να γίνουν λίγα σχόλια, εκτός εκείνων που αναφέρονται σε σχέση με τη διάρροια. Η γαστρεντερίτιδα είναι συνήθως οξύ πρόβλημα και επομένως ο γενεσιουργός παράγων σχεδόν πάντα είναι μια μόλυνση. Πρέπει να αναφερθεί όμως ότι τα άτομα που έχουν καλή διατροφή και βιοχημική ισορροπία, σπάνια παρουσιάζουν τέτοιο πρόβλημα. Τέτοια άτομα, αν προσβληθούν, προσβάλλονται μόνον ελαφρά.

Από τη σκοπιά των φυσικοπαθητικών αρχών η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων κατεργασμένης ζάχαρης και αλεύρων και η έλλειψη μετάλλων και βιταμινών στη διαίτα, είναι οι βασικές αιτίες της ευπάθειας στη γαστρεντερίτιδα.

## Θεραπεία

Δείτε *Διάρροια*

## Γαστρίτιδα

Όπως δείχνει και το όνομα, πρόκειται για φλεγμονή των τοιχωμάτων του στομάχου και συνήθως ονομάζεται «δυσπεψία». Εκδηλώνεται σαν ενόχληση στην περιοχή του στομάχου, μερικές φορές συνεχής, άλλοτε λίγο πριν ή μετά τα γεύματα. Σε σοβαρές περιπτώσεις τα συμπτώματα θα είναι παρόμοια μ' εκείνα που εμφανίζονται στα στομαχικά έλκη. Μπορεί να υπάρχουν αέρια, φούσκωμα και καούρες.

### Αιτίες

Η φλεγμονή μπορεί να προκαλείται από χημικές ουσίες, φάρμακα, τροφικές αλλεργίες και βακτηρίδια ή ιούς. Οι πιο βασικές αιτίες που εντοπίστηκαν από τους φυσικούς θεραπευτές, είναι η έλλειψη βιταμινών και μετάλλων και η ιδιοσυστατική αδυναμία του στομάχου. Στην κινεζική ιατρική φιλοσοφία δίνεται μεγάλη έμφαση στη μελέτη της σύστασης του ασθενούς, έτσι ώστε να υποδεικνύονται τα σωστά είδη τροφής για το συγκεκριμένο άτομο. Οι φυσικοί θεραπευτές θεωρούν ότι η διαίτα χρήζει λεπτομερούς προσοχής σε όλες τις περιπτώσεις πεπτικών διαταραχών.

Τις τελευταίες δεκαετίες βλέπουμε μια πληθώρα αποκαλούμενων υγιεινών διατροφών και οι διάφοροι υποστηρικτές τους συχνά ξεχνούν ότι το κάθε άτομο έχει τις δικές του ιδιαίτερες ανάγκες, πέρα από τις γενικές αρχές της υγιεινής διατροφής. Οι αναλογίες του λίπους, των υδατανθράκων και των πρωτεϊνών που απαιτούνται από τα άτομα, διαφέρουν σημαντικά παρ' όλο που υπάρχουν προτιμότερες πηγές για το κάθε είδος τροφής και για το κάθε άτομο<sup>1</sup>.

### Θεραπεία

Η πλέον κοινή έλλειψη μετάλλου στη γαστρίτιδα είναι εκείνη του νατρί-

ον, αλλά οι μεγάλες ποσότητες χλωριούχου νατρίου δε θα βοηθήσουν. Το άλας του φωσφορικού νατρίου είναι εκείνο που σχηματίζει φυσικά διπτανθρακικά στα υγρά του σώματος και στους ιστούς<sup>2</sup>. Η κλινική εμπειρία μας δείχνει ότι τροφές πλούσιες σε νάτριο, όπως είναι το σέλινο και άλλα αλκαλικά λαχανικά, είναι ιδανικά για τη γαστρίτιδα. Σε οξείες περιπτώσεις ίσως χρειάζεται να γίνονται χυμός ή σούπα.

Η παλαιά ιατρική προσέγγιση θεραπείας της γαστρίτιδας με μια δίαιτα έλκους, που αποτελείται κυρίως από προϊόντα γάλακτος και αυγά, ήταν απλώς ανακουφιστική. Τα ειδικά σκευάσματα που χρησιμοποιούνται για τη φλεγμονή των τοιχωμάτων του στομάχου είναι τα ακόλουθα:

1. Βότανα όπως *μελισσόχορτο*, *αγγελική*, *κενταύριο*, *ταραξάκο*, *δεντρομολόχα* και *φλοιός φτελιάς* (πτελέα η πυρόχρους). Αυτά είναι ηρεμιστικά, θεραπευτικά και τονωτικά για τη βλέννα.
2. Βιταμίνη Α για την ενίσχυση της υγείας του επιθήλιου ιστού, σύμπλεγμα της βιταμίνης Β, και βιταμίνη C σε αλκαλική μορφή, όπως είναι το *μαγνήσιο*, το *νάτριο* ή το *ασκορβικό ασβέστιο*.
3. Μέταλλα όπως *φωσφορικό νάτριο*, ενώσεις *ψευδαργύρου*, αν υπάρχει πιθανότητα σχηματισμού έλκους. Ο *φωσφορικός σίδηρος* είναι χρήσιμος για την οξεία φλεγμονή.
4. Ομοιοπαθητικά σκευάσματα κατάλληλα για κάθε περίπτωση ξεχωριστά.

## Ιστορικό

Η Σούζαν, ηλικίας τριάντα ετών, ήρθε γιατί εμφάνιζε αίσθημα καούρας στο στομάχι επί δεκατέσσερις μήνες. Υπέφερε από ναυτία μετά τα γεύματα και αυτό χειρότερου με το άγχος. Ένιωθε στο στομάχι ένα «όξινο» αίσθημα. Η κατάσταση χειρότερου με τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Επίσης υπήρχε τάση για δυσκοιλιότητα και πονοκεφάλους.

Η εξέταση της ίριδας έδειξε διαταραχές στην πεπτική λειτουργία εξαιτίας του αυτόνομου νευρικού συστήματος, μια αδυναμία του σπλωτικού και των νεφρών και γενική ατονία. Η θεραπεία κατά τον πρώτο μήνα αποτελούνταν από το σύμπλεγμα Β και ένα συνδυασμό *φωσφορικού μαγνησίου* και *καλίου* για το νευρικό σύστημα, *φωσφορικού σιδήρου* για την τάση λιποθυμίας και φυτικά βάρματα για την πέψη. Δόθηκαν επίσης ιάματα ανθέων του Μπαχ για την πιο λεπτοφυή σύσταση.

Κατά τη δεύτερη επίσκεψή της η Σούζαν ανέφερε περισσότερη

ενεργητικότητα τα απογεύματα. Είχε ακόμα ένα αίσθημα ξινίλας στο στομάχι, ειδικά το πρωί πριν φάει. Τα συμπτώματα στο κεφάλι είχαν βελτιωθεί και η ναυτία είχε μειωθεί. Η θεραπεία συνεχίστηκε τους επόμενους μήνες με μικρές αλλαγές, όπως μια φυτική ταμπλέτα για την αϋπνία. Υπήρξαν κάποιες υποτροπές της ναυτίας στη διάρκεια αυτής της περιόδου της. Αυτή τη φορά κάθε μήνα ένιωθε κρυάδες, ένα αίσθημα διόγκωσης στο στομάχι και ζαλάδα στο κεφάλι.

Το *οροτικό μαγνήσιο* αντικατέστησε το *φωσφορικό μαγνήσιο* όταν εμφανίστηκαν κράμπες στα πόδια και στα πέλματα ύστερα από άθληση. Η αϋπνία ήταν χειρότερη αυτή τη φορά και οι μεγάλες δόσεις *μαγνησίου* βοήθησαν τόσο σ' αυτήν όσο και στις κράμπες. Η βιταμίνη Ε προστέθηκε για να βελτιώσει την κυκλοφορία στη διάρκεια του μήνα. Μετά από ένα μήνα οι αναλογίες *ασβεστίου* και *μαγνησίου* αντιστράφηκαν και αυτό τελικώς εξαφάνισε τις κράμπες οριστικά.

Πέρασε σχεδόν ένας χρόνος πριν σταθεροποιηθεί τελικώς η πέψη και η θεραπεία μειώθηκε σε μια συντηρητική δόση μετάλλων και φυτικών σκευασμάτων για την πέψη. Αυτή ίσως να φαίνεται μακροχρόνια θεραπεία για ένα γαστρικό πρόβλημα. Το πλεονέκτημα έναντι των αντιοξεικλών σκονών είναι ότι η ίαση είναι μόνιμη από τη στιγμή που θα επιτευχθεί η ισορροπία. Ευτυχώς, με τη βοήθεια της ιριδοδιάγνωσης μπορεί κανείς να μαντέψει, από τις βασικές ιδιοσυστατικές τάσεις, πόσο καιρό πιθανώς να διαρκέσει η θεραπεία και μπορεί να συμβουλευτεί ανάλογα τον ασθενή.

Στην περίπτωση της Σούζαν η βελτίωσή της από τον πρώτο μήνα της έδωσε το θάρρος να επιμείνει, παρά τις σύντομες υποτροπές των κρίσεων ναυτίας και ενόχλησης που συνέβησαν στη διάρκεια του πρώτου έτους θεραπείας. Η συντηρητική θεραπεία ανέρχεται στο ένα τρίτο της αρχικής θεραπείας και τώρα επισκέπτεται την κλινική μόνο κάθε λίγους μήνες.

## Γεροντική άνοια

Η εμφάνιση σοβαρής άνοιας στον πληθυσμό ηλικίας άνω των εξήντα πέντε ετών υπολογίζεται σε 5% περίπου, ενώ μέτρια άνοια εμφανίζεται στο 10% των ηλικιωμένων ατόμων<sup>1</sup>. Από τις περιπτώσεις αυτές περισ-

σότερες από τις μισές θεωρούνται ότι πάσχουν από τη νόσο Αλτσχάιμερ. Η ασθένεια αυτή χαρακτηρίζεται από παθολογικές μεταβολές στον εγκεφαλικό φλοιό περιλαμβανομένου του σχηματισμού «ανώμαλων πλακών» με τη συμπύκνωση νευρικών ινιδίων. Υπάρχει μια διαταραχή στους νευροδιαβιβαστές μέσα στον εγκέφαλο, που περιλαμβάνει τα ένζυμα και τη νευρωνική μεταβίβαση της χολίνης. Στους ηλικιωμένους ανθρώπους το γήρας και η άνοια πρέπει να διακρίνονται από την κατάθλιψη και την απόσυρση, που είναι κοινές στα άτομα άνω των εξήντα ετών.

## Αιτίες

Το αλουμίνιο έχει αναφερθεί ως κύριος παράγων που προδιαθέτει για την ανάπτυξη της νόσου Αλτσχάιμερ<sup>2</sup>. Πολλοί ηλικιωμένοι σε κλινικές και γηροκομεία διαφόρων ειδών, τρέφονται με γεύματα που μαγειρεύονται σε σκεύη από αλουμίνιο. Δεν είναι παράξενο που η εμφάνιση αυτού του προβλήματος αυξάνει όταν οι ηλικιωμένοι πηγαίνουν σε τέτοιους οίκους. Μια ενδιαφέρουσα σύνθεση όλων των διατροφικών παραγόντων που συνδέονται με το γήρας βρίσκεται στο βιβλίο των Άμπραμ Χόφερ και Μόρτον Ουόλκερ. Η έρευνά τους και η κλινική πρακτική τους δείχνει την ανάγκη για προσεκτική μελέτη της διαταραγμένης βιοχημείας που οδηγεί στη γήρανση<sup>3</sup>.

Από τη φυσιολογική σκοπιά οι φυσικοί θεραπευτές βλέπουν επίσης ότι οι ελλείψεις, ιδιαίτερα του *φωσφορικού μαγνησίου και καλίου*, προκαλούν εξασθένηση της μνήμης, έλλειψη συγκέντρωσης, κατάθλιψη, αϋπνία και έλλειψη ενεργητικότητας. Πολλοί ηλικιωμένοι που έχουν φτωχή διαίτα, εμφανίζουν έλλειψη στις υδροδιαλυτές βιταμίνες του συμπλέγματος Β και στη C. Το άλλο βασικό σύμπτωμα είναι η ανεπάρκεια αίματος στον εγκέφαλο, εξαιτίας σκλήρυνσης των εγκεφαλικών αρτηριών. Στοιχεία γι' αυτό μπορούν να αποκτηθούν εύκολα, μέσω της εξέτασης της ίριδας.

Πρέπει να αναφερθούν και οι πιο υποκειμενικές αιτίες, επειδή πολλά άτομα δυσκολεύονται να δεχτούν τις αλλαγές της προσωπικότητας, που λαμβάνουν χώρα σε συγγενείς τους εξαιτίας της γήρανσης. Χωρίς μια ευρύτερη προοπτική της ανθρώπινης φύσης, εκτός απ' αυτήν που περιλαμβάνει το φυσικό σώμα μέσω του οποίου εκδηλώνεται η έκφραση της προσωπικότητας, δεν μπορεί κανείς να εξηγήσει πού έχει πάει

το πραγματικό άτομο στις περιπτώσεις της γεροντικής άνοιας. Όταν δίνω διαλέξεις για εσωτερικά θέματα, έχω δει ότι τα άτομα ενδιαφέρονται ιδιαίτερα για την ανάλυση και τη διερεύνηση αυτού του θέματος.

Αν δεχτούμε ότι η εσωτερική σύσταση περιλαμβάνει τη δραστηριότητα και την έκφραση στο αστρικό, στο νοητικό και στο ψυχικό επίπεδο της ύπαρξης, μπορούμε πιο εύκολα να κατανοήσουμε ότι μια βαθμιαία απόσυρση μπορεί να λάβει χώρα πολλά χρόνια πριν από το θάνατο<sup>4</sup>. Η φανερή παλινδρόμηση που λαμβάνει χώρα κατά το γήρας, μπορεί να παρομοιαστεί με θεώρηση ενός παλιού γερασμένου κελύφους το οποίο δε φιλοξενεί πλέον τον αληθινό εαυτό, ο οποίος τώρα έχει αρχίσει να ασχολείται με τις εργασίες του σε άλλα πεδία ή επίπεδα ύπαρξης. Στην ιδανική περίπτωση, καθώς πλησιάζουμε στο θάνατο, θα πρέπει να διατηρούμε ως την τελευταία στιγμή όλες τις ικανότητές μας. Με τη φυσική ιατρική και μ' έναν καλό τρόπο ζωής αυτό σε πολλές περιπτώσεις είναι δυνατόν να συμβεί.

Σε περιπτώσεις άνοιας έχουμε μια διαταραγμένη μετάβαση, όπου η ψυχή είναι ακόμα συνδεδεμένη με την εξασθενημένη ζωτική μορφή, αλλά το κανάλι επικοινωνίας ανάμεσα στην ενοικούσα συνείδηση και στο κεντρικό νευρικό σύστημα είναι τόσο αδύναμο, ώστε παραμένει μόνο η ενστικτώδης ζωή στο φυσικό επίπεδο. Επομένως μπορούμε να υποθέσουμε ότι η άνοια έχει μια εσωτερική και μια εξωτερική αιτία. Αν η ενοικούσα ψυχή χάσει το ενδιαφέρον της για την εξωτερική ζωή πολύ πριν από το θάνατο, είναι πολύ πιο πιθανό να αναπτυχθούν οι εξωτερικοί παράγοντες της άνοιας.

Προφανώς η πρόληψη είναι η καλύτερη προσέγγιση στο πρόβλημα. Αν μπορούσε να απομονωθεί κάποιος παράγων που να αποδεικνυε τη διαφορά ανάμεσα στην ψυχική ανάπτυξη, αυτός θα μπορούσε να είναι οι στάσεις απέναντι στη ζωή και στο θάνατο, καθώς τα άτομα πλησιάζουν στα γηρατειά. Εκείνοι που θέλουν να είναι χρήσιμοι και δραστήριοι στα γηρατειά, παίρνουν συνετά μέτρα κατά τη μέση ηλικία, στα οποία συμπεριλαμβάνεται και η ευθύνη για την υγεία τους. Μέσα στα χρόνια της κλινικής πρακτικής παρατήρησα πολλές φορές πόσο πολύ διαφέρουν τα άτομα στο σημείο αυτό. Αναμφίβολα υπάρχουν περιπτώσεις δυσκολιών και προσωπικές περιστάσεις κατά τις οποίες το άτομο φαίνεται να φοβάται τα δύσκολα γεράματα, αλλά ακόμα και σ' αυτές τις περιπτώσεις οι στάσεις διαφέρουν σημαντικά.



## Θεραπεία

Η θεραπεία θα διαφέρει ανάλογα με τους παράγοντες που φαίνεται να προκαλούν το πρόβλημα. Τα ακόλουθα συμπληρώματα είναι πολύ χρήσιμα:

1. Οι κάψουλες *σκόρδου* σε περιπτώσεις όπου οι εγκεφαλικές αρτηρίες έχουν φράξει. Άλλα διαιτητικά μέτρα μπορούν να ληφθούν επίσης, όπως είναι η διαίτα Pritikin.
2. *Φωσφορικό μαγνήσιο* και *κάλιο* για την αύπνια, την έλλειψη συγκέντρωσης, την εξάντληση και την ασθενή μνήμη.
3. Το σύμπλεγμα βιταμίνης Β, είναι χρήσιμο για όλες τις προηγούμενες καταστάσεις.
4. Η βιταμίνη Β12 είναι πολύ χρήσιμη σε κάποια είδη άνοιας.
5. Η βιταμίνη C για τη μείωση της εναπόθεσης χοληστερίνης.
6. Ομοιοπαθητικό *αργίλιο* σε επιλεγμένες δυναμοποιήσεις ως αντίδοτο στην κακή επίδραση του αλουμινίου.

## Γλαύκωμα

Το γλαύκωμα εμφανίζεται στο 2% επί συνόλου των ατόμων ηλικίας άνω των σαράντα ετών, αν και τα άτομα μπορεί να μην εμφανίσουν φανερά συμπτώματα επί μερικά χρόνια<sup>1</sup>. Στα συμπτώματα συμπεριλαμβάνονται πόνος στο μάτι και άλγος γύρω από τα αντικείμενα, αλλά θα πρέπει να σημειωθεί ότι τα συμπτώματα αυτά μπορεί να προέρχονται και από άλλες καταστάσεις. Στην περίπτωση του γλαυκώματος τα συμπτώματα αυτά είναι συχνά ενδειξείς ότι η κατάσταση έχει προχωρήσει πολύ.

### Αιτίες

Η άμεση αιτία είναι η αυξημένη ενδοφθάλμια πίεση, έτσι ώστε για κάποιο λόγο το υγρό δεν μπορεί να διαφύγει στον πρόσθιο θάλαμο του οφθαλμού. Η επακόλουθη πίεση βαθμιαία προκαλεί βλάβη στο οπτικό νεύρο, που τελικώς οδηγεί σε τύφλωση.

Από την κλινική εμπειρία οι φυσικοί θεραπευτές έχουν παρατηρήσει

ότι στην πλειονότητα των περιπτώσεων ο ασθενής συσσωρεύει πολλές τοξίνες στο σώμα, ειδικά στο λεμφικό σύστημα. Έχουμε διαπιστώσει ότι με τη χρήση βοτάνων για τον καθαρισμό του συκωτιού και του αίματος, η κατάσταση παραμένει στάσιμη και μπορεί ακόμα και να αναστραφεί.

## Θεραπεία

1. Βότανα καθαριστικά για το συκώτι και τη λέμφο.
2. Κατάλληλα ομοιοπαθητικά σκευάσματα ανάλογα με την κάθε περίπτωση ξεχωριστά: αυτά θα καλύψουν και τον κληρονομικό παράγοντα, ο οποίος είναι αρκετά έντονος στην περίπτωση αυτή.
3. Ενώσεις *μαγνησίου* για να μειωθεί η πίεση μέσω χαλάρωσης των δομών του ματιού, επιτρέποντας έτσι στο υγρό να παροχετευτεί πληρέστερα.
4. Η βιταμίνη C βοηθάει στη μείωση της ενδοφθάλμιας πίεσης<sup>2</sup>.

## Γλυκοζουρία

Δείτε *Διαβήτης*

## Γονόρροια

Αυτή είναι μια κατάσταση για την οποία συμβουλευόμαστε τους φυσικούς θεραπευτές να μην την αναλαμβάνουν. Μερικές φορές ζητείται από τους φυσικούς θεραπευτές να βελτιώσουν τη γενική υγεία ενός ασθενούς, αφού έχει ακολουθήσει τη συνήθη κούρα με τα αντιβιοτικά. Τελευταία οι φυσικοί θεραπευτές αναλαμβάνουν συνήθως πολλά άτομα με έρπη των γεννητικών οργάνων και αυτό το αναλύουμε στο λήμμα *Έρπης*.

Στο τμήμα για τα *ινώματα* και τις *κολπικές απεικρίσεις* προσπάθησα να ερμηνεύσω τη βαθιά επίδραση πάνω στην υγεία των μελλοντικών

γενεών, από τα άτομα που πάσχουν από γονόρροια. Δεν είναι παράδοξο συνεπώς ότι τα κληρονομικά χαρακτηριστικά αυτού του τύπου αφροδίσου νοσήματος προσελκύουν την προσοχή κάθε ικανού ομοιοπαθητικού, έστω κι αν ο συνήθης φυσικός θεραπευτής δεν έχει από το νόμο το δικαίωμα να αντιμετωπίσει την ασθένεια στη μολυσματική μορφή της.

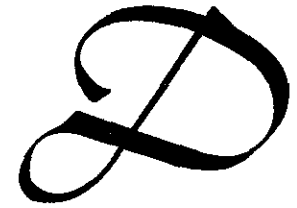
Η βασική ομοιοπαθητική φιλοσοφία σε σχέση με τη γονόρροια εξηγεί ότι η καταστολή του προβλήματος με φάρμακα προκαλεί μια τροποποιημένη παραλλαγή, η οποία μεταφέρεται βαθιά μέσα στο λεμφικό σύστημα. Αυτή θα εκδηλωθεί στις μελλοντικές γενιές αρχικά με ποικίλα προβλήματα της πυέλου<sup>1</sup>. Μπορεί επίσης να προσβάλει το λεμφικό σύστημα σε σχέση με τα αναπνευστικά όργανα.

Δεν έχω την άποψη ότι ένα τόσο επικίνδυνο μολυσματικό πρόβλημα, όπως είναι η γονόρροια, θα έπρεπε να αντιμετωπίζεται μόνο με φυσικές θεραπείες. Όμως διαφαίνεται ότι το πρόβλημα δεν μπορεί να λήξει μόνο με τα αντιβιοτικά. Ίσως εδώ έχουμε έναν τομέα όπου απαιτείται ένας συνδυασμός διαφορετικών θεραπευτικών προσεγγίσεων. Είναι πιθανόν τα μακροχρόνια αποτελέσματα των αφροδίσων νοσημάτων να προκαλούνται από ένα αποτύπωμα πάνω στο λεπτοφυές μέρος του φυσικού σώματος που είναι γνωστό ως αιθερικός φορέας. Αυτό το τμήμα της εσωτερικής μας σύστασης φαίνεται να συνδέεται άμεσα με την ανοσία.

Εξαιτίας της μεγάλης ικανότητας διείσδυσης μέσα στο αιθερικό σώμα, τα ομοιοπαθητικά φάρμακα μπορούν να απομακρύνουν τις κληρονομικές τάσεις, οι οποίες προέρχονται από ασθένειες των προγόνων μας. Αυτή η όψη της ομοιοπαθητικής ερευνήθηκε εκτεταμένα και ασκήθηκε από τους πρωτοπόρους της ομοιοπαθητικής, οι περισσότεροι από τους οποίους είχαν ακολουθήσει πρώτα την ορθόδοξη ιατρική παράδοση<sup>2</sup>.

## Γρίπη

Δείτε Κοινό κρυολόγημα



## Δερματίτιδα

Δερματίτιδα σημαίνει απλώς φλεγμονή του δέρματος. Είναι ένας όρος που πολύ συχνά χρησιμοποιείται για το ξηρό, κοκκινωπό κνησμόδες δέρμα που παρουσιάζεται στους ενηλίκους, συνοδευόμενο συνήθως από ξεφλούδισμα. Ο όρος έκζεμα συχνά χρησιμοποιείται στην περίπτωση των υγρών εξανθημάτων, ειδικά αυτών που εμφανίζονται κατά την παιδική ηλικία.

### Αιτίες

Οι άμεσες αιτίες της δερματίτιδας είναι πολλές και περιλαμβάνουν την αντίδραση σε επαφή με ορισμένα φυτά και χημικές ουσίες. Επίσης μπορεί να προκληθεί από δυσπεψία της τροφής στην οποία το άτομο είναι αλλεργικό και από αντιδράσεις σε συγκεκριμένα βακτηρίδια.

Ο φυσικός θεραπευτής ψάχνει πιο βαθιά, για να βρει γιατί το άτομο αντέδρασε τόσο βίαια σ' ένα ιδιαίτερο μέταλλο, όπως είναι το νικέλιο, ή οι βαφές, ή ορισμένες τροφές<sup>1</sup>. Στην περίπτωση της αντίδρασης σε τροφές εξετάζεται η υγεία του πεπτικού συστήματος, ειδικά του παγκρέατος, του συκωτιού και του κόλου ή παχέος εντέρου. Στην περίπτωση αντιδράσεων σε χημικές ουσίες έχει βρεθεί, για παράδειγμα, ότι η έλλειψη σεληνίου μπορεί να είναι η υποκρυπτόμενη αιτία της αντίδρασης του δέρματος<sup>2</sup>.

Οι θεραπευτές που εργάζονται στον ψυχολογικό τομέα, έχουν εξετάσει την ενδιαφέρουσα πιθανότητα ότι επειδή το δέρμα είναι το όργανο που μας χωρίζει από τον εξωτερικό κόσμο, ένα χρόνιο ερεθισμένο δέρμα ίσως να προέρχεται από την ανικανότητά μας να αντιμετωπίσου-

με τον εξωτερικό κόσμο. Στην περίπτωση αυτή μπορεί να αντιδρούμε με έναν υπερευαίσθητο τρόπο σε εξωτερικούς παράγοντες. Η φράση «λεπτόπετσος» μπορεί να ισχύσει εδώ, αλλά θα πρέπει να εξεταστεί σοβαρά μόνον όταν έχουν εκτιμηθεί όλοι οι φυσικοί παράγοντες.

## Θεραπεία

Επειδή το δέρμα είναι ένα όργανο απέκκρισης, ο φυσικός θεραπευτής φροντίζει να βεβαιωθεί ότι όλα τα απεκκριτικά όργανα του σώματος λειτουργούν σωστά. Ειδική προσοχή δίνεται στο συκώτι, γιατί είναι το όργανο που πρέπει να αντιμετωπίσει και να αποτοξινώσει όλες τις χημικές ουσίες που εισέρχονται στο σώμα ως φάρμακα, ως εντομοκτόνα ή ως χημικές ουσίες από το χώρο εργασίας. Τα βότανα είναι η βασική θεραπεία για την αποτοξίνωση και την τόνωση των οργάνων.

Χορηγούνται μέταλλα όπως είναι τα ιστικά άλατα, ή σε ομοιοπαθητική μορφή για τη μείωση της φλεγμονής και την απομάκρυνση των ελλείψεων που ίσως έχουν συμβάλει στο πρόβλημα. Η ομοιοπαθητική θεραπεία μπορεί να έχει εντυπωσιακά αποτελέσματα για τις χρόνιες δερματικές ασθένειες και η επιτυχής εφαρμογή της είναι ίσως η καλύτερη δοκιμασία για έναν έμπειρο ομοιοπαθητικό. Οι βιταμίνες παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο στις δερματικές διαταραχές. Παραδείγματα θεραπείας είναι τα εξής:

1. Βότανα για το συκώτι που θα βοηθήσουν στην πιο γρήγορη αποτοξίνωση του σώματος.
2. Βότανα για τη λέμφου για να αποβληθούν οι τοξίνες.
3. Βιταμίνη C για την αποτοξίνωση και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.
4. Το σύμπλεγμα Β για την τόνωση του νευρικού συστήματος. Υπάρχουν πάρα πολλές νευρικές απολήξεις στο δέρμα.
5. Μεταλλικά άλατα, όπως *φωσφορικός σίδηρος*, για τη μείωση της φλεγμονής και *θειικό κάλιο* για το σκάσιμο και το λέπιασμα. Επίσης μπορεί να χρειάζονται *ψευδάργυρος*, *σελήνιο* και *πυριτία*, ανάλογα με τις ιδιαίτερες ενδείξεις.
6. Ειδικά ομοιοπαθητικά φάρμακα<sup>3</sup>.

## Ιστορικά

Η Μορίν, ηλικίας σαράντα δύο ετών, με επισκέφθηκε το 1984 με δερματίτιδα στα χέρια από την οποία υπέφερε εδώ και είκοσι χρόνια. Υπήρχαν βαθιά σκασίματα στα χέρια. Το προηγούμενο ιατρικό ιστορικό της περιλάμβανε μερική θυρεοειδεκτομή. Η διατροφή ήταν απλώς ανεκτή και έπινε πολύ καφέ. Στα άλλα προβλήματα από τον τρόπο ζωής της συμπεριλαμβανόταν το κάπνισμα είκοσι πέντε τσιγάρων καθημερινά. Η εξέταση της ίριδας έδειξε τοξικές εναποθέσεις στο λεμφικό σύστημα, αδυναμία των νεφρών και πεπτικές διαταραχές.

Στην περίπτωση της Μορίν η πρώτη αγωγή περιλάμβανε *φωσφορικό ασβέστιο* για την αντιμετώπιση της σοβαρής έλλειψης αυτού του άλατος που παρατηρήθηκε στην ίριδα. Ο συνδυασμός του *φωσφορικού σιδήρου* και του *χλωριούχου καλίου* δόθηκε για τη φλεγμονή και την εξίδρωση του δέρματος των χεριών. Χορηγήθηκαν βότανα για το συκώτι, για να βελτιωθεί ο μεταβολισμός των άχρηστων ουσιών και βότανα για τον καθαρισμό της λέμφου. Επίσης συμπεριλήφθηκαν οι βιταμίνες Α, C και το σύμπλεγμα Β. Η αγωγή του μηνός συμπληρωνόταν με μια ομοιοπαθητική δόση του *mezereum* (*δαφνοειδές το μεζέρειο*).

Κατά τη δεύτερη επίσκεψή της η Μορίν ανέφερε σημαντική βελτίωση ύστερα από τη δεύτερη δόση του *mezereum*, αλλά είχε μια έντονη κρίση που περιλάμβανε φλεγμονή του σκασμένου δέρματος των χεριών. Στους καπνιστές η κυκλοφορία όλων των άκρων είναι μειωμένη κι έτσι η προσβολή αυτή έπρεπε να αντιμετωπιστεί πολύ γρήγορα, επειδή υπήρχε ο κίνδυνος να επιδεινωθεί. Τα βότανα καθαρισμού αυξήθηκαν και το ίδιο έγινε με τη δόση της βιταμίνης C. Προστέθηκε το *θειικό κάλιο* σε φυσική και ομοιοπαθητική δόση, επειδή στα άτομα που ταιριάζουν ιδιосуστατικά μ' αυτό το άλας επιδρά πολύ καλά σε περιπτώσεις προσβολών.

Είπαμε στη Μορίν ότι αν η φλεγμονή δεν υποχωρούσε σε σαράντα οκτώ ώρες, θα χρειαζόταν φαρμακευτικά αντιβιοτικά. Χρειάστηκε πράγματι να καταφύγει στην ιατρική αντιβίωση και μετά την υποχώρηση της φλεγμονής η βελτίωσή της συνεχίστηκε χωρίς προβλήματα. Όμως είναι πιθανόν, αν δεν αλλάξει τρόπο ζωής, ειδικά ως προς το κάπνισμα, το πρόβλημα να επανεμφανιστεί.

Η Σίρλεϋ είναι δικηγόρος. Με επισκέφθηκε με πολύ βαριά δερματίτιδα στα χέρια και στα πόδια, όταν ήταν πενήντα οκτώ ετών. Είχε μια υπερβολικά αγχωτική εργασία και ήταν πιο δεινή καπνίστρια από την

προηγούμενη περίπτωση, αφού κάπνιζε εξήντα τσιγάρα την ημέρα. Η δερματίτιδά της είχε αρχίσει με μιαν αλλεργία στο καουτσούκ που της είχε παρουσιαστεί πριν από είκοσι χρόνια. Τους καλοκαιρινούς μήνες τα πόδια της πρήζονταν σε μεγάλο βαθμό κι εκείνη την εποχή έπαιρνε διουρητικά σύμφωνα με τις υποδείξεις ενός γιατρού. Με δική της πρωτοβουλία έπαιρνε *σκόρδο και φύκια*.

Η πρώτη συνταγή περιλάμβανε 3g βιταμίνης C σε σκόνη καθημερινά, για να αντισταθμιστεί το κάπνισμα και η τοξικότητα του σώματος, βότανα για τη λέμφο και το σκώπι, ταμπλέτες από μαγιά μπίρας ως τονωτικό των νεύρων, βότανα για τη χαλάρωση του νευρικού συστήματος, *φωσφορικό σίδηρο* για τη φλεγμονή του δέρματος, *χλωριούχο κάλιο* για την εξίδρωση και τη διαπίδυση του δέρματος και *φωσφορικό ασβέστιο*.

Η κατάσταση της Σίρλεϋ βελτιώθηκε ύστερα από λίγες εβδομάδες με την αγωγή αυτή και η βελτίωση συνεχίστηκε τους επόμενους λίγους μήνες. Ένας άλλος συνδυασμός εισάχθηκε για να βοηθήσει στον έλεγχο του σκασίματος των φτερνών, κι αυτός περιλάμβανε *φθοριούχο ασβέστιο*. Αργότερα χορηγήθηκε το *θεικό νάτριο* για την ισορροπία των υγρών του σώματος. Συνολικά η Σίρλεϋ ακολούθησε τη θεραπεία επί εννέα μήνες και παραμένει σε καλή υγεία με σχεδόν πλήρη εξαφάνιση της δερματίτιδας. Έκανε κάποιες προσπάθειες να κόψει το κάπνισμα προς το τέλος της περιόδου θεραπείας. Όπως και με την προηγούμενη ασθενή, είναι πιθανόν να συμβεί υποτροπή, αν δε λυθεί το πρόβλημα του καπνίσματος.

Αυτή είναι μια καλή περίπτωση για να δείξουμε ότι παρά το άγχος και τον ακατάλληλο τρόπο ζωής όσον αφορά στο κάπνισμα, μπορεί να επέλθει σημαντική βελτίωση της ενοχλητικής κατάστασης μέσω των φυσικών θεραπειών. Για τη δερματίτιδα δεν υπάρχει η ίδια έμφαση ή ανάγκη για ομοιοπαθητικά φάρμακα, όπως συμβαίνει με τις περιπτώσεις εκζέματος. Αυτό συμβαίνει γιατί βλέπουμε ότι στο έκζεμα το πρόβλημα πιθανότατα να είναι κληρονομικό, ενώ πολλές περιπτώσεις δερματίτιδας προκαλούνται από περιβαλλοντικούς παράγοντες, όπως είναι η αλλεργία ή ο τρόπος ζωής. Όμως πρέπει να εξηγήσουμε ότι πολλές περιπτώσεις που θα ταξινομούσαν ως έκζεμα, τις αποκαλούμε δερματίτιδες, και το αντίστροφο. Απαιτείται ένα προσεκτικό ιστορικό για να γίνει διάκριση ανάμεσα σ' αυτά τα δυο προβλήματα.

## Διαβήτης

Ο διαβήτης είναι δύο ειδών. Εδώ η περιγραφή μας θα περιοριστεί στο συνηθέ τύπο ο οποίος ονομάζεται σακχαρώδης διαβήτης, κοινώς γνωστός ως «σακχαροδιαβήτης». Αυτός μπορεί επίσης να χωριστεί σε: διαβήτη που εξαρτάται από την ινσουλίνη και ο οποίος εμφανίζεται συνήθως σε νεαρή ηλικία και σε διαβήτη ώριμης ηλικίας, που εμφανίζεται συνήθως κατά τη μέση ηλικία ή και αργότερα. Αυτός ο δεύτερος τύπος συνήθως δεν εξαρτάται από την ινσουλίνη και οφείλεται σε συνήθειες κακής διατροφής.

Η κληρονομικότητα παίζει κάποιο ρόλο στις περισσότερες περιπτώσεις σακχαρώδους διαβήτη, αλλά είναι πιο έντονη στο διαβήτη της ώριμης ηλικίας. Και στους δυο τύπους η ασθένεια χαρακτηρίζεται από μια ανικανότητα του παγκρέατος να παράγει ινσουλίνη, την ορμόνη στην οποία κυρίως οφείλεται η ρύθμιση του σακχάρου του αίματος. Οι διαβητικοί εμφανίζουν μια πολύ ανώμαλη καμπύλη σακχάρου, με υψηλά επίπεδα τον περισσότερο καιρό. Ο διαβήτης της ώριμης ηλικίας χαρακτηρίζεται από την κυκλοφορία περισσότερης ινσουλίνης, επειδή τα παγκρεατικά κύτταρα είναι λιγότερο πιθανό να έχουν καταστραφεί.

Τα συμπτώματα που προέρχονται από αυτή την υπερβολή σακχάρου, μπορεί συχνά να περιλαμβάνουν μεγάλη δίψα, υπερβολική ενούρηση, εξάντληση και απώλεια βάρους, ειδικά στα νεαρά άτομα. Καθώς η ασθένεια προχωράει, είναι συνηθείς οι χρόνιες προσβολές των άκρων, μαζί με κυκλοφορικά προβλήματα, ειδικά στους ηλικιωμένους. Αν δε χορηγηθεί κατάλληλη ιατρική αγωγή, μπορεί να επέλθει κώμα και θάνατος.

### Αιτίες

Στο διαβήτη ινσουλινοτικού τύπου που προσβάλλει μια μειονότητα, λαμβάνει ή έχει λάβει χώρα καταστροφή των κυττάρων του παγκρέατος που παράγουν ινσουλίνη. Πιστεύεται ότι ίσως μια αιτία να είναι η δράση ιών ύστερα από καταστροφικά αντιβιοτικά. Μια άλλη αιτία είναι κάποιες ιδιαίτερες χημικές ουσίες που έχουν καταστροφική επίδραση στο πάγκρεας.

Ο μη ινσουλινοτικός τύπος, που αποτελεί το 90% των διαβητικών, φαί-

νεται να είναι περισσότερο συνδεδεμένος με την τυπική διατροφή των Δυτικών χωρών, η οποία περιέχει πολλούς κατεργασμένους υδατάνθρακες. Η παχυσαρκία συχνά αποτελεί βασικό παράγοντα στον τύπο αυτό. Υπολογίζεται ότι το 1% του πληθυσμού των ΗΠΑ είναι διαβητικοί και ότι τα κρούσματα αυξάνονται με αναλογία 6% κάθε χρόνο<sup>1</sup>. Έχει παρατηρηθεί ότι πληθυσμικές ομάδες που προηγουμένως ακολουθούσαν πιο φυσική διατροφή και τώρα προσχωρούν στην τυπική Δυτική δίαιτα, εμφανίζουν αύξηση των διαβητικών<sup>2</sup>.

Μια ενδιαφέρουσα διαδοχή γεγονότων παρουσιάστηκε σαν θεωρία για την εξήγηση του γεροντικού διαβήτη. Η ιδέα αυτή εξετάστηκε από μικρό μέρος των ορθομοριακών γιατρών. Αυτοί θεωρούν ότι, ειδικώς στην περίπτωση του γεροντικού διαβήτη, ο αιτιώδης παράγων μπορεί να είναι μια υπογλυκαιμία κατά τη νεανική ηλικία που προκλήθηκε από κακή διατροφή. Η θεωρία εξηγεί ότι υπάρχει μια αρχική υπερδιέγερση του παγκρέατος μέσω συνεχούς λήψης προϊόντων κατεργασμένης ζάχαρης. Μέσα στα χρόνια αυτό εξαντλεί τα κύτταρα του παγκρέατος που παράγουν την ινσουλίνη. Η αρχική αντίδραση του σώματος είναι να παράγει τόση ινσουλίνη, ώστε από το αίμα να λείπει το σάκχαρο, εξ αυτού και ο όρος υπογλυκαιμία ή χαμηλό επίπεδο σακχάρου στο αίμα. Η επιθυμία για γλυκά πιστεύεται ότι σχετίζεται με έλλειψη ψευδαργύρου, χρωμίου, μαγνησίου και του συμπλέγματος Β. Αναμφίβολα τα συμπληρώματα αυτά αποδείχτηκαν χρήσιμα τόσο στην υπογλυκαιμία όσο και στο διαβήτη.

Η ακόλουθη διαδοχή γεγονότων μπορεί να συμβεί: οι ελλείψεις προκαλούν επιθυμία για γλυκά· η υπερδιέγερση του παγκρέατος προκαλεί χαμηλό σάκχαρο στο αίμα· η εξάντληση του παγκρέατος οδηγεί στο διαβήτη. Η μεγάλη αύξηση των κρουσμάτων διαβήτη στην κοινωνία μας, καθώς και ανάμεσα σε ιθαγενείς που υιοθετούν τη Δυτική διατροφή, δείχνει ότι αυτή η αλληλουχία γεγονότων έχει λογική εξήγηση<sup>3</sup>. Μπορεί επίσης να εξηγήσει γιατί ο διαβήτης συνεχώς αυξάνει στις ευημερούσες κοινωνίες.

Μπορεί κανείς να προχωρήσει ακόμα πιο πίσω στην αλυσίδα γεγονότων και να εξετάσει πιο υποκειμενικές αιτίες. Η σχέση του παγκρέατος με το ενεργειακό κέντρο, που είναι γνωστό ως *ηλιακό πλέγμα* έχει ήδη αναλυθεί. Το *ηλιακό πλέγμα* είναι το πλέον ενεργό κέντρο σήμερα στην ανθρωπότητα και είναι το εσωτερικό όργανο που συνδέεται με όλες τις επιθυμίες μας. Συνδέεται στενά με όλες τις πεπτικές διαδικασίες του σώματος και εξαιτίας της συνεχούς δράσης του εύκολα χάνει

την ισορροπία του. Το τελικό φυσικό αποτέλεσμα είναι μια υπερδιέγερση ή υποδιέγερση των διαφόρων πεπτικών οργάνων και εκκρίσεων.

Στην περίπτωση του διαβήτη υπάρχει μια προφανής υπο-έκκριση και αυτό ακολουθείται από μια ανισορροπία της ενέργειας που κυλάει μέσα από αυτό το συγκεκριμένο κέντρο. Ο αναγνώστης ίσως αναρωτηθεί πώς αυτό εξηγεί το νεανικό διαβήτη. Για να το κατανοήσουμε, ίσως βοηθήσει η ιδέα της μετενσάρκωσης. Τα νεαρά παιδιά με σοβαρές χρόνιες ασθένειες μπορεί να εκφράζουν πρότυπα ασθενειών, που έχουν καθοριστεί από μια προηγούμενη ζωή. Στην περίπτωση του διαβήτη, ίσως να υπήρχε σοβαρή συναισθηματική διαταραχή σε μια προηγούμενη ζωή, η οποία δεν αντιμετωπίστηκε και η οποία συνεχίζει να προκαλεί μια ανισορροπία στο κέντρο του *ηλιακού πλέγματος*. Η ενοσρκωνόμενη ψυχή θα προσκολληθεί σε γονείς οι οποίοι θα μεταδώσουν μια κληρονομική διάθεση κατάλληλη για την εκδήλωση των εσωτερικών αιτιών. Η τελική έκφραση της κατάστασης είναι μια κακή ανάπτυξη του παγκρέατος στα πρώτα χρόνια της ζωής, που προκαλείται ίσως από περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Στην περίπτωση του διαβήτη η συναισθηματική καταστολή ή καταπίεση που επηρεάζει το ενεργειακό κέντρο, είναι συχνά πολύ βαθιά ριζωμένη και πολύ μεγαλύτερη από την προσωρινή διαταραχή που προκαλεί πολλές ηπιότερες πεπτικές διαταραχές. Υπάρχουν πολλές γνωστές περιπτώσεις διαβήτη, που εμφανίστηκε ύστερα από έντονο συναισθηματικό σοκ. Αυτές είναι οι πιο φανερές αιτίες αλλαγών στο *σακχαρό του ηλιακού πλέγματος*.

## Θεραπεία

Επειδή οι ασθενείς αυτοί πρέπει να παρακολουθούνται για τη ρύθμιση της ινσουλίνης, ο φυσικός θεραπευτής μπορεί να βοηθήσει στη γενική υγεία του ασθενούς συνεργαζόμενος με το γιατρό του. Στην Αυστραλία είναι παράνομο ο φυσικός θεραπευτής να κουράρει διαβητικούς. Σε μερικές περιπτώσεις, ύστερα από γενική βελτίωση, ο γιατρός είναι σε θέση να μειώσει την ποσότητα της ινσουλίνης.

Τα ακόλουθα συμπληρώματα και αγωγές έχουν αποδειχθεί χρήσιμα:

1. Μια αύξηση της άθλησης. Έχει αποδειχθεί ότι οι υποδοχείς ινσουλίνης στα κύτταρα κατά 30%, αν ακολουθείται ένα πρόγραμμα συχνής άσκησης<sup>4</sup>.

2. Μεγάλες δόσεις βιταμίνης C. Έχει εξακριβωθεί ότι μειώνει τις ανάγκες για ινσουλίνη<sup>5</sup>.
3. Διάφορα βότανα που έχουν τονωτική δράση στο πάγκρεας, για παράδειγμα *jambol* (ευγενία η τζαμπολάνα)<sup>6</sup>.
4. Βιταμίνη E για τη μείωση των κυκλοφοριακών προβλημάτων.
5. Μέταλλα, όπως φωσφορικό κάλιο, χρώμιο και ψευδάργυρος<sup>7</sup>.
6. Ιάματα ανθέων του Μπαχ που μπορούν να δράσουν άμεσα πάνω στο κέντρο του ηλιακού πλέγματος.
7. Οι διατροφικές αλλαγές είναι υπερβολικά σημαντικές και η επίδραση της αύξησης των ινών στη διατροφή έχει επαρκώς αποδειχτεί<sup>8</sup>. Πολλές καταστάσεις γεροντικού διαβήτη έχουν αντιμετωπιστεί με την απομάκρυνση όλων των κατεργασμένων τροφών και την αντικατάστασή τους από κείνες που ελευθερώνουν βαθμιαία ενώσεις υδατανθράκων, καθώς και μια ποικιλία λαχανικών. Οι διαιτητικές αλλαγές στους διαβητικούς πρέπει να παρακολουθούνται αυστηρά από κατάλληλα εκπαιδευμένα άτομα.

## Ιστορικό

Όταν η Σου ήταν είκοσι τεσσάρων ετών, οι γιατροί διέγνωσαν ότι είναι διαβητική· σήμερα είναι τριάντα έξι χρόνων. Η άμεση εκδήλωση του προβλήματος συνέβη ύστερα από μια αιμορραγία της μήτρας στη διάρκεια μιας «έκτρωσης». Η υπερβολική δίψα της, η απώλεια βάρους και η πολυουρία θεωρήθηκαν λαθεμένα ως αναιμία ύστερα από την απόξεση, παρά το γεγονός ότι ο αδελφός της ήταν επίσης διαβητικός. Όταν ήρθε για πρώτη φορά στην κλινική μας, έπαιρνε σαράντα μονάδες ινσουλίνης την ημέρα, τριάντα το πρωί και δέκα το βράδυ. Η κατάσταση της δεν ήταν σταθερή και υπέφερε από συχνές κρίσεις υπογλυκαιμίας και υπερινσουλινισμό. Στα προβλήματα συμπεριλαμβανόταν και η κολπική μονιλίαση.

Η εξέταση της ίριδας έδειξε τυπική διαταραχή του αυτόνομου νευρικού συστήματος και βαριά λεμφική συμφόρηση, η οποία μπορεί να ευθύνεται για τη μονιλίαση. Διαφαινόταν κάποια αδυναμία στα πεπτικά όργανα, στο σπύκι και στο πάγκρεας. Για μένα ιδιαίτερο ενδιαφέρον είχε η διάγνωση της παγκρεατικής αδυναμίας με τη χρήση των οργάνων *Vega* και μια μετέπειτα εξέταση, που έγινε ύστερα από ένα σχεδόν μήνα θεραπείας κι έδειξε μεγάλη βελτίωση.

Η θεραπεία άρχισε με βάμμα του φυτού *ευγενία η τζαμπολάνα* (*jambol*), ενός βοτάνου για το πάγκρεας. Αυτό είχε ένα πολύ εντυπωσιακό αποτέλεσμα, με προσωρινή έξαρση της ανισορροπίας της γλυκόζης. Όμως ύστερα από δυο βδομάδες μπόρεσε να σταματήσει τη βραδινή λήψη ινσουλίνης. Είχε ενδιαφερθεί για κάποιο διάστημα για τις φυσικές θεραπείες και ήδη έπαιρνε ταμπλέτες με πολυβιταμίνες και μέταλλα, συμπεριλαμβανομένου και του *ψευδάργυρου*. Προστέθηκε ένα φυτικό τονωτικό για το σπύκι, συμπληρώματα *χρωμίου*, *καλίου* και *φωσφορικού μαγνησίου*, καθώς και ομοιοπαθητικές σταγόνες για το πάγκρεας.

Αρχικά τα βότανα για το σπύκι προκάλεσαν μια προσωρινή διαταραχή στα επίπεδα της γλυκόζης και δυσοπεψία, αλλά αυτά σύντομα εξαφανίστηκαν. Η μονιλίαση θεραπεύτηκε και η Σου ανέφερε ότι ένιωθε καλύτερα και πιο σταθερά για πρώτη φορά εδώ και χρόνια. Μεγάλη ανακούφιση γι' αυτήν ήταν η εξαφάνιση της επιθυμίας για γλυκά. Πρόσφατα καθορίστηκε το ομοιοπαθητικό ιδιοσυστατικό της φάρμακο και χορηγείται δυο φορές την εβδομάδα: το *natrum sulphate* στη 200ή δύναμη. Αυτό θεράπευσε μια επίμονη δερματίτιδα των χεριών της και επίσης οδήγησε και σε μια περαιτέρω μείωση της καθημερινής δόσης ινσουλίνης.

## Διάρροια

Η κατάσταση αυτή θα αναλυθεί από την άποψη των πιο απλών μορφών που απαντώνται γενικά στην κλινική πρακτική. Αυτές συνήθως προκαλούνται από κάποιο μολυσματικό μικροοργανισμό, ειδικά στα παιδιά, ή από μια ανισορροπία του αυτόνομου νευρικού συστήματος που οδηγεί σε νευρική διάρροια.

Ο εκπαιδευμένος φυσικός θεραπευτής είναι ικανός να διακρίνει ή να αναγνωρίζει εκείνες τις επικίνδυνες γαστρεντερικές προσβολές στα βρέφη ή στα παιδιά, η σοβαρότητα των οποίων μπορεί να προκαλέσει αφυδάτωση. Αυτές πιθανώς να χρειάζονται επείγουσα ιατρική φροντίδα με θεραπεία ενυδάτωσης. Συχνότερα συμβαίνουν κρίσεις διάρροιας που συνοδεύονται από ναυτία και εμετό και χαρακτηρίζονται από σφιγκτικούς πόνους στην κοιλιά και συνεχή κίνηση των εντέρων. Δια-

φορετικά τα συμπτώματα μπορεί να είναι χρόνια, εκτεινόμενα σε μεγάλη χρονική περίοδο με πιο ήπια μορφή.

## Αιτίες

Οι έντονες κρίσεις διάρροιας προκαλούνται συνήθως από κάποιο μολυσματικό οργανισμό, βακτηρίδια ή ιούς και έχουν ένα σύντομο κύκλο μιας ή δυο ημερών. Όπως συνήθως, ο φυσικός θεραπευτής θεωρεί την προσβολή ως δευτερεύοντα παράγοντα. Ο πρωταρχικός παράγων είναι η έλλειψη ανοσίας, εξαιτίας χαμηλών επιπέδων βιταμίνης C, μιας αδυνατισμένης βλεννογόνου μεμβράνης της γαστρεντερικής οδού, η οποία μπορεί να προέρχεται από διαταραχή της χλωρίδας ή βακτηρίδια, έλλειψη βιταμινών και μετάλλων και από κακή λειτουργία του συκωτιού και του παγκρέατος.

Οι πρωταρχικές αιτίες εξηγούν γιατί τα άτομα υποφέρουν από διαφορετικές αντιδράσεις μετά τη μόλυνση. Μπορεί να υπάρχει μια ελαφρά ναυτία και στομαχικοί πόνοι, χωρίς πραγματικό εμετό και διάρροια, ενώ σε σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να συμβεί αφυδάτωση εξαιτίας υπερβολικού εμετού και διάρροιας. Στις βαριές περιπτώσεις ο φυσικός θεραπευτής θεωρεί ότι η ανοσία βρισκόταν σε χαμηλό επίπεδο πριν από την προσβολή.

Στις περισσότερες χρόνιες μορφές διάρροιας εμπλέκεται το νευρικό σύστημα και η αυξημένη περισταλτική δράση ή κίνηση των εντέρων σχετίζεται στενά με μιαν ανισορροπία του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Αυτό το μέρος της νευρικής λειτουργίας μας, που δε βρίσκεται κάτω από τον έλεγχο του εγκεφάλου, είναι πολύ δύσκολο να επηρεαστεί. Όμως μπορεί να επηρεαστεί βαθιά μέσω του διαλογισμού και διαφόρων τεχνικών χαλάρωσης.

Η κατανόηση του λεπτοφυούς αντίστοιχου του νευρικού συστήματος, έχει μεγάλη σημασία για την εκτίμηση της χρόνιας διάρροιας. Αξίζει να μελετήσουμε τη σχέση του ενεργειακού κέντρου του *ηλιακού πλέγματος* με ολόκληρη την πεπτική διαδικασία. Ο αναγνώστης παραπέμπεται επίσης στο λήμμα *Νόσος του Κρον* για σχετικά σχόλια στο θέμα αυτό. Αν το πρόβλημα της χρόνιας διάρροιας δε λυθεί, τότε μπορεί να οδηγήσει σε χρόνια φλεγμονή των εντέρων.

## Θεραπεία

Αρκετή έμφαση δίνεται στη δίαιτα τόσο στις οξείες όσο και στις χρόνιες περιπτώσεις. Ο καλύτερος τρόπος για να αρχίσουμε και στις δυο καταστάσεις, είναι οι χυμοί φρέσκων λαχανικών ή αραιωμένοι χυμοί φρούτων. Αυτό ξεκουράζει τα έντερα, παρέχει άφθονη βιταμίνη C και ένζυμα για τη βελτίωση της κατάστασης της βλεννογόνου μεμβράνης των εντέρων και παρέχει φυσικά σάκχαρα για τη διατήρηση της ενέργειας σε λογικά επίπεδα.

Στις οξείες περιπτώσεις μια ή δυο ημέρες με οκτώ ποτήρια χυμό ημερησίως είναι αρκετές, με ανώτατο όριο τις τέσσερις ημέρες στις πιο χρόνιες καταστάσεις. Η δίαιτα με χυμούς πρέπει να διακοπεί πολύ σιγά, ειδικά στις χρόνιες περιπτώσεις, συνήθως με τη λήψη μικρών μερίδων φρέσκων ώριμων φρούτων και φυσικού γιαουρτιού. Αργότερα την ίδια μέρα μπορεί να ληφθούν μικρές ποσότητες ατιμόβραστων λαχανικών και πλήρη δημητριακά, βρασμένα καλά.

Στις χρόνιες περιπτώσεις ο θεραπευτής πρέπει να προσπαθήσει να αφαιρέσει από τη δίαιτα όλες τις τροφές που πιθανώς προκαλούν την αλλεργία. Σ' αυτές μπορεί να συμπεριλαμβάνονται τροφές που ένα υγιές άτομο μπορεί να τις θεωρεί υγιεινές, αλλά οι οποίες δε γίνονται ανεκτές από το συγκεκριμένο ασθενή. Αργότερα, όταν το πάγκρεας και το συκώτι θα έχουν δυναμώσει κατάλληλα, οι τροφές αυτές ίσως γίνονται ανεκτές κατά περιόδους, εκτός βεβαίως από τις τροφές που είναι γνωστό ότι είναι γενικά επιβλαβείς για το σώμα. Για παράδειγμα ο καφές, το αλκοόλ, η κατεργασμένη ζάχαρη, τα αλμυρά φιστίκια και άλλες τροφές που θεωρούνται γενικώς υπερβολικά κατεργασμένες, θα πρέπει να επιτρέπονται μόνο περιπτώσιακά.

## Ιστορικά

Η διάρροια είναι από κείνα τα προβλήματα που εξαφανίζονται σχετικά εύκολα με τις φυσικές θεραπείες, με την προϋπόθεση ότι δεν υπάρχει κάποιος βαθιά ριζωμένος ή περίπλοκος παράγων. Η Άνν, ηλικίας πενήντα ενός ετών, είχε κατά περιόδους υπερευαισθησία στα έντερα και υπέφερε από ναυτία και έλλειψη όρεξης. Επίσης ένιωθε κάποιο πόνο και ενόχληση στην περιοχή των εντέρων και είχε χάσει τέσσερα κιλά.

Ύστερα από δυο μήνες με *φωσφορικό μαγνήσιο* για τη χαλάρωση

των νεύρων, *φωσφορικό κάλιο* για την τόνωση των νεύρων και μια συλλογή από ομοιοπαθητικά φυτά και μέταλλα για το συγκεκριμένο είδος διάρροιας, μαζί με το σύμπλεγμα Β ως γενικό τονωτικό των νεύρων, δεν εμφάνισε άλλα πεπτικά προβλήματα. Επίσης της δόθηκε μια θεραπεία για την αύπνια, επειδή η υποκείμενη νευρική ένταση που συνδεόταν μ' αυτό το πρόβλημα, σχετιζόταν αναμφίβολα και με την κατάσταση των εντέρων. Γι' αυτό ο φυσικός θεραπευτής παίρνει αποφάσεις που βασίζονται πάνω στις υποκρυπτόμενες αιτίες της ασθένειας και επιδιώκει να επιλύσει το συνολικό πρόβλημα. Στην περίπτωση αυτή δε θα ήταν αρκετό να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα των εντέρων μόνο με την τοπική έννοια.

Η ειδική θεραπεία θα είναι όμοια με μια ασθένεια φλεγμονής των εντέρων, αλλά πιθανώς να διαρκέσει μια πιο σύντομη περίοδο. Στην περίπτωση μικρών παιδιών και οξέων καταστάσεων των ενηλίκων, τα μόνα που χρειάζονται είναι τα ακόλουθα:

1. *Φωσφορικός σίδηρος* σε μικρές δόσεις για τη φλεγμονή.
2. *Φωσφορικό μαγνήσιο* ή *οροτικό μαγνήσιο* για τους σπασμούς<sup>1</sup>.
3. Ομοιοπαθητικά για το συκώτι, τα έντερα και το στομάχι (υγρά εκχυλίσματα βοτάνων δεν πρέπει να δίνονται, επειδή είναι πολύ υπακτικά)<sup>2</sup>.

Η Πατρίτσια, ηλικίας είκοσι πέντε ετών, ήταν μια άλλη τυπική περίπτωση που ανταποκρίθηκε καλά στη θεραπεία σε μια περίοδο επτά μηνών. Με επισκέφθηκε για συχνές μολύνσεις της γαστρεντερικής οδού. Τα συμπτώματα περιλάμβαναν ναυτία μαζί με ένα αίσθημα έξαψης. Δέχτηκε να ακολουθήσει μια δίαιτα από όπου έλειπαν οι ωμές τροφές, όπως φρούτα και σαλάτες. Η αγωγή κατά τον πρώτο μήνα περιλάμβανε *φωσφορικό σίδηρο*, βιταμίνη C, μια φυτική ταμπλέτα για το συκώτι και ομοιοπαθητικές σταγόνες για το συκώτι, βιταμίνη A και μεγάλης δυναμικότητας σύμπλεγμα Β.

Στην επόμενη επίσκεψή της ανέφερε μία κρίση μόνο, η οποία διήρκεσε μια μέρα. Η αγωγή επαναλήφθηκε με την προσθήκη ενός μείγματος που περιείχε βότανα για τη λέμφο, επειδή πονούσε ο λαϊμός της. Τον επόμενο μήνα ήταν καλά, αλλά κατά τη διάρκεια του τέταρτου μήνα υπέφερε από μια βαριά κρίση συμπτωμάτων όμοιων με της γρίπης. Αυτή είναι μια συνηθισμένη υποτροπή κατά τη διάρκεια των πρώτων μηνών φυσικοπαθητικής αγωγής. Η θεραπεία συνεχίστηκε κατά τη διάρκεια των επόμενων τριών μηνών και η Πατρίτσια διατήρησε την υγεία της χωρίς γαστρικές διαταραχές. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας

βαθμιαία άλλαξε τη διατροφή της. Στην περίπτωση αυτή δε χρειάστηκαν συμπληρώματα *μαγνησίου*, *επειδή*, παρ' όλο που είχε προσβληθεί ολόκληρη η γαστρεντερική οδός, δεν υπήρχε μεγάλη έμφαση στη διάρροια.

## Διαταραχές ανοσοποιητικής ανεπάρκειας

Δείτε επίσης *Ασθένειες ανοσοποιητικού συστήματος*

Η ανοσία και η ενίσχυση ενός υγιούς ανοσοποιητικού συστήματος είναι βασικές σε όλες τις φυσικοπαθητικές θεραπείες. Από την άποψη μιας κοινής προσβολής, όπως είναι το κοινό κρυολόγημα και η γρίπη, οι παιδική μολυσματικοί πυρετοί, η λοιμώδης μονοπυρήνωση, η ηπατίτιδα και οι πιο χρόνιες διαταραχές ρευματοειδούς αρθρίτιδας, σκλήρυνσης κατά πλάκας και άλλων διαταραχών του ανοσοποιητικού, οι φυσικοί θεραπευτές θεωρούν ότι η θεραπεία του συνολικού ατόμου είναι ουσιαστική.

### Αιτίες

Η ψυχολογία του ατόμου, ο γενικός τρόπος ζωής, συμπεριλαμβανομένης της διατροφής, το περιβάλλον και η εργασία, όλοι αυτοί οι παράγοντες θεωρείται ότι παίζουν ρόλο στη διατήρηση ενός αποτελεσματικού ανοσοποιητικού συστήματος.

Ειδικές αιτίες της φτωχής ανοσίας μπορεί να είναι οι ελλείψεις *ψευδαργύρου*, βιταμίνης C και βιταμίνης A, η χημική μόλυνση, η ηλεκτρονική μόλυνση, η έλλειψη ανάπαυσης και τα καταπιεσμένα συναισθήματα και με μια πιο εσωτερική έννοια, μια έλλειψη ευθυγράμμισης ανάμεσα στα διάφορα επίπεδα της εσωτερικής μας σύστασης. Η έλλειψη εκκρίσεων του θύμου αδένου, η οποία σχετίζεται άμεσα με ένα υπολειπόμενου αιθερικού *τσακρά της καρδιάς*, είναι άλλη μια πιο υποκειμενική αιτία. Έτσι θα μπορούσε κανείς να πει ότι η ανισορροπία στο υποκειμενικό και στο φυσικό επίπεδο, είναι το γενικό πρόβλημα που πρέπει να αντιμετωπιστεί, αν και αυτό είναι ένα πολύ ευρύ θέμα και επομένως περιλαμβάνει πολλές όψεις θεραπείας.



## Θεραπεία

Αυτή αναλύεται στο λήμμα *Ασθένειες του ανοσοποιητικού συστήματος* και, ως ένα βαθμό, κάτω από την κάθε ασθένεια που αναφέρθηκε πιο πάνω στην πρώτη παράγραφο του παρόντος τμήματος. Στο υποκειμενικό επίπεδο οι συμβουλές και μια κατάλληλη επιλογή ενός διαλογιστικού προγράμματος μπορούν να πετύχουν πολλά, και στο αντικειμενικό επίπεδο πάντα περιλαμβάνονται βότανα για καθαρισμό και βιταμίνη C, αλλά υπάρχουν και πολλές άλλες παραλλαγές ανάλογα με την κάθε κατάσταση.

## Διαφραγματοκήλη

Δείτε *Κήλη*

## Διόγκωση προστάτη

Δείτε *Προστατίτιδα*

## Δυσκοιλιότητα

Στο ιατρικό επάγγελμα έχει συνειδητοποιηθεί περισσότερο η ανάγκη για μια διαίτα πλούσια σε ίνες, ώστε να αποτρέπονται οι ασθένειες του κόλου, περιλαμβανομένης της εκκολπωματίτιδας, του καρκίνου και της κολίτιδας<sup>1</sup>. Τώρα δεν υπάρχει πια μεγάλο χάσμα ανάμεσα στους φυσικούς θεραπευτές και στην ορθόδοξη ιατρική πρακτική στο θέμα αυτό. Οι φυσικοί παθητικοί πάντα αναγνώριζαν ότι επιβάλλεται το μεγαλύτερο μέρος της διατροφής να αποτελείται από μη κατεργασμένες τροφές, με ιδιαίτερη έμφαση στα λαχανικά, στις σαλάτες, στα πλήρη δημητριακά και στη χρήση σπόρων ή ξηρών καρπών<sup>2</sup>.

Πρέπει να σημειωθεί ότι πολλά άτομα έχουν την εντύπωση ότι η δυσκοιλιότητα δε σχετίζεται με το πόσες μέρες περνούν χωρίς να λειτουργήσει το έντερο, αλλά μάλλον με το αν το περιεχόμενο του εντέρου είναι δύσκολο να αποβληθεί. Η λογική μάς λέει ότι αν λαμβάνουμε έστω και ένα μόνο γεύμα την ημέρα, θα πρέπει να υπάρχει μια αποβολή μέσω του εντέρου σε καθημερινή βάση. Το γεγονός ότι σε μερικά άτομα το έντερο λειτουργεί μόνο κάθε τέσσερις μέρες, αλλά χωρίς καμιά δυσφορία, αυτό δε σημαίνει ότι τα άχρηστα δε συσσωρεύονται και δεν επαναπορροφώνται.

## Αιτίες

Είναι απλοϊκό να υποθέτουμε ότι όλες οι περιπτώσεις δυσκοιλιότητας σχετίζονται με την έλλειψη ακατέργαστων υλών. Έχω συναντήσει πολλές περιπτώσεις που η διατροφή ήταν θαυμάσια και όμως επικρατούσε χρόνια δυσκοιλιότητα. Άλλες αιτίες μπορεί να είναι μια ανισορροπία του αυτόνομου νευρικού συστήματος, έτσι ώστε οι νευρικές ώσεις που ελέγχουν την κίνηση των εντέρων να είναι ανεπαρκείς. Ένα αδρανές σκώψι είναι μια βασική αιτία για ένα αδρανές έντερο.

Οι περισσότεροι λεπτοφυείς παράγοντες συνδέονται με μιαν ανισορροπία της ενεργειακής ροής μέσα από το κέντρο του ηλιακού πλέγματος. Αυτό μπορεί να προέρχεται από συναισθηματική καταπίεση ή μπλοκάρισμα των αισθημάτων. Το τσακρά του ηλιακού πλέγματος συνδέεται με όλες τις πεπτικές λειτουργίες και ψυχολογικά σχετίζεται με την επιθυμία για κατοχή και κτητικότητα. Μια συγκέντρωση αισθημάτων και συγκινήσεων στην περιοχή μπορεί να προκαλέσει μπλοκάρισμα του ενεργειακού ρεύματος, που με τη σειρά του εμποδίζει τη ροή των πεπτικών εκκρίσεων και τις φυσιολογικές νευρικές ώσεις στο έντερο. Το ορθό, το τελευταίο τμήμα των εντέρων, βρίσκεται περισσότερο κάτω από τον έλεγχο του *ιερού κέντρου*.

## Θεραπεία

1. Βότανα για την πέψη.
2. Φωσφορικό μαγνήσιο και κάλιο για τη ρύθμιση της νευρικής ώθησης στα έντερα.

3. Σύμπλεγμα Β για την τονωτική δράση του στο νευρικό σύστημα.
4. *Φθωριούχο ασβέστιο*, αν ο τόνος των εντέρων είναι ελλιπής, όπως συμβαίνει στην εκκολπωματίτιδα.
5. Χρήση λιναρόσπορων ως διαιτητικό συμπλήρωμα για την παραγωγή φυσιολογικής έκκρισης βλέννας στα έντερα. Αυτό το μέτρο είναι πολύ πιο αποτελεσματικό για τη δυσκοιλιότητα από τη χρήση άλλων ουσιών όπως είναι η βρώμη.

### Ιστορικά

Η Νάνου, ηλικίας δεκαπέντε ετών, ήρθε για φυσικοπαθητική θεραπεία με προβλήματα δυσκοιλιότητας και επώδυνες περιόδους που συνοδεύονταν από εμετό. Κατάφερε και λειτουργούσε το έντερο μόνο κάθε τρεις ημέρες. Η διατροφή ήταν φτωχή και περιλάμβανε μεγάλες ποσότητες άσπρου ψωμιού. Η εξέταση της ίριδας έδειξε ότι η ιδιοσυγκρασία της ήταν γενικά καλή και αναμενόταν γρήγορη βελτίωση ύστερα από κάποιες διατροφικές αλλαγές και λίγα συμπληρώματα. Η βιοενεργητική διάγνωση με τη χρήση της συσκευής *Vega* έδειξε νωθρό θυρεοειδή και συκώτι, μαζί με υπερβολικό βιολογικό δείκτη για την ηλικία της.

Η θεραπεία κατά τον πρώτο μήνα περιλάμβανε βότανα για το συκώτι σε φυσική και ομοιοπαθητική μορφή, βιταμίνες του συμπλέγματος Β και φύκια, που δόθηκαν για να διεγείρουν το θυρεοειδή αδένι. Αυτή η θεραπεία κάλυπτε τη νωθρότητα του συκωτιού και των εντέρων. Επιπρόσθετα έπαιρνε *φωσφορικό ασβέστιο* και ομοιοπαθητικές σταγόνες για τις κράμπες της μήτρας. Στην επόμενη επίσκεψή της η Νάνου ανέφερε ότι το έντερο λειτουργούσε κάθε μια ή δυο μέρες και δεν υπήρχαν προβλήματα στην έμμηνου ρήση. Η θεραπεία επαναλήφθηκε και ύστερα από ένα μήνα τα έντερα λειτουργούσαν κάθε μέρα. Η απαλλαγή από τα προβλήματα περιόδου συνεχίστηκε. Η διάγνωση *Vega* έδειξε σημαντική βελτίωση στη λειτουργία του θυρεοειδούς, του συκωτιού και των εντέρων.

Ακολούθησε την αγωγή για δυο μήνες ακόμα κι ύστερα τη σταμάτησε. Με την προϋπόθεση ότι η Νάνου τηρεί μια καλή διαίτα, δεν υπάρχει λόγος να υποτροπιάσει η κατάστασή της. Είναι ενδιαφέρον ότι από υλοκειμενική σκοπιά, η μήτρα όσο και το παχύ έντερο βρίσκονται κάτω από τον έλεγχο του *ιερού τσακρά*. Αυτό συχνά διαταράσσεται πρόσκαιρα κατά τη διάρκεια της εφηβείας ή αμέσως μετά απ' αυτή.

Η Άλις, ηλικίας δώδεκα ετών, με επισκέφθηκε ένα μήνα μετά την εισαγωγή της στο νοσοκομείο για απόφραξη του εντέρου. Εκτός από τη χρόνια δυσκοιλιότητα, κοιμόταν άσχημα και είχε προβλήματα κατάρροου, κούρασης και πονοκεφάλων. Όλα αυτά τα συμπτώματα μπορεί να σχετίζονται με ένα φορτίο τοξινών στον οργανισμό, εξαιτίας κακής απέκκρισης. Η Άλις είχε κενώσεις του εντέρου μόνο κάθε δυο μέρες και πάλι μόνο με τη βοήθεια καθαρτικών.

Η εξέταση της ίριδας έδειξε ότι η νευρική διέγερση στο πεπτικό σύστημα ήταν αδύναμη και υπήρχαν ενδείξεις φτωχού τόνου και διάτασης σε διάφορα σημεία του εντέρου. Το διαιτολόγιο που ακολουθούσε η Άλις δεν της παρείχε πολλά ωμά φρούτα και σαλάτες, ούτε δημητριακά ολικής αλέσεως.

Κατά τον πρώτο μήνα η αγωγή αποτελούνταν από *φωσφορικό ασβέστιο* για τα γενικά σημάδια ανεπάρκειας που παρατηρήθηκαν στην ίριδα, *φωσφορικό μαγνήσιο* για το σπασμό των εντέρων, *φωσφορικό κάλιο* για τη βελτίωση του νευρικού τόνου στα έντερα, σύμπλεγμα Β ως γενικό τονωτικό των νευρών, βότανα για το συκώτι για να αυξήσουν την πεπτική ικανότητα διεγείροντάς το και ομοιοπαθητικές σταγόνες με πεπτικά φάρμακα, καθώς και ιάματα ανθέων του Μπαχ για να λειτουργήσουν πάνω στο *τσακρά του ηλιακού πλέγματος*.

Ύστερα από θεραπεία ενός μηνός το έντερο ήταν περισσότερο ρυθμισμένο, αλλά ο ύπνος εξακολουθούσε να είναι προβληματικός. Η Άλις εξήγησε ότι αυτό οφειλόταν στο ότι άκουγε την τηλεόραση μέσα από τον λεπτό τοίχο του δωματίου της. Αναφέρω το γεγονός επειδή κατά την άποψή μου, η ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία συνεχώς δίπλα στην Άλις καθώς αυτή προσπαθούσε να κοιμηθεί κάθε βράδυ, ήταν οπωσδήποτε παράγων προδιάθεσης για το πρόβλημά της. Προσπάθησα να εξηγήσω στον πατέρα της την ανάγκη για έρευνα στον τομέα αυτό, αλλά δεν έγινε καμιά προσπάθεια να απομακρυνθεί η τηλεόραση από τη θέση που είχε κοντά στο κρεβάτι<sup>3</sup>.

Κατά την τρίτη επίσκεψη η Άλις ανέφερε ότι το έντερό της λειτουργούσε κάθε μέρα και κοιμόταν καλύτερα. Κατά την τέταρτη επίσκεψη αναφέρθηκε ότι ο ύπνος ήταν καλός, αλλά το έντερο είχε ανάγκη ακόμη από ένα καθαρτικό καθώς και από τη συνέχιση της αγωγής μας. Τουλάχιστον οι δυο μορφές θεραπείας μαζί παρήγαγαν μια εντερική δράση κάθε μέρα και όχι κάθε δεύτερη μέρα, όπως γινόταν όταν έπαιρνε μόνο το καθαρτικό. Μια περαιτέρω βελτίωση επιχειρήθηκε με την προσθήκη *φωσφορικού μαγνησίου* σε μεγάλη δύναμη. Ο σκοπός αυτής της αγωγής

ήταν να επιτευχθεί μια πιο βαθιά δράση και διαρκέστερο αποτέλεσμα.

Η Άλις δεν ήρθε ξανά· αυτό συμβαίνει μερικές φορές όταν η βελτίωση συνεχίζεται και η οικογένεια θεωρεί ότι δεν υπάρχει ανάγκη για περαιτέρω θεραπεία.

## Δυσμηνόρροια

---

Δείτε Πόνοι περιόδου

## Δυσπλασία του τραχήλου

---

Δείτε Καρκίνος



## Εγκεφαλική ισχαιμία

---

Δείτε Αρτηριοσκλήρωση

## Εγκυμοσύνη

---

Οι φυσικοί θεραπευτές νιώθουν χαρά κι ένα δημιουργικό αίσθημα, όταν έχουν να αντιμετωπίσουν γυναίκες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, γιατί ξέρουμε ότι έτσι το μωρό θα έχει το καλύτερο δυνατό ξεκίνημα, από βιοχημική άποψη. Με το πέρασμα των χρόνων έχουμε δημιουργήσει δεσμούς με γιατρούς που χαίρονται όταν παίρνουν οι γυναίκες φυσικά συμπληρώματα και μερικοί απ' αυτούς δέχονται ευχαρίστως τη χρήση τέτοιων συμπληρωμάτων κατά τη διάρκεια του τοκετού. Οι φυσικοί θεραπευτές μπορούν και βοηθούν στην περίπτωση συνήθων ασθενειών, όπως είναι η πρωινή αδιαθεσία, οι κιρσώδεις φλέβες και οι αιμορροΐδες, ο πόνος στη μέση, η δυσπεψία και η μονιλίαση. Τα πιο σοβαρά προβλήματα εγκυμοσύνης, όπως είναι η υπέρταση και η τοξιναιμία, ανταποκρίνονται επίσης στις φυσικές θεραπείες.

Η διατροφή είναι ένας από τους βασικούς τομείς, για τον οποίο οι μέλλουσες μητέρες συμβουλευονται τους φυσικούς θεραπευτές. Είναι σχεδόν κοινοτοπία να πούμε ότι ενθαρρύνουμε τη γυναίκα να ακολουθεί μια διατροφή όσο γίνεται πιο φυσική, που να περιλαμβάνει ικανή ποσότητα ωμών σαλατών, φρούτων, πλήρων δημητριακών και ακατέργαστων τροφών. Η αυξανόμενη συνειδητοποίηση σχετικά με την επίδραση του καπνίσματος και των χημικών ουσιών πάνω στο αγέννητο

παιδί, κάνει αυτό το μέρος της δουλειάς του φυσικού θεραπευτή πολύ εύκολο τώρα.

Η εγκυμοσύνη είναι μια ιδιαίτερα καλή περίοδος για να αντιμετωπιστούν τα ιδιοσυστατικά προβλήματα μιας γυναίκας, επειδή την εποχή αυτή έρχονται συχνά στην επιφάνεια. Η ομοιοπαθητική μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τους παράγοντες αυτούς. Τα ειδικά συμπληρώματα για τις γενικότερες όψεις της εγκυμοσύνης συμπεριλαμβάνουν τα ακόλουθα:

1. *Φωσφορικό σίδηρο* τους πρώτους μήνες για την αποτροπή της αναμίας.
2. *Φωσφορικό ασβέστιο* για να ενισχυθεί η υγιής δομή του εμβρύου.
3. Βότανα για το συκώτι για να τονωθεί η μεταβολική διαδικασία της μητέρας.
4. Βιταμίνη C για προστασία στη δράση όλων των ων.
5. Βιταμίνη του συμπλέγματος B για να δώσει ενέργεια και ειδικά την B6 σε μεγάλες δόσεις για την πρωινή ναυτία.
6. Επιλεγμένα ομοιοπαθητικά φάρμακα για την πρωινή αδιαθεσία, που μπορεί να περιλαμβάνουν τα βότανα *πρωϊκαρπος η λειμώνιος, σπητία, ή χελιδόνιο*, ανάλογα με τη σύσταση.
7. Βιταμίνη E μετά τους τέσσερις περίπου μήνες για να διατηρηθεί η υγεία της κυκλοφορίας του εμβρύου, ειδικά όσον αφορά στον πλακούντα.
8. Φύλλα από το φυτό *βάτος η ιδαία* σαν τσάι ή ταμπλέτες για να ενισχυθούν τα τοιχώματα της μήτρας και να εξασφαλιστεί εύκολος τοκετός.
9. *Caulophyllum* (*μπλε κωχός*) στην 30ή δύναμη χορηγείται από μερικούς θεραπευτές μετά τον έκτο μήνα, για να εξασφαλιστεί ότι το παιδί θα πάρει τη σωστή θέση για τον τοκετό. Αυτό το φάρμακο έχει διαπιστωθεί ότι ενισχύει την πλήρη στροφή του εμβρύου.
10. Το ομοιοπαθητικό *artica* (*αργνόλωσσο*) και άλλα φάρμακα, ανάλογα με τις ανάγκες, μπορεί να αποδειχθούν πολύτιμα κατά τη διάρκεια του τοκετού.

## Έκζεμα

Αρκετές όψεις που περιλαμβάνουν αυτό το πρόβλημα έχουν αναλυθεί στο λήμμα που αναφέρεται στη δερματίτιδα. Πολλά παιδιά προσβάλλονται από έκζεμα και ο κληρονομικός παράγων είναι εδώ πολύ ισχυρός. Ίσως η βασική κλινική διαφορά από τη δερματίτιδα είναι η έντονη φαγούρα, η οποία συνοδεύει σχεδόν πάντα το έκζεμα. Σύμφωνα με τη δέκατη έκδοση του έργου *Harrison's Principles of Internal Medicine*, πάνω από το 30% των ασθενών με έκζεμα εμφανίζουν αλλεργικές αναπνευστικές εκδηλώσεις<sup>1</sup>.

### Αιτίες

Περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως είναι η μόλυνση, οι τροφές, οι χημικές ουσίες και το άγχος μπορούν να δράσουν ως αφορμές<sup>2</sup>. Άλλα προβλήματα είναι η ελλιπής αποβολή, εξαιτίας αδυναμίας του συκωτιού και των νεφρών, καθώς και αδυναμίας των εντέρων και του δέρματος. Αυτά τα τελευταία προβλήματα μπορεί να είναι κληρονομικά και συχνά συνοδεύουν μια ιδιαίτερη κατάσταση που προδιαθέτει προς χρόνιες δερματικές παθήσεις<sup>3</sup>. Στις περιπτώσεις των παιδικών εκζεμάτων οι φυσικοί θεραπευτές συχνά ανακαλύπτουν ως μέρος αυτής της κληρονομικής τάσης, μια αδυναμία αφομοίωσης σημαντικών μετάλλων, όπως είναι το ασβέστιο.

### Θεραπεία

Η θεραπεία των δερματικών καταστάσεων από τους φυσικούς θεραπευτές διαφέρει από την ορθόδοξη προσέγγιση, περισσότερο από κάθε άλλη κατάσταση. Κάθε μορφή θεραπείας που είναι κατασταλτική, όπως η κορτιζόνη, η πισσαλοφή, ή ακόμα και οι ήπιοι αντιφλεγμονώδεις παράγοντες, όπως η λοσιόν χαμομηλιού, αποφεύγονται αυστηρά. Το έκζεμα αντιπετωπίζεται σαν μια τοξική κατάσταση η οποία περιλαμβάνει έναν κληρονομικό παράγοντα. Η θεραπεία καταταίνει στη βελτίωση της απέκκρισης μέσω των εντέρων, των νεφρών και του δέρματος και στη

βελτίωση της αποτοξίνωσης μέσω τόνωσης του συκωτιού. Η ιδιοσυστατική ομοιοπαθητική θεραπεία είναι ουσιώδης σε όλες τις περιπτώσεις, διαφορετικά οποιαδήποτε ανακούφιση μέσω φυσικών φαρμάκων μπορεί να είναι μόνο προσωρινή.

Οι ειδικές θεραπείες θα είναι κατά το μεγαλύτερο μέρος ίδιες με εκείνες της δερματίτιδας. Όμως, όπως αναφέρθηκε, ίσως να χρειάζονται άλατα *ασβεστίου*, ειδικά στα παιδιά. Η ομοιοπαθητική θεραπεία απαιτείται περισσότερο ισχυρή απ' όση στην περίπτωση της δερματίτιδας. Ανάλογα με την ιδιοσυστατική έμφαση που συνδέεται με το έκζεμα, η θεραπεία μπορεί να χρειάζεται μεγάλη χρονική περίοδο, ίσως δυο χρόνια.

### Ιστορικά

Η ακόλουθη περίπτωση είναι ενδιαφέρουσα επειδή δείχνει την οικογενειακή επίδραση και εμφάνιση του εκζέματος μαζί με την κλασική ανταπόκριση του δέρματος στη φυσική θεραπεία. Η Μάρθα, ηλικίας τριάντα εννέα ετών, ήρθε στην κλινική με κρίση ξηρού κνησμώδους εκζέματος, από το οποίο υπέφερε τρεις εβδομάδες και το οποίο απλωνόταν πολύ γρήγορα. Είχε έναν ήρεμο χαρακτήρα και η διατροφή της ήταν πολύ καλή. Δεν υπήρχε τίποτα που θα μπορούσε κανείς να εντοπίσει στο περιβάλλον της, στο οποίο να οφείλεται το ξέσπασμα της δερματικής κατάστασης.

Τις δυο πρώτες εβδομάδες η αγωγή περιλάμβανε *φωσφορικό σίδηρο* για τη φλεγμονή, *φωσφορικό ασβέστιο* γιατί είχε παρατηρηθεί κάποια έλλειψη του, βότανα για τον καθαρισμό της λέμφου, βότανα για το συκώτι και βιταμίνη C για την αποβολή της τοξικότητας του σώματος, καθώς και το σύμπλεγμα B ως γενικό τονωτικό των νεύρων. Δόθηκε ομοιοπαθητικό θείο σε μικρή δύναμη, για να εξαλείψει τον κνησμό και προειδοποιήσαμε την ασθενή ότι η κατάστασή της προσωρινά θα επιδεινωνόταν, μόλις θα σταματούσε τις κορτιζονούχες κρέμες και θα άρχιζε τη φυσική θεραπεία.

Την τρίτη εβδομάδα, όπως αναμενόταν, η κατάσταση είχε ενταθεί πολύ με διόγκωση των προσβεβλημένων περιοχών και σκάσιμο του δέρματος. Τα βότανα για τη λέμφο και το συκώτι αυξήθηκαν και χορηγήθηκε το ομοιοπαθητικό *Arsenicum* σε δύναμη 10M για τα νέα συμπτώματα που παρουσιάστηκαν μόλις άρχισε ο βασικός καθαρισμός. Η

θεραπευτική κρίση της περιλάμβανε συμφόρηση των νεφρών με αρκετή μείωση της αποβολής των ούρων.

Κατά την τρίτη επίσκεψη, ύστερα από τέσσερις εβδομάδες θεραπείας, ανέφερε ότι το εξάνθημα μειωνόταν κατά κύκλους και ότι η αποβολή ούρων είχε αποκατασταθεί ύστερα από μια μέρα. Ένα άσχημο έκζεμα παρέμενε ανάμεσα στους μηρούς κοντά σε κάποιες κερσώδεις φλέβες. Αρκετοί σπίλοι στο σώμα της άρχισαν να αλλάζουν και καινούριοι εμφανίστηκαν. Αυτό δείχνει πώς όταν αντιμετωπίζεται μια κληρονομική τάση, μια άλλη τείνει να βγει στην επιφάνεια. Η ίδια βασική αγωγή επαναλήφθηκε με την προσθήκη ομοιοπαθητικών φαρμάκων μικρής δύναμης για τις φλέβες και το ομοιοπαθητικό *Thuja* (*Θούγια*) αποδείχτηκε το πιο κατάλληλο φάρμακο για τους σπίλους.

Ύστερα από δυο ακόμα εβδομάδες η Μάρθα ανέφερε ότι το εξάνθημα είχε σχεδόν εξαφανιστεί. Οι σπίλοι σταμάτησαν να μεγαλώνουν και ένιωθε καλά από όλες τις απόψεις. Ερχόταν κατά διαστήματα για μειωμένη θεραπεία, η οποία διακόπηκε τελείως ύστερα από άλλους έξι μήνες.

Ύστερα η Μάρθα έμεινε έγκυος και γέννησε ένα υγιέστατο αγοράκι που το έφερε στην κλινική, γιατί είχε εμφανίσει αυτό που αποκαλείται *cradle cap*. Επίσης είχε έκζεμα στο πρόσωπο. Αυτό υποχώρησε γρήγορα με τη θεραπεία. Η οικογενειακή επίδραση είναι φανερό ότι επαναλαμβάνεται, αλλά μέσω της θεραπείας αμέσως μετά τη γέννηση, αυτό το νέο μέλος της οικογένειας θα σωθεί ίσως από μετέπειτα προβλήματα στη ζωή. Η ίδια η Μάρθα δεν εμφάνισε καμιά υποτροπή.

Ο Τόνυ είχε μια έντονη κρίση εκζέματος στα πόδια και στα χέρια με έντονο κνησμό κι αυτό είχε αρχίσει πριν από δυο εβδομάδες. Υπέφερε από καταπίεση στο σπίτι και στην εργασία του και ένιωθε πεσμένος και νευρικός. Κοιμόταν άσχημα.

Στην περίπτωσή του το έκζεμα καθάρισε πολύ γρήγορα με τα βασικά φάρμακα και χωρίς ιδιοσυστατική αγωγή. Η θεραπεία περιλάμβανε βότανα για τον καθαρισμό της λέμφου και του συκωτιού, βιταμίνες A, C και το σύμπλεγμα B. Δόθηκαν επίσης *φωσφορικό μαγνήσιο* και *φωσφορικό κάλιο* για τη νευρική ένταση.

## Εκκολπωματίτιδα

Πολλές από τις παρατηρήσεις για τη διάρροια και τη δυσκοιλιότητα ισχύουν και για την κατάσταση αυτή. Επενεργούν και εδώ παρόμοιες διαιτητικές αιτίες, υποκειμενικοί παράγοντες και άγχος. Υπάρχει όμως ένα επιπρόσθετο πρόβλημα. Ένα εκκόλπωμα είναι ένας μικρός ή μεγάλος θύλακος στο τοίχωμα του εντέρου που προκαλείται από απώλεια ελαστικού ιστού. Αυτοί οι θύλακοι φαίνονται καθαρά στις ακτίνες Χ με το βαριούχο υποκλυσμό και επίσης ενδείξεις μπορεί να δώσει και η εξέταση της ίριδας.

### Αιτίες

Η πιο προφανής αιτία φαίνεται να είναι η δυσκοιλιότητα και όμως είναι ενδιαφέρον να σημειώσουμε ότι δεν υποφέρουν από εκκολπωματίτιδα όλοι όσοι πάσχουν από χρόνια δυσκοιλιότητα. Μεγαλύτερη σημασία έχει η έλλειψη μεταλλικού άλατος, που καταλήγει στην απώλεια του ελαστικού ιστού· το άλας αυτό είναι το *φθοριούχο ασβέστιο*. Ο αναγνώστης ίσως να υποθέσει ότι η φθορίωση των αποθεμάτων νερού θα απέτρεπε αυτή την κατάσταση. Δυστυχώς η προσθήκη ακατέργαστου φθορίου δεν έχει την ίδια επίδραση με το *φθοριούχο ασβέστιο* σε ομοιοπαθητική ή ιστική μορφή<sup>1</sup>.

Στην κλινική πρακτική των φυσικών θεραπειών το πρόβλημα της ανεπαρκούς αφομοίωσης των αλάτων του ασβεστίου έχει βρεθεί ότι περιλαμβάνει έναν κληρονομικό παράγοντα. Επομένως η θεραπεία ίσως χρειαστεί να είναι μακροχρόνια. Η πραγματική φλεγμονή η οποία συμβαίνει στους θύλακους είναι η βασική αιτία ανησυχίας τόσο στην ορθόδοξη όσο και στη φυσικοπαθητική μέθοδο. Το όνομα αναφέρεται στη φλεγμονή του εκκολπώματος.

### Θεραπεία

Η κύρια έμφαση δίνεται στη βελτίωση της διατροφής, στις κατάλληλες μορφές άσκησης, την επαρκή αποβολή μέσω των εντέρων και τη μείωση

της φλεγμονής που υπάρχει στους θύλακους. Η πιο μακροχρόνια επιδίωξη θα είναι να βελτιωθεί ο ελαστικός ιστός. Τα ειδικά συμπληρώματα μπορεί να περιλαμβάνουν:

1. Βότανα για το σπύκι και τη λέμφο, καθώς και στυπτικά.
2. Βιταμίνη C για την αποτοξίνωση σε συνδυασμό με βότανα.
3. *Φωσφορικός σίδηρος* με βιταμίνη C που βοηθάει στη μείωση της φλεγμονής.
4. Σύμπλεγμα Β για τόνωση των νευρών και επομένως έλεγχο των κινήσεων των εντέρων.
5. *Φθοριούχο ασβέστιο* σε διάφορες μορφές για τη βαθμιαία αποκατάσταση του ελαστικού ιστού.
6. *Φωσφορικό μαγνήσιο* και κάλιο για να βοηθηθεί η ισορροπία των ώσεων του αυτόνομου νευρικού συστήματος στο έντερο.

## Έλκη στομάχου

Επειδή η κατάσταση αυτή είναι αρκετά γνωστή μέσω διαφόρων αναγνωσμάτων, οι περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουν ως ένα βαθμό τα διάφορα είδη καούρας και συνεχών πόνων που συνοδεύουν το πρόβλημα. Επίσης μπορεί να υπάρχει ναυτία, οξύτητα με τη μορφή όξινης γεύσης στο λαϊμό και περιορισμένη όρεξη. Συχνά οι πόνοι εμφανίζονται όταν το στομάχι είναι άδειο.

### Αιτίες

Σ' αυτές συμπεριλαμβάνεται η κακή διατροφή, φάρμακα όπως είναι τα αντιφλεγμονώδη, κληρονομικές τάσεις και το άγχος. Είναι δυνατόν τόσο οι φυσικοί θεραπευτές όσο και οι ορθόδοξοι γιατροί να συμφωνήσουν στον κατάλογο αυτό. Οι φυσικοί θεραπευτές έχουν την τάση να δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στις ελλείψεις μετάλλων ως μια σημαντική αιτία.

## Θεραπεία

Αυτή περιλαμβάνει ειδική προσοχή στη διατροφή. Κατά τις πρώτες ημέρες της θεραπείας ο ασθενής ίσως να χρειάζεται να παίρνει μόνο χυμούς λαχανικών. Ένα μείγμα καρότων, σέλινου και λάχανου είναι ευεργετικό. Το λάχανο περιέχει μια ουσία γνωστή ως βιταμίνη U, που φαίνεται να θεραπεύει τα έλκη<sup>1</sup>. Γενικά μιλώντας ο ασθενής εναθρούνεται να τρώει μια επαρκή ποσότητα ωμών τροφών, έτσι ώστε η δίαιτα να περιέχει την ανώτατη δράση ενζύμων. Γι' αυτό οι χυμοί είναι τόσο πολύτιμοι, επειδή είναι ωμοί χωρίς να έχουν άπεπτα συστατικά που μπορεί να προκαλέσουν αιμορραγία στην περίπτωση του οξέος έλκους.

Μια ιδιαίτερη αγωγή μπορεί να περιλαμβάνει:

1. Χυμό λάχανου για να θεραπευτεί το τοίχωμα του στομάχου.
2. Ενώσεις *ψευδαργύρου* για τη θεραπεία του έλκους<sup>2</sup>.
3. *Φωσφορικό νάτριο* για τη ρυθμιστική του επίδραση στους ιστούς και στα υγρά του σώματος<sup>3</sup>.
4. Βιταμίνη A για την αύξηση αντίστασης του επιθηλιακού ιστού του τοιχώματος του στομάχου<sup>4</sup>.
5. Σύμπλεγμα B σαν γενικό τονωτικό των νεύρων και βιταμίνη C με αλκαλική μορφή για τη γενική ανοσία.
6. Βότανα για το σπυκίτι και το στομάχι στα οποία μπορεί να περιλαμβάνονται *μελισσόχορτο*, *αγγελική*, *δεντρομολόχα*, *ταραξάκο*, *κενταύριο*, *χιόνανθος* και ειδικώς η *γλυκόρριζα*<sup>5</sup>.
7. Επιλεγμένα ομοιοπαθητικά φάρμακα για το συγκεκριμένο άτομο.

## Ιστορικά

Ο Τζον ήταν ένας από τους πρώτους ασθενείς μου στις αρχές του 1970 και ακόμα μας επισκέπτεται περιπτώσιακά για ένα τσεκάπ. Ήταν ηλικίας τριάντα ετών όταν διαγνώθηκε ότι έπασχε από μεσοπλευρίο ρευματισμό και του δόθηκε ένα συνηθισμένο αντιφλεγμονώδες φάρμακο. Η διάγνωση και η θεραπεία ήταν καταστροφικά, γιατί στην πραγματικότητα είχε ένα στομαχικό έλκος και το φάρμακο τον έκανε εκατό τοις εκατό χειρότερα από την άποψη του πόνου.

Ύστερα από ένα μήνα φυσικοπαθητικής αγωγής ο Τζον είχε σχεδόν απαλλαγεί από τον πόνο και ένιωθε καλά. Η θεραπεία κατά τον πρώτο μήνα περιλάμβανε *φωσφορικό νάτριο*, βότανα για την πέψη όπως *αγγε-*

*λική*, *δεντρομολόχα*, *μελισσόχορτο*, *ταραξάκο* και *κενταύριο*, μαζί με λίγο *τριφύλλι* για καθαρισμό του αίματος, *φωσφορικό μαγνήσιο* για τον πόνο, *σκόνη πελέας* για τα τοιχώματα του στομάχου και βιταμίνη του συμπλέγματος B ως γενικό τονωτικό των νεύρων. (Την εποχή της αγωγής του Τζον δε γνώριζα τίποτε για την αξία της *γλυκόρριζας*.)

Η θεραπεία διήρκεσε έξι μήνες με ενδιάμεσα διαλείμματα και μετά σταμάτησε. Κατά τη διάρκεια των επόμενων ετών ο Τζον δέχτηκε επίσης μια θεραπεία ενός μηνός για μια τάση αρθριτικών των αυχενικών σπονδύλων, για κρίσεις εξάντλησης όταν η εργασία του στην εφημερίδα γινόταν πολύ ταραχώδης, και για συρίγγιο. Αυτό είναι κάτι που συμβαίνει συχνά με τους περισσότερους ασθενείς μας, οι οποίοι μπορεί να μας επισκεφθούν δυο φορές το χρόνο ύστερα από μια επιτυχή θεραπεία για κάποια ασθένεια, ζητώντας τη φορά αυτή είτε μια συντηρητική θεραπεία είτε πρόληψη.

Όσο για το αρχικό πρόβλημα στομάχου από το οποίο υπέφερε ο Τζον, δεν είχε εμφανιστεί ξανά εκτός από κάποια ίχνη καούρας κάπου κάπου εξαιτίας του άγχους. Είναι αξιοσημείωτο ότι στην περίπτωση αυτή δε χρειάστηκε κάποιο ιδιοσυστατικό ή ομοιοπαθητικό φάρμακο για τη βασική ασθένεια, αν και μερικές φορές δόθηκαν στον Τζον ιάματα ανθέων του Μπαχ για το συναισθηματικό στρες. Το στομαχικό έλκος είναι ένα καλό παράδειγμα μιας μεγάλης γκάμας μετρίως σοβαρών ιατρικών καταστάσεων, που μπορούν να αντιμετωπιστούν με απλά και βασικά μέταλλα, βιταμίνες και φυτικά σκευάσματα.

Ο Κρις, στέλεχος επιχειρήσεως είκοσι εννέα ετών, μας επισκέφθηκε με πρόβλημα δυσπεψίας. Ένιωθε σαν να είχε μια πέτρα κάτω από την καρδιά και τυμπανισμό. Η διάγνωση της ίριδας έδειξε ότι η κράση του ήταν καλή, αν και υπήρχαν τοξίνες στη γαστρεντερική περιοχή. Η διατροφή του ήταν καλή.

Δεδομένης της βασικής του σύστασης και της καλής διαίτας, η πρόοδος ήταν πολύ γρήγορη και ύστερα από τρεις εβδομάδες ένιωθε ογδόντα πέντε τοις εκατό βελτίωση. Η θεραπεία στους επόμενους τέσσερις μήνες περιλάμβανε *φωσφορικό νάτριο* για την οξύτητα, *φωσφορικό μαγνήσιο* για το σπασμό, το φούσκωμα και τον πόνο, σύμπλεγμα B ως γενικό τονωτικό των νεύρων και, το πιο σημαντικό, ένα φυτικό τονωτικό από *δεντρομολόχα*, *τριφύλλι*, *αγγελική*, *μελισσόχορτο*, *ευώνυμο* και *κενταύριο*. Εκτός από το *τριφύλλι* που είναι καθαριστικό του αίματος, τα υπόλοιπα είναι όλα βότανα που τονώνουν την πέψη.

Θα ήταν καλύτερο για τον Κρις αν είχε συνεχίσει έξι μήνες, ώστε να ολοκληρώσει τη θεραπεία του, αλλά πήγε να εργαστεί στη Νέα Ζηλανδία. Τον επόμενο χρόνο έλαβα ένα τηλεφώνημα από τον Κρις, που μου ζήτησε άλλη μια θεραπευτική αγωγή.

Μερικά άτομα που έχουν κάποια γνώση χημείας, ίσως να νομίζουν ότι το *φωσφορικό νάτριο* έχει την ίδια δράση με το *διπτανθρακικό νάτριο* και ότι η ανακούφιση από τις στομαχικές ενοχλήσεις σ' αυτές τις δυο περιπτώσεις αποδίδεται απλώς στο άλας αυτό ως αντιόξινο. Αλλά οι φυσικοί θεραπευτές βλέπουν ότι στην κλινική πρακτική τους δε συμβαίνει έτσι. Αυτό το ιστικό άλας παρασκευάζεται με έναν ομοιοπαθητικό τρόπο κατά τη διαδικασία ανάμειξης και ύστερα από τη διακοπή της χρήσης του, οι ασθενείς συνήθως δεν υποτροπιάζουν. Αυτό είναι αντίθετο από την αλλοπαθητική χρήση των αλάτων *νατρίου*.

Σύμφωνα με τη φυσικοπαθητική φιλοσοφία πολλές σωματικές ασθένειες έχουν την απαρχή τους στο στομάχι. Είναι σκόπιμο να περιλάβουμε μια τρίτη περίπτωση, επειδή τα γαστρεντερικά προβλήματα εμφανίζονται πολύ έντονα στην κλινική πρακτική μας.

Ένας άλλος Τζον, ηλικίας τριάντα ενός ετών, με επισκέφθηκε το 1982 με μια διάγνωση μέσω ακτίνων Χ για έλκος, από το οποίο υπέφερε οκτώ μήνες. Ο Τζον είχε μια πολύ πιεστική εργασία σε μεσιτικό γραφείο. Επίσης υπήρχε ένα παλιότερο ιστορικό δυσπεψίας. Κατά τον πρώτο μήνα η θεραπεία αποτελούνταν από *φωσφορικό νάτριο*, *οροτικό μαγνήσιο* για τη σταθερότητα των νευρών και ως αντισπασμωδικό, μια φυτική ταμπλέτα που περιείχε *πελέα*, *φωσφορικό σίδηρο* για τη φλεγμονή των τοιχωμάτων του στομάχου, ταμπλέτες με *ένζυμα παπάγιας* και *άνθη του Μπαχ* για το συναισθηματικό άγχος.

Στη δεύτερη επίσκεψη ο Τζον ένιωθε πολύ καλύτερα και η θεραπεία επαναλήφθηκε με την προσθήκη του ομοιοπαθητικού *φθοριούχου ασβεστίου* και του *Lycoperdium* (*λυκοπόδιου*) ως πρόσθετου τονωτικού του στομάχου. Συνολικά ακολούθησε θεραπεία οκτώ μηνών, χωρίς επανεμφάνιση των στομαχικών συμπτωμάτων. Η θεραπεία άλλαξε ελαφρά από μήνα σε μήνα. Μια ένωση *ψευδαργύρου* περιλήφθηκε για μερικούς μήνες κι ένα φυτικό τονωτικό του σκωπιού αντικατέστησε τις ταμπλέτες πελέας. Επίσης προστέθηκαν μερικά συμπληρώματα για τόνωση και ρύθμιση των αδένων, επειδή του έπεφταν τα μαλλιά. Τα βασικά στομαχικά φάρμακα συνεχίστηκαν και τους οκτώ μήνες.

## Έλκος του κερατοειδούς

Η κατάσταση αυτή δεν αντιμετωπίζεται συνήθως μόνο με τις φυσικές θεραπείες, παρ' όλο που στον τομέα αυτό οι φυσικές θεραπείες μπορούν να επισπεύσουν σε μεγάλο βαθμό και να βοηθήσουν τη θεραπευτική διαδικασία. Ο κερατοειδής είναι αυτός που καλύπτει εξωτερικά το βολβό του οφθαλμού και επομένως η βασική συνέπεια από την έλλειψη θεραπείας και την επακόλουθη ουλή είναι η παρεμπόδιση της όρασης.

### Αιτίες

Οι φυσικοί θεραπευτές έχουν διαπιστώσει ότι μερικά άτομα εμφανίζουν προδιάθεση για την κατάσταση αυτή και χρειάζονται κάθε πιθανό ίαμα για να ενισχύσουν τη γρήγορη και σωστή θεραπεία. Τα εργατικά ατυχήματα, οι χημικές ουσίες και ιδιαίτερα οι μολυσματικές διαταραχές που προσβάλλουν το μάτι, είναι μερικές από τις αιτίες του έλκους του κερατοειδούς.

### Θεραπεία

1. *Φωσφορικός σίδηρος* για μείωση της φλεγμονής και ενώσεις *ψευδαργύρου* για να εμποδιστεί ο σχηματισμός ουλής. Η *πυριτία*, ειδικά σε ομοιοπαθητική μορφή, μπορεί να ταιριάζει ιδιοσυστατικά.
2. Βιταμίνες Α και Ε, και οι δυο απαραίτητες για να επιταχύνουν την ίαση του κερατοειδούς.
3. Ειδικά ομοιοπαθητικά φάρμακα ανάλογα με τις ενδείξεις, για παράδειγμα *Mercurius corrosivus*.
4. Βιταμίνη C για τη θεραπευτική δράση της<sup>1</sup>.

### Ιστορικό

Ο Τζον, ηλικίας τριάντα περίπου ετών, εμφάνισε έλκος του κερατοειδούς ύστερα από ανεμοβλογιά. Το μόνο παράπονο που είχε ήταν έντο-



νη δυσπεψία και οξύτητα στο στομάχι, καθώς και νευρική ένταση. Αρκετό άγχος προερχόταν από την εργασία του ως μηχανικού. Η ίριδα έδειξε μια πολύ φτωχή σύσταση με μεγάλες ελλείψεις *ασβεστίου* και άλλων μετάλλων, μεγάλη ποσότητα καταρροϊκών εκκρίσεων και έντονη οξύτητα και φλεγμονή του στομάχου.

Τον πρώτο μήνα η θεραπεία περιλάμβανε *φωσφορικό ασβέστιο*, *φωσφορικό σίδηρο*, βιταμίνη Α, βιταμίνη του συμπλέγματος Β, βότανα για το σκώπι και ομοιοπαθητικές σταγόνες για τα μάτια, που αποτελούνταν από *Hepar sulphuricum*, *Chelidonium* και *Mercurius corrosivus*. Ήδη έπαιρνε από μόνος του μεγάλες ποσότητες βιταμίνης C. Οι ειδικοί οφθαλμίατροι ανέφεραν ότι το έλκος είναι λιγότερο βαθύ από όσο πριν, ενώ με την ιατρική αγωγή δεν είχε εμφανιστεί καμιά αλλαγή. Η ίδια βασική θεραπεία συνεχίστηκε με την προσθήκη ενώσεων *ψευδαργύρου* για να εμποδιστεί η δημιουργία ουλής, ενώ στις σταγόνες για τα μάτια προστέθηκαν ιάματα ανθέων του Μπαχ για να αντιμετωπιστεί το άγχος και η κατάθλιψη.

Αναφέρθηκε περαιτέρω βελτίωση στην επόμενη επίσκεψη και έγιναν μικρές αλλαγές στην αγωγή με την προσθήκη βοτάνων για τον καθαρισμό της λέμφου, ώστε να απομακρυνθούν οι καταρροϊκές άχρηστες ουσίες που είχαν παρατηρηθεί κατά την εξέταση της ίριδας, ενώ προστέθηκαν και αντιαλλεργικές σταγόνες. Το άλας του *υδραργύρου* για το έλκος του κερατοειδούς επίσης αλλάχθηκε. Ύστερα από τη θεραπεία του τρίτου μήνα το έλκος είχε σχεδόν θεραπευτεί χωρίς να αφήσει σημάδι.

Ο Τζον συνέχισε τη θεραπεία του επί αρκετούς μήνες για την οξύτητα του στομάχου. Ένα ακόμα έλκος κερατοειδούς δημιουργήθηκε ύστερα από γρίπη, δεκατέσσερις περίπου μήνες μετά την πρώτη του επίσκεψη. Η ειδική θεραπεία επαναλήφθηκε αμέσως και αυτό το έλκος καθάρισε μέσα σε δυο βδομάδες. Αυτός ο βελτιωμένος χρόνος αποθεραπείας είναι κάτι συνηθισμένο όταν υποτροπιάζει μια ασθένεια, αφού έχει ακολουθηθεί κανείς φυσικές θεραπείες για μερικούς μήνες. Εδώ και μερικά χρόνια δεν έχει εμφανίσει ξανά προβλήματα στο μάτι.

Ο Τζον παίρνει φάρμακα για το στομάχι, πέντε χρόνια μετά την πρώτη του επίσκεψη. Αυτό ίσως να φαίνεται μεγάλο χρονικό διάστημα, αλλά δεδομένης της φτωχής κράσης με την οποία άρχισε τη θεραπεία και το άγχος της εργασίας του, που παρεμποδίζουν μια γρήγορη βελτίωση, ο χρόνος θεραπείας γίνεται κατανοητός. Η ίριδα έδειξε σημαντική ενίσχυση των ιστών του σώματος και βαθμιαία αποβολή των καταρ-

ροϊκών αχρήστων ουσιών. Το στομάχι ήταν το όργανο που επέμενε περισσότερο στη διαταραχή· αυτό συμφωνεί με το σύνδρομο αντίδρασης της φυσικοπαθητικής φιλοσοφίας, η οποία θεωρεί ότι οι περισσότερες φυσικές ασθένειες εδράζονται στο στομάχι, εξαιτίας κακής επιλογής τροφών.

Σχετικά με την περίπτωση αυτή υπάρχει και ένα άλλο ενδιαφέρον σημείο. Αν ο Τζον δεν ακολουθούσε τη μακροχρόνια θεραπεία για το στομάχι, η υπερβολική οξύτητα προφανώς θα είχε εξελιχθεί σε στομαχικό έλκος. Η βασική τάση δημιουργίας έλκους προέρχεται από ένα κληρονομικό «μιάσμα» και στην περίπτωση του Τζον η τάση αυτή εκδηλώθηκε ως έλκος του κερατοειδούς και εξακολούθει να υφίσταται ως στομαχικό πρόβλημα. Αυτή η ιδιαίτερη κλίση προέρχεται από σύφιλη σε περασμένες γενιές και αναλύεται αργότερα κάτω από το λήμμα αυτό ως τάση για έλκος.

## Ελκώδης κολίτιδα

Γενικώς θεωρείται ως μια από τις πολλές διαταραχές που συμπεριλαμβάνονται κάτω από τον όρο Εντερική Φλεγμονώδης Ασθένεια. Η άλλη βασική ασθένεια αυτής της κατηγορίας είναι η νόσος του Κρον, η οποία αναλύεται χωριστά στο ανάλογο λήμμα. Η ελκώδης κολίτιδα συνήθως περιορίζεται στο παχύ έντερο και εκτείνεται από το ορθό και πάνω. Η φλεγμονή είναι συνήθως ομοιόμορφη στο προσβεβλημένο μέρος και υπάρχει εξέλκωση και αιμορραγία στην πλειονότητα των περιπτώσεων. Στις χρόνιες περιπτώσεις μπορεί να αναπτυχθεί κακοήθεια. Τα κυριότερα συμπτώματα είναι αιματώδης διάρροια και κοιλιακός πόνος. Στις βαρύτερες περιπτώσεις υπάρχει και απώλεια βάρους.

### Αιτίες

Από ιατρική σκοπιά, όπως και για τη νόσο του Κρον, η αιτιολογία είναι άγνωστη. Κάποιοι ανοσολογικοί και κληρονομικοί παράγοντες έχουν θεωρηθεί ως συμβάλουσες αιτίες, αλλά αυτοί δεν έχουν κριθεί ως σημαντικοί σε όλες τις περιπτώσεις.

Από φυσικοπαθητική σκοπιά πολλοί παράγοντες είναι σχετικοί με τη νόσο του Κρον. Υπάρχει πιθανότητα βιοχημικών ανισορροπιών που σχετίζονται με το *μαγνήσιο* (ένταση των νεύρων και των μυϊκών ινών), τον *ψευδάργυρο* (εξέλκωση) και την κατάσταση *νατρίου* που περιλαμβάνουν τον παράγοντα pH (επίπεδα οξέων/βάσεων). Τα πεπτικά ένζυμα ίσως να μην είναι ισορροπημένα και το επίπεδο του συμπλέγματος Β και της βιταμίνης C μπορεί να είναι χαμηλό. Η κακή διατροφή ίσως είναι εξέχων παράγων και υπάρχει μεγάλη πιθανότητα ψυχοσωματικής αιτίας.

Η ψυχοσωματική σύνδεση λειτουργεί μέσω του *τσακρά του ηλιακού πλέγματος*, όπως αναλύσαμε και σε σχέση με άλλα πεπτικά προβλήματα. Η συναισθηματική μας ζωή εκφράζεται άμεσα μέσω αυτού του ενεργειακού κέντρου και κάθε συναισθηματική ένταση, καταπίεση ή σύγκρουση σύντομα θα επηρεάσει τα όργανα που συνδέονται με την πεπτική διαδικασία. Ο γενικός τρόπος ζωής είναι ένας άλλος τομέας μεγάλης σημασίας για το πρόβλημα αυτό, επειδή η έλλειψη ρυθμού στην εργασία, στον ύπνο, ή στις συνήθειες του φαγητού, μπορεί να επηρεάσει έντονα την πέψη μέσω του αυτόνομου νευρικού συστήματος – του δεσμού ανάμεσα στο *τσακρά του ηλιακού πλέγματος* και στα πεπτικά όργανα.

## Θεραπεία

Ο βασικός ακρογωνιαίος λίθος είναι η προσοχή στη διατροφή. Θα συμβουλευόμαστε τον ασθενή να περάσει τουλάχιστον τέσσερις ημέρες με χυμούς λαχανικών μόνο, έτσι ώστε να υποχωρήσει η φλεγμονή στα έντερα. Κατάλληλοι χυμοί είναι από καρότα, σέλινο, λάχανο και παντζάρι σε μικρές ποσότητες, εναλλασσόμενοι με χυμό κόκκινων σταφυλιών. Αυτοί οι χυμοί πρέπει να είναι φρέσκοι και ωμοί. Η αγωγή αυτή θα ακολουθηθεί από μια δίαιτα με φρέσκα ατμόβραστα λαχανικά, τόφου (τυρόπηγμα σόγιας), κεχρί, καλά βρασμένο αναποφλοϊώπο ρύζι, σούπες λαχανικών και, όταν γίνονται ανεκτές χωρίς διάρροια, φρέσκες σαλάτες με κότατζ τσιζ και ρικότα (είδος ανάλατου τυριού). Επιτρέπεται μόνο λευκό κρέας σε μέτριες ποσότητες.

Τα ειδικά συμπληρώματα θα είναι παρόμοια μ' εκείνα για τη νόσο του Κρον και θα χρησιμοποιηθούν για να μειώσουν το σπασμό, να θεραπεύσουν τη φλεγμονή και την εξέλκωση και γενικώς να τονώσουν το πεπτικό σύστημα. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν:

1. Σύμπλεγμα Β ως γενικό τονωτικό των νεύρων.
2. Άλατα *μαγνήσιου* σε διάφορες δυνάμεις για τους σπασμούς.
3. *Φωσφορικό σίδηρο* για την αιμορραγία της μεμβράνης.
4. *Χηλικό ψευδάργυρο* και βιταμίνη Α για τη θεραπεία του έλκους<sup>1</sup>.
5. Επιλεγμένα ομοιοπαθητικά για τόνωση του συκωτιού, του παγκρέατος και της μεμβράνης των εντέρων<sup>2</sup>.
6. Ιάματα ανθέων του Μπαχ για τα συναισθηματικά προβλήματα.
7. Ιδιοσυστατικά ομοιοπαθητικά φάρμακα.

## Ιστορικό

Η ακόλουθη περίπτωση είναι τυπική των φυσικοπαθητικών ευρημάτων για την ελκώδη κολίτιδα. Ο Τζον, ένας οπτομετρικός ηλικίας είκοσι τριών ετών, είχε τη διάγνωση ότι έπαυσε από κολίτιδα πριν από πέντε χρόνια. Έπαιρνε ένα φάρμακο για το ανοσοποιητικό σύστημα και αντιβιοτικά. Στα άλλα προβλήματα περιλαμβάνονταν κούραση και κυστική ακμή, η οποία είχε εκδηλωθεί κατά την εφηβεία. Την εποχή της πρώτης επίσκεψής του είχε δυο εντερικές κενώσεις την ημέρα με μικρή ποσότητα αίματος και βλέννας. Ήθελε να τονώσει τη γενική υγεία και το ενεργειακό του επίπεδο και ήλπιζε να απαλλαγεί από τα ιατρικά φάρμακα.

Η εξέταση της ίριδας έδειξε βαριά συμφόρηση του λεμφικού συστήματος, η οποία μπορούσε να είναι μια βασική αιτία για την κολίτιδα και τα δερματικά προβλήματα. Το σώμα προσπαθούσε να χρησιμοποιήσει το δέρμα και τη βλεννογόνο μεμβράνη του εντέρου σαν όργανα απέκκρισης για τις τοξίνες, αν και μάλλον χωρίς επιτυχία. Στην περίπτωση του Τζον η ψυχολογική στάση του ήταν θετική και επομένως ο τοξικός παράγων της ασθένειας υπερεπερνούσε του ψυχολογικού και νευρικού παράγοντος, παρ' όλο που και αυτοί χρειάζονταν κάποια προσοχή. Η διάγνωση *Vega* ήταν ενδιαφέρουσα, επειδή έδειξε ότι εμπλέκεται το συκώτι και το έντερο και η βιολογική ένδειξη του εντέρου αντιστοιχούσε κατά προσέγγιση σε ενός ατόμου ηλικίας πενήντα περίπου ετών.

Κατά τον πρώτο μήνα θεραπείας χορηγήθηκε *φωσφορικός σίδηρος* για τη φλεγμονή και την αιμορραγία, ομοιοπαθητικές σταγόνες για το λεμφικό σύστημα και το συκώτι και ένα φυτικό μείγμα βοτάνων για την πέψη και τον καθαρισμό του αίματος. Επειδή υπήρχαν μόνο δυο εντερικές κενώσεις την ημέρα, το φυτικό μείγμα δεν αναμενόταν να προκαλέ-

σει κανένα πρόβλημα. Επίσης περιλήφθηκε βιταμίνη Α για το επιθηλιακό στρώμα του εντέρου και το σύμπλεγμα Β.

Ο Τζον είχε ήδη κλείσει ραντεβού για εξέταση του παχέος εντέρου κατά τη διάρκεια του πρώτου μήνα, ώστε να εντοπιστεί η έκταση του προβλήματος. Βρέθηκε ότι το ασθενές μέρος του εντέρου περιοριζόταν στο κατερχόμενο τμήμα του κόλου. Δυστυχώς η εξέταση προκάλεσε υπερβολική αιμορραγία. Ως αποτέλεσμα άρχισε ξανά την κορτιζόνη.

Κατά τη δεύτερη επίσκεψή του μετά την εξέταση, τα ίδια φάρμακα επαναλήφθηκαν με την προσθήκη ενώσεων *ψευδαργύρου* για να επιταχυνθεί η θεραπεία και να αντιμετωπιστεί η πληγή στο έντερο, μαζί με *φωσφορικό μαγνήσιο* για το σπασμό. Κατά την τρίτη επίσκεψη είχε σταματήσει πάλι την κορτιζόνη και ένιωθε σημαντική βελτίωση όσον αφορά στη γενική υγεία και στην ενέργεια. Η διάγνωση *Vega* έδειξε μια σημαντική βελτίωση στην υγεία και στη λειτουργία του εντέρου.

Η ίδια αγωγή επαναλήφθηκε με την προσθήκη βιταμίνης Β5 για την ενίσχυση των ενδοκρινών αδένων ύστερα από την παύση της κορτιζόνης. Ο Τζον μάς εξήγησε πως όταν σταματάει την κορτιζόνη, υποφέρει προσωρινά από μεγάλη ακαμψία και ενόχληση στις αρθρώσεις. Προστέθηκε το ένζυμο του ανανά *βρομελάη*, για την αντιμετώπιση αυτών των συμπτωμάτων. Κατά την τέταρτη επίσκεψη ο Τζον ανέφερε ότι δεν είχε προβλήματα με τις αρθρώσεις ύστερα από τη διακοπή της κορτιζόνης και ένιωθε καλά από όλες τις απόψεις. Κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα ο Τζον έπαθε δυο οξείες προσβολές, που περιλάμβαναν αρχικά το έντερο και ύστερα τα αναπνευστικά όργανα. Αυτό είναι προφανώς ένα καλό σημάδι και θα πρέπει να ταξινομηθεί σαν μια κρίση αποβολής, μέσω της οποίας οι συσσωρευμένες τοξίνες με τη μορφή βλέννας αποβάλλονται πιο γρήγορα. Παρ' όλο που για ένα σύντομο διάστημα αναγκάστηκε να άρχισει ξανά την κορτιζόνη, μπόρεσε να την σταματήσει χωρίς άλλα προβλήματα. Μικρές διευθετήσεις έγιναν στο φυτικό και ομοιοπαθητικό μέρος της αγωγής. Ο Τζον έχει πεισθεί ότι βρίσκεται στο σωστό δρόμο για την υγεία και νιώθει γενικά τον εαυτό του πολύ καλύτερα. Ο γιατρός του είπε ότι μπορεί τώρα να σταματήσει και τα φάρμακα που έπαιρνε για την ανοσία.

## Εμμηνόπαυση

Αυτή η αλλαγή – η οποία δε θα 'πρεπε να δυσκολεύει τη ζωή της γυναίκας – λαμβάνει χώρα όταν οι ωοθήκες επιβραδύνουν τη λειτουργία τους γύρω στην ηλικία των σαράντα πέντε έως πενήντα ετών. Τα συνήθη συμπτώματα είναι κρίσεις εξάψεων, απύννια, άγχος, κατάθλιψη και γενική νευρική κατάσταση που αποδίδονται στις ορμονικές αλλαγές, κι αυτό είναι προφανώς σωστό. Όμως γιατί θα πρέπει μια φυσική διαδικασία να είναι γεμάτη με τόσες διαταραχές; Η ανθρωποσοφική προσέγγιση της εμμηνόπαυσης είναι πολύ γοητευτική και συμφωνεί με τη βασική εσωτερική κατανόηση. Η ανθρωποσοφική ιατρική λέει ότι σ' αυτή την περίοδο της ζωής της, η γυναίκα έχει αιθερικές ενέργειες που ελευθερώνονται από τη σύνδεσή τους με τις ωοθήκες και οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την απόκτηση και την ανάπτυξη της σοφίας ως ένα βοήθημα για δημιουργική υπηρεσία<sup>1</sup>.

Η μεταφορά της ενέργειας από το *ιερό τσακρά* σ' εκείνο του *λαιμού* έχει αναλυθεί στο Κεφάλαιο 2. Κατά την εμμηνόπαυση αυτή είναι μια λειτουργία που συμβαίνει με φυσικό τρόπο κι αν η γυναίκα έχει αναπτύξει δημιουργικές δραστηριότητες στα προηγούμενα χρόνια της ζωής της, αυτές οι ενέργειες από το *ιερό κέντρο* θα κυλήσουν φυσικά μέσω του *κέντρου του λαιμού* στο περιβάλλον. Χωρίς κάποια δημιουργική διέξοδο, το *κέντρο του λαιμού* δε θα διεγερθεί σωστά και οι ενέργειες μπορεί να γυρίσουν πίσω στο σώμα υπερδιεγείροντας το θυροειδή, προκαλώντας εξάψεις και *υπερδιεγείροντας* τους ιστούς επίσης σε διάφορα μέρη του σώματος. Αυτή ίσως είναι μια λογική εξήγηση για τον καρκίνο του μαστού, καθώς και για άλλα είδη καρκίνου που εμφανίζονται μεταξύ της ηλικίας των τριάντα πέντε και πενήντα ετών.

Με την υπάρχουσα μόλυνση του περιβάλλοντος, τις τοξίνες και τις συσσωρευμένες άχρηστες ουσίες σε περιοχές του σώματος, οι άχρησιμοποίητες ενέργειες μπορεί να αποτελέσουν πρόβλημα και να προκαλέσουν μια *ασθένεια*<sup>2</sup>. Η μεταφορά των ενεργειών από το *ιερό κέντρο* στο *κέντρο του λαιμού* δε σημαίνει ότι η γυναίκα θα πρέπει να χάσει το ενδιαφέρον της για το σεξ, αλλά μάλλον ότι η στάση της απέναντι στη ζωή και η έκφραση θα είναι διαφορετικές και ίσως να αλλάξουν οι αξίες της. Η εμμηνόπαυση επομένως είναι μια ευκαιρία να χρησιμοποιήσει επιπρόσθετες ενέργειες, οι οποίες έχουν απελευθερωθεί προς δημιουρ-

γική χρήση. Είναι ευθύνη της γυναίκας να αποφασίσει με ποιο τρόπο θα χρησιμοποιηθούν.

### Θεραπεία

Η θεραπεία θα συνδυαστεί με κατάλληλα συμβουλευτικά προγράμματα, αν είναι αναγκαίο. Και ίσως είναι μια καλή εποχή να εισαχθεί στη ζωή ο διαλογισμός. Η βασική διατροφή θα αναλυθεί και τα φυσικά φάρμακα είναι πολύ χρήσιμα για αρκετές καταστάσεις και σ' αυτά μπορεί να περιλαμβάνονται:

1. Φωσφορικός σίδηρος για περιόδους έντασης.
2. Βότανα για τον καθαρισμό της λέμφου, αν υπάρχει ινωματώδης τάση.
3. Ομοιοπαθητικές σταγόνες για τις εξάψεις.
4. Το σύμπλεγμα της βιταμίνης Β για ενέργεια.
5. Φωσφορικό μαγνήσιο για τις ταχυπαλμίες.
6. Φωσφορικό κάλιο αν υπάρχει έλλειψη ενέργειας.
7. Φωσφορικό ασβέστιο για τον κίνδυνο της οστεοπόρωσης.
8. Ιδιοσυστατική ομοιοπαθητική αγωγή.
9. Ιάματα ανθέων του Μπαχ για την ισορροπία των τσακρά.

### Εμφύσημα

Το πιο αξιοπρόσεκτο πρόβλημα με την κατάσταση αυτή είναι η βραχύτητα της αναπνοής, ειδικά κατά την εκπνοή. Αυτή η δυσκολία προκαλείται από την απώλεια της ελαστικότητας και διαστολής του πνευμονικού ιστού, έτσι ώστε ο ασθενής δεν μπορεί να εκπνεύσει χωρίς να καταβάλει μεγάλη προσπάθεια. Συνήθως οι ασθενείς είναι ηλικιωμένοι, αλλά η κατάσταση μπορεί να αρχίσει κατά τη νεότητα ή τη μέση ηλικία, ανάλογα με προηγούμενα αναπνευστικά προβλήματα.

### Αιτίες

Οι πιο φανερές αιτίες είναι το χρόνιο άσθμα ή οι συχνές κρίσεις βρογχίτιδας. Όμως ο φυσικός θεραπευτής, όπως αναφέραμε όταν αναλύσαμε τη βρογχεκτασία, θεωρεί ότι οι ελλείψεις μετάλλων της ομάδας ασβεστίου προδιαθέτουν για αδύναμο βρογχικό και πνευμονικό ιστό. Αυτές οι ελλείψεις είναι συχνά αιτίες της αρχικής τάσης προς τη βρογχίτιδα ή το άσθμα, μαζί με πιο υποκειμενικούς παράγοντες που αναλύθηκαν αναφορικά με το άσθμα.

Άλλοι παράγοντες που συμβάλλουν, μπορεί να είναι η ατμοσφαιρική μόλυνση, το κάπνισμα και μια συμφύσηση του λεμφικού συστήματος που θα συμβάλλει στην παρεμπόδιση της απαλλαγής των πνευμόνων από τη βλέννα. Η κακή διατροφή προδιαθέτει ακόμα περισσότερο προς τη συσσώρευση βλέννας.

### Θεραπεία

Αυτή η κατάσταση είναι πολύ δύσκολο να αναστραφεί. Οι φυσικές θεραπείες μπορεί να βοηθήσουν στην πρόληψη της φλεγμονής των πνευμόνων και μπορούν να βελτιώσουν τη γενική υγεία και την ενέργεια του ασθενούς. Η θεραπεία αναγκαστικά θα πρέπει να διαρκέσει πολλά χρόνια και στους νεότερους ασθενείς μπορεί να αποκαταστήσει ως ένα βαθμό την ελαστικότητα του ιστού των πνευμόνων.

Οι θεραπείες είναι συνήθως παρόμοιες μ' εκείνες για τη βρογχεκτασία, εκτός από την εξατομικευμένη ομοιοπαθητική αγωγή, καθώς και από το ότι στον κάθε ασθενή δίνεται ένας συνδυασμός φαρμάκων που ως ένα βαθμό είναι εξατομικευμένα. Από φυσικοπαθητική σκοπιά πιστεύεται ότι το εμφύσημα είναι ασθένεια πιο βαθιά ριζωμένη από την απώλεια ελαστικότητας του ιστού του βρογχικού δέντρου, όπως συμβαίνει στη βρογχεκτασία.

Οι ίδιες βασικές διαδικασίες ακολουθούνται και στις δύο: καθαρισμός του λεμφικού συστήματος, κάλυψη των ελλείψεων σε μέταλλα, βελτίωση του ανοσοποιητικού συστήματος και προσπάθεια για αποκατάσταση της ελαστικότητας του βρογχικού ή πνευμονικού ιστού.

## Ενδομητρίωση

Από τις πολλές καταστάσεις που μπορούν να παρεμποδίσουν την ποιότητα ζωής μιας γυναίκας και για τις οποίες η ιατρική επιστήμη δεν έχει βρει πραγματικά καμιά ικανοποιητική απάντηση, η ενδομητρίωση είναι μια συνεχής πρόκληση για το φυσικό θεραπευτή. Το βασικότερο πρόβλημα είναι ο περιοδικός πόνος σε ολόκληρο τον έμμηνο κύκλο, ενώ συνηθισμένη είναι επίσης η στειρότητα. Οι περισσότερες ασθενείς που έρχονται για θεραπεία, έχουν ήδη υποστεί μια λαπαροσκόπηση, η οποία έχει δείξει την παρουσία ενδομητρίωσης σε διάφορα σημεία της πυελικής κοιλότητας.

Ο ιστός αναπτύσσεται έξω από το τοίχωμα της μήτρας, μακριά από το σημείο όπου φυσιολογικά ανήκει, και είναι συνήθως κυστικός και αιμορραγικός<sup>1</sup>. Αυτός ο ιστός βρίσκεται κάτω από ορμονικό έλεγχο και γι' αυτό αιμορραγεί μέσα στην πυελική κοιλότητα κάθε μήνα. Αυτή είναι η βασική αιτία του πόνου που υπάρχει στις βαρύτερες περιπτώσεις. Συμπτώσεις μπορούν εύκολα να σχηματιστούν και αφορούν στο έντερο και στις σάλπιγγες. Συχνά εμπλέκεται η ίδια η μήτρα με νοσηρό ενδομήτριο ιστό, ο οποίος χαρακτηρίζεται από την παρουσία κύστεων που διηθούν το τοίχωμα της μήτρας. Η μήτρα διευρύνεται και γίνεται στείρα.

### Αιτίες

Η ιατρική επιστήμη δεν έχει ανακαλύψει γιατί ο ενδομήτριος ιστός βρίσκεται μέσα κι έξω από την περιτοναϊκή κοιλότητα σε μερικές γυναίκες, ή γιατί αναπτύσσει μεταπλαστικές μεταβολές στη μήτρα και στα όργανα και στους ιστούς έξω απ' αυτήν. Οι φυσικοί θεραπευτές ασχολούνται κυρίως με τις πιθανές βιοχημικές ανισορροπίες και με τους τοξικούς παράγοντες που περιλαμβάνουν το λεμφικό σύστημα. Επίσης ενδιαφέρονται για την ομοιοπαθητική θεωρία των κληρονομικών «μιασμάτων». Το κληρονομικό «μιάσμα» του προβλήματος αυτού περιλαμβάνει γονόρροια σε κάποιο σημείο του οικογενειακού δέντρου. Αυτή η αλληλουχία γεγονότων έχει ερευνηθεί σε σχέση με τις κολπικές απεκκρίσεις. Στην περίπτωση του κυστικού σχηματισμού που εμφανίζεται στην ενδομητρίωση, αυτός αποδίδεται σε συγκαπτικό ή γονορροϊκό «μιά-

σμα». Περιλαμβάνει την ανικανότητα του ατόμου να αφομοιώσει επαρκώς το ασβέστιο, μαζί με το σχηματισμό κύστης. Η θεραπεία στρέφεται προς αυτά τα προβλήματα. Στο υποκειμενικό επίπεδο η περιοχή αυτή ελέγχεται από το *ιερό τσακρά* και μπορεί να υπάρχουν ενεργειακές ανισορροπίες στο κέντρο αυτό.

### Θεραπεία

1. Βότανα για τον καθαρισμό της λέμφου για μεγάλη χρονική περίοδο, ώστε να καθαρίσει από τις άχρηστες ουσίες η πυελική περιοχή.
2. Ενώσεις *ψευδαργύρου* για τις συμφύσεις, αν υπάρχουν.
3. *Χλωριούχο κάλιο* και *φωσφορικός σίδηρος* για την αιμορραγία και το πρήξιμο των ιστών.
4. *Φωσφορικό ασβέστιο* ως βασικό μέταλλο για την κυστική τάση.
5. Βιταμίνη C για την επίδρασή της στην παραγωγή υγιούς κολλαγόνου.
6. Ομοιοπαθητικά φάρμακα για τη ρύθμιση των ορμονών.
7. Ιδιοσυστατικά ομοιοπαθητικά φάρμακα για τα κληρονομικά «μιάσματα».

### Ιστορικό

Η ακόλουθη περίπτωση είναι παρμένη από το αρχείο του συζύγου μου. Αποτελεί ένα εξοχο παράδειγμα των δυνατοτήτων της φυσικής θεραπείας για την επαναφορά της φυσιολογικής κατάστασης σε περιπτώσεις ενδομητρίωσης. Η Κάργε, μια δασκάλα ηλικίας είκοσι εννέα ετών, έμαθε από τον ειδικό ιατρό της ότι αποτελούσε την χειρότερη περίπτωση ενδομητρίωσης που είχε συναντήσει και ότι δε θα ήταν ικανή να συλλάβει. Επισκέφθηκε για πρώτη φορά την κλινική μας το Μάρτιο του 1985.

Εκτός από την ενδομητρίωση και την προφανή στειρότητα, στα προβλήματά της περιλαμβάνονταν συχνοί πόνοι στο λαιμό, διογκωμένοι λεμφαδένες και περιοδική δυσκοιλιότητα. Στο ιστορικό της υπήρχε αναφορά για ένα παιδικό έκζεμα που επιβεβαίωσε ότι τα λεμφικά προβλήματα και η δυσκοιλιότητα υπήρχαν από νεαρή ηλικία. Τριχοφυΐα στο πρόσωπο υποδήλωνε κάποια ορμονική ανισορροπία εκτός της εν-

δομητρίωσης. Ήταν ενδιαφέρον το ότι υπέφερε από ακροχορδόνες των πελμάτων, επειδή αυτό είναι μια ασφαλής ένδειξη του κληρονομικού μιάσματος που αναφέρθηκε.

Επί μια περίοδο εννέα μηνών η Κάρεν έπαιρνε τα ακόλουθα συμπληρώματα. *Φωσφορικό σίδηρο* για την αιμορραγία, *χλωριούχο κάλιο* και *φωσφορικό ασβέστιο* για τις κύστεις, *φωσφορικό μαγνήσιο* και *κάλιο* ως τονωτικό των νεύρων, βότανα καθαριστικά της λέμφου και του συκωτιού και ομοιοπαθητικά και φυτικά φάρμακα για τη ρύθμιση του έμμηνου κύκλου και των ορμονών. Επίσης της δόθηκε το ομοιοπαθητικό *Θούγια* για την κληρονομική όψη του προβλήματος.

Ένωσε μεγάλη χαρά όταν έμεινε έγκυος ύστερα από εννέα μήνες θεραπείας, επειδή προσπαθούσε να συλλάβει επί επτά χρόνια. Η θεραπεία συνεχίστηκε καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και εξακολούθησε να εργάζεται ως δασκάλα μουσικής μέχρι τον έβδομο μήνα της εγκυμοσύνης. Δεν υπήρχαν περιπλοκές και γέννησε ένα υγιές αγοράκι.

## Επιδημική παρωτίτιδα

Αυτή η συνηθισμένη παιδική μόλυνση έχει μια περίοδο επώασης είκοσι μιας περίπου ημερών. Συνήθως ακολουθεί μια ήπια εξέλιξη, εκτός και συμβεί μετά την εφηβεία, οπότε στην περίπτωση αυτή μπορεί να εμφανιστούν περιπλοκές που αφορούν στις ωσθήκες ή στους όρχεις. Η μόλυνση συχνά αρχίζει με μια γενική αδιαθεσία, πυρετό και διόγκωση των σιελογόνων αδένων στη μια πλευρά αρχικά και ύστερα και στην άλλη. Το πρήξιμο αυτό μπορεί να είναι περιορισμένο ή πολύ έντονο, προκαλώντας ένα τυπικό σεληνιακό πρόσωπο. Ο πυρετός και το οίδημα υποχωρούν συνήθως μέσα σε λίγες μέρες.

### Αιτίες

Η άμεση αιτία είναι προσβολή από τον ιό που ονομάζεται ιός επιδημικής παρωτίτιδας. Όπως συμβαίνει και με τις άλλες μολυσματικές διαταραχές, όπως είναι η ιλαρά και η ανεμοβλογιά, αξίζει να αναφέρουμε ότι ο φυσικός θεραπευτής θεωρεί ότι εκείνοι που προσβάλλονται πιο

σοβαρά, έχουν επιβαρυνμένο λεμφικό σύστημα και επομένως η ανοσία και η αντίσταση του οργανισμού είναι αδύναμες. Η χρήση των φυσικών φαρμάκων με τα πρώτα συμπτώματα του πυρετού, σχεδόν πάντα εμποδίζει όλες τις επιπλοκές.

### Θεραπεία

1. *Χλωριούχο κάλιο* και *φωσφορικός σίδηρος* για τη μείωση του πυρετού, τη φλεγμονή και το οίδημα των αδένων.
2. Βιταμίνη C όπως σε όλες τις διαταραχές για την ενίσχυση της ανοσίας<sup>1</sup>.
3. Βότανα για τον καθαρισμό του λεμφικού συστήματος ή ομοιοπαθητικά φάρμακα.
4. Βότανα για το σκώπι που θα βοηθήσουν στο μεταβολισμό των τοξινών στο σώμα.
5. Το ομοιοπαθητικό νοσώδες *Parotidinum* στην 30ή δύναμη είναι πολύ χρήσιμο για να προληφθούν οι επιπλοκές και για να προστατευτούν τα άλλα μέλη της οικογένειας.

## Επιληψία

Η επιληψία είναι διαφόρων ειδών, αν και οι αιτίες από υποκειμενική και υλική σκοπιά μπορεί να είναι παρόμοιες. Ο πιο γνωστός τύπος, των μεγάλων επιληπτικών κρίσεων ή «μεγάλη επιληψία», χαρακτηρίζεται από έντονους σπασμούς που εμφανίζονται αφού ο ασθενής χάσει τις αισθήσεις του. Μια πιο ήπια μορφή χαρακτηρίζεται από στιγμιαία απώλεια συγκέντρωσης και επίγνωσης και είναι γνωστή ως «μικρή επιληψία». Υπάρχει επίσης μια διαφορά στα συμπτώματα, ανάλογα με το συγκεκριμένο μέρος του εγκεφάλου που προσβάλλεται.

Η επιληψία μπορεί να προσβάλει άτομα όλων των ηλικιών· πιο συχνά αρχίζει πριν από την ενηλικίωση, γύρω στην ηλικία της εφηβείας. Επίσης μπορεί να εμφανιστεί ύστερα από κάποιο ατύχημα. Κάποιο οικογενειακό ιστορικό επιληψίας σε συγγενείς πρώτου ή δεύτερου βαθμού υπάρχει στο 30% περίπου όλων των ασθενών<sup>1</sup>.

## Αιτίες

Εκτός από τον ιδιοσυστατικό παράγοντα που αναφέρθηκε, οι παράγοντες που προδιαθέτουν είναι προγεννητικές διαταραχές, βλάβες κατά τον τοκετό και βρεφικές διαταραχές. Άλλες γνωστές επιτείνουσες αιτίες είναι το άγχος, η εξάντληση και η υπογλυκαιμία.

Ο φυσικός θεραπευτής θα προσθέσει και την πιθανότητα ελλείψεων σε μέταλλα όπως *μαγνήσιο*, *ασβέστιο* και *ψευδάργυρος*<sup>2</sup>. Αυτές οι ελλείψεις όταν υπάρχουν από τη γέννηση, μπορεί να συνδέονται στενά με τα ιδιοσυστατικά μεταβολικά προβλήματα. Μια έλλειψη της βιταμίνης Β6 παρά το γεγονός ότι στη διατροφή περιέχεται η ομάδα Β, είναι ένα άλλο συχνό εύρημα<sup>3</sup>.

Αναζητώντας τις πιο υποκειμενικές αιτίες της επιληψίας, αυτή η σύντομη απώλεια συνείδησης θεωρείται αποτέλεσμα μιας αδυναμίας του αιθερικού σώματος στη σχέση του με το φυσικό σώμα, επειδή το πιο λεπτοφυές μέρος του φυσικού σώματος, το αιθερικό, αποτελεί το στήριγμα της χονδροειδούς υλικής δομής, αλλά επίσης αποτελεί κληρονομικό συστατικό της φύσης μας.

Στην εσωτερική διδασκαλία σχετικά με την αιθερική σύσταση είναι γνωστό ότι δυο νήματα ενέργειας συνδέουν τους φορείς της συνείδησης και τον ανώτερο εαυτό με το φυσικό σώμα. Το νήμα της συνείδησης ενώνεται κοντά στον αδένα της επίφυσης στον εγκέφαλο και αποσύρεται προσωρινά κατά τη διάρκεια του ύπνου και μόνιμα κατά το θάνατο. Το νήμα της ζωής αγκυροβολεί στην καρδιά και αποσύρεται μόνο κατά το θάνατο. Στην επιληψία το νήμα της συνείδησης θεωρείται ότι περιοδικά και απότομα αποσύρεται λόγω αδυναμίας του αιθερικού. Αυτό διαχωρίζει την επιληψία από τον ύπνο εκείνο, που τείνει να βρίσκεται περισσότερο κάτω από τον έλεγχό μας και από τον οποίο μπορούμε να αφυπνιστούμε.

## Θεραπεία

Αυτή είναι μια από τις καταστάσεις που ο φυσικός θεραπευτής δεν πρέπει να αναλαμβάνει, παρά μόνον όταν ο ασθενής βρίσκεται κάτω από την επίβλεψη ενός γιατρού της ορθόδοξης ιατρικής. Ευτυχώς αυξάνει συνεχώς ο αριθμός των γιατρών οι οποίοι είναι έτοιμοι να συνεργαστούν με τους φυσικούς θεραπευτές.

Έχω παρατηρήσει ότι πολλοί επιληπτικοί έχουν έντονο πρόβλημα ακμής, και αυτό συμπίπτει με το γεγονός ότι το λεμφικό σύστημα στους επιληπτικούς, όπως παρατηρείται μέσω της εξέτασης της ίριδας, εμφανίζει συμφόρηση. Μια αποτοξινωτική διαίτα είναι πολύ σημαντική με έμφαση στις ωμές σαλάτες, στα ατμόβραστα λαχανικά, στα πλήρη δημητριακά, στις ελαφρές πρωτεΐνες, όπως είναι τυρί χωρίς λιπαρά, αμύγδαλα, τυρόπηγμα και άσπρο κρέας.

Στα ειδικά φάρμακα μπορεί να περιλαμβάνονται τα ακόλουθα:

1. Άλατα *μαγνησίου* ή *ασβεστίου*, ανάλογα με τις ενδείξεις.
2. Βιταμίνες του συμπλέγματος Β και C.
3. Αντισπασμωδικά βότανα όπως *βαλεριάνα*, *ιεροβοτάνη*, *παθανθές* και *ιξός*.
4. Βότανα για το σκώτι και ίσως βότανα για τον καθαρισμό της λέμφου, αν χρειάζεται.
5. Ειδικά ομοιοπαθητικά για την ατομική σύσταση.
6. *Ψευδάργυρος*, αν ενδείκνυται.
7. Ιάματα ανθέων του Μπαχ για να δράσουν στο αιθερικό επίπεδο.

## Ιστορικό

Η Κάθυ, ηλικίας είκοσι τριών ετών, ήρθε με το φίλο της στην κλινική, αφού πρώτα εκείνος είχε ρωτήσει αν μπορούμε να προσφέρουμε βοήθεια. Η οικογένειά του είχε ως οικογενειακό της γιατρό το σύζυγό μου και ο ίδιος τον ήξερε από τότε που ήταν μικρό παιδί. Συμβουλευσαμε την Κάθυ να κάνει μια διερευνητική εξέταση του εγκεφάλου με ηλεκτρόδια. Περιμέναμε ότι αυτό θα έδειχνε περιοχές του εγκεφάλου οι οποίες θα επιδέχονταν χειρουργική επέμβαση.

Η Κάθυ δεν υπέφερε από «μεγάλη επιληψία», αλλά είχε τέσσερις κρίσεις «μικρής επιληψίας» μέσα στην ημέρα, που διαρκούσαν από ένα έως τριάντα λεπτά. Αρχισαν όταν ήταν δεκαεπτά ετών, ύστερα από ένα ατύχημα στο πατινάζ. Η «μικρή επιληψία» συνδεόταν επίσης με κρίσεις πανικού. Η μνήμη και η όρεξή της ήταν φτωχές, αλλά αυτό δεν είναι παράξενο, αν σκεφτούμε τη βαριά φαρμακευτική αγωγή της, και υπέφερε από πονοκεφάλους λόγω της έντασης. Η προτεινόμενη εξέταση και η πιθανή επέμβαση φαινόταν μάλλον δραστική προσέγγιση για μια «μικρή επιληψία» και η Κάθυ ήταν πρόθυμη να δοκιμάσει πρώτα τη φυσική ιατρική.

Θα έλεγα ότι η γενική υγεία της Κάθυ ήταν προφανώς κακή πριν από το ατύχημα και ότι οι ελλείψεις μετάλλων ίσως να είχαν αυξηθεί εκείνη την εποχή. Η προσέγγισή μας ήταν να τονώσουμε την υγεία της ασθενούς μάλλον, παρά να αντιμετωπίσουμε κατευθείαν την επιληψία. Η εξέταση της ίριδας έδειξε σημαντικές ελλείψεις σε *μαγνήσιο*, *κάλιο* και *ασβέστιο*, μαζί με μια συσσώρευση τοξικών άχρηστων ουσιών στο λεμφικό σύστημα. Το σκώτι φαινόταν να είναι σε μια μάλλον νωθρή κατάσταση.

Ύστερα από ένα μήνα με λήψη *φωσφορικού μαγνησίου*, *φωσφορικού καλίου*, βιταμινών Β και C, καθώς και ενός ομοιοπαθητικού μείγματος, οι κρίσεις της επιληψίας μειώθηκαν από εκατό το μήνα στις δέκα, και δεν είχαν εμφανιστεί κρίσεις πανικού. Η μνήμη και η όρεξη επίσης βελτιώθηκαν.

Ύστερα από δέκα μήνες η Κάθυ συνεχίζει να βελτιώνεται και προφανώς θα μπορέσει να σταματήσει τόσο την φυσικοπαθητική, όσο και την ιατρική αγωγή κάτω από επίβλεψη, με την προϋπόθεση ότι θα συμφωνήσει και ο γιατρός της. Τώρα έχει μόνο τέσσερις κρίσεις το μήνα.

## Έρπης

Οι ασθενείς με έρπη απλό, τύπου 1 και 2, είναι κάτι πολύ συνηθισμένο και υπολογίζεται ότι ένα ποσοστό ανάμεσα στο 20% και στο 40% του πληθυσμού των ΗΠΑ προσβάλλεται από τον ιό<sup>1</sup>. Ο τύπος που εκδηλώνεται στο πρόσωπο είναι ο ιός τύπου 1 και εκείνος που αποκαλείται συνήθως έρπης των γεννητικών οργάνων είναι ο ιός τύπου 2.

Τα συνήθη συμπτώματα, εκτός από τη γενική κακουχία, τον πυρετό και τη διόγκωση των λεμφαδένων, είναι δερματική αλλοίωση στο πρόσωπο, στη στοματική μεμβράνη ή στα γεννητικά όργανα. Αυτές οι αλλοιώσεις, συνήθως με τη μορφή κύστεων, σχηματίζονται κατά ομάδες στα χείλη, γύρω από τη μύτη ή στα γεννητικά όργανα. Στον τύπο 2, που εμφανίζεται στα γεννητικά όργανα, οι κύστεις γίνονται ελκώδεις ύστερα από μερικές μέρες. Στη γυναίκα μπορεί να περιλαμβάνεται ο τράχηλος και συχνά η περιοχή γύρω από τις αλλοιώσεις είναι πρησιμένη.

## Αιτίες

Όπως συνήθως, ο φυσικός θεραπευτής αναζητάει την πρωταρχική αιτία πίσω από τον άμεσο μολυσματικό ιό. Αναγνωρίζουμε όμως την υπερβολικά μολυσματική φύση της κατάστασης και δεν είμαστε τόσο αφελείς, ώστε να υποστηρίξουμε ότι ένα υγιές άτομο μπορεί να έχει συνεχή σεξουαλική επαφή με ένα άτομο που έχει προσβληθεί από τον τύπο 2. Παρ' όλα αυτά, επειδή οι δυο στις τρεις γυναίκες που έχουν προσβληθεί θα υποτροπιάσουν, οι φυσικοί θεραπευτές μπορούν να αναφέρουν ότι εκείνες που έχουν ακολουθήσει φυσικές θεραπείες, φαίνεται να αποκτούν ανοσία για μακρύτερες χρονικές περιόδους.

Οι φυσικοί θεραπευτές επίσης αναφέρουν ότι ορισμένοι τύποι ιδιοσυγκρασίας είναι περισσότερο επιρρεπείς στο πρόβλημα και με την ομοιοπαθητική ορολογία, συγκεκριμένα κληρονομικά «μιάσματα» κάνουν κάποιον πιο επιρρεπή στο να εμφανίσει έρπη. Έχει βρεθεί ότι μεγάλος αριθμός ατόμων που ελέγχθηκαν είναι θετικά για αντισώματα, με μεγαλύτερα ποσοστά ανάμεσα στις κατώτερες κοινωνικο-οικονομικές ομάδες και με υψηλότερα ποσοστά στις γυναίκες ελευθερίων ηθών<sup>2</sup>.

Θα μπορούσε συνεπώς κανείς να αποτολμήσει να διατυπώσει την υπόθεση ότι μια υποκειμενική αιτία ίσως να είναι η ανισορροπία του *ιερού κέντρου*, που προκύπτει από τις συχνές σεξουαλικές επαφές. Αλλά αυτή είναι μια γενίκευση και προφανώς δεν καλύπτει εκείνες τις περιπτώσεις που παθαίνουν έρπη των γεννητικών οργάνων με τον πρώτο ερωτικό σύντροφό τους, ούτε συνδέεται απαραίτητα με τη μόλυνση από τον ιό τύπου 1 στην περιοχή του προσώπου. Αυτές οι τελευταίες περιπτώσεις εκφράζουν μια κληρονομική διάθεση, κι αν δεν καταφύγουμε σε κάποιες από τις αντιλήψεις της μετενσάρκωσης, η σχέση των συχνών σεξουαλικών επαφών με το *ιερό κέντρο* δε θα τοποθετηθεί στη σωστή προοπτική της.

Αξίζει να αναφέρουμε ότι οι ενέργειες που στηρίζουν το φυσικό σώμα και οι οποίες παρομοιάζονται με ένα ηλεκτρομαγνητικό πεδίο, φαίνεται να σχετίζονται στενά με την ανοσία κατά τον ακόλουθο τρόπο. Αν ένα χασομικό πρότυπο εισαχθεί στο ηλεκτρικό πεδίο μας μέσω αλληλεπίδρασης με ηλεκτρικά πεδία κινητήρων, καλωδίων υψηλής τάσης, ακτινοβολίας ή μέσω εσωτερικής αλληλεπίδρασης με αρκετά άλλα ανθρώπινα πεδία, όπως συμβαίνει στη συχνή σεξουαλική επαφή, τότε φαίνεται να χάνεται η ανοσία στις μολύνσεις. Η κακή διατροφή θεωρείται επίσης ότι επηρεάζει το ηλεκτρικό μας πεδίο.



Η ορθόδοξη ιατρική δέχεται ήδη ότι διαταραχές όπως είναι η ηπατίτιδα, η λοιμώδης μονοπυρήνωση και ο έρπης, εκδηλώνονται όταν στους ασθενείς έχει μειωθεί η ανοσία εξαιτίας διαφόρων ειδών άγχους. Η πιο τεχνική ερμηνεία για τη μείωση της ανοσίας μπορεί στο μέλλον να καταδεικνύεται ως ηλεκτρική ανισορροπία που προηγείται κάθε βιοχημικής διαταραχής και ειδικής παθολογίας. Δε θα υπάρχει επομένως μεγάλη απόσταση ανάμεσα στην αναγνώριση της δράσης ενός ανθρώπινου ηλεκτρικού πεδίου πάνω στην ανοσία και στη δράση του ηλεκτρικού πεδίου ενός άλλου ατόμου πάνω στο δικό μας, από τη στιγμή που η αξία του ανθρώπινου ηλεκτρικού πεδίου θα έχει αναγνωρισθεί. Το Σύνδρομο της Επικτήτης Ανοσοποιητικής Ανεπάρκειας (AIDS) θα πρέπει επίσης να εκτιμηθεί με παρόμοιο τρόπο.

### Θεραπεία

Η θεραπεία θα χρειαστεί να διαρκέσει δυο περίπου χρόνια, δεδομένης της επαναληπτικής και μολυσματικής φύσης του έρπητος. Τα ειδικά συμπληρώματα θα περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

1. Βιταμίνη C σε μεγάλες δόσεις – για τις οξείες κρίσεις· η βιταμίνη C ενδοφλεβίως θα σταματήσει μια προσβολή, χάρη στην παρεμποδιστική δράση της πάνω στον ιό<sup>3</sup>.
2. Βιταμίνη B σε δόσεις τουλάχιστον 50 mg καθημερινά.
3. Τα άλατα ψευδαργύρου ενισχύουν την ανοσία και τη θεραπεία<sup>4</sup>.
4. Φωσφορικός σίδηρος και χλωριούχο κάλιο για τη μείωση της φλεγμονής και την αποξήρανση των κύστεων.
5. Βότανα για τον καθαρισμό της λέμφου, όπως είναι φύλλα μενεξέ, τριφύλλι, άρκτιο ή λάππα, σαρσαπαρίλλη, καθώς και βότανα για το σκώτι για το μεταβολισμό των τοξινών.
6. Φωσφορικό κάλιο και φωσφορικό μαγνήσιο για τη βελτίωση της υγείας των νεύρων.
7. Το ομοιοπαθητικό *Natrum muriaticum* είναι σχεδόν το πλέον ειδικό για τον έρπη, αλλά η δύναμη και η συχνότητα πρέπει να καθοριστούν προσεκτικά.
8. Το αμινοξύ λυσίνη σε θεραπευτικές δόσεις έχει αποδειχθεί πολύτιμο<sup>5</sup>.
9. Βιταμίνη A σε μεγάλες δόσεις χορηγείται συνήθως σε μορφή υδατικού διαλύματος και ενισχύει την ανοσία του επιθήλιου ιστού στη μόλυνση.

### Ιστορικό

Η Μαίρη, ηλικίας τριάντα ετών, ήρθε στην κλινική για έρπη προσώπου και γεννητικών οργάνων το χειμώνα του 1984. Επειδή η εργασία της είχε ως αντικείμενο τις δημόσιες σχέσεις, ήταν σημαντικό η υγεία της να αποκατασταθεί όσο γινόταν πιο γρήγορα. Το ιστορικό της περιλάμβανε σοβαρό άσθμα από την ηλικία των τριών έως δεκαπέντε ετών· επίσης μια θεία από την πλευρά του πατέρα της είχε πεθάνει από άσθμα. Η μητέρα της είχε επίσης ένα ιστορικό με έρπη προσώπου.

Αυτή ήταν μια περίπτωση όπου υπήρχε συνεργασία ανάμεσα στο ιατρικό και στο φυσικοπαθητικό επάγγελμα. Αφού αντιμετωπίσαμε την πρώτη οξεία κρίση έρπη, συμβουλευσαμε τη Μαίρη λέγοντάς της ότι οι μελλοντικές κρίσεις του έρπη θα μπορούσαν να συντομευθούν με ενδοφλέβια λήψη βιταμίνης C. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας του πρώτου μήνα είχε μια μικρή προσβολή ύστερα από γρίπη· η έντασή της είχε ασφαλώς μειωθεί από την ενδοφλέβια λήψη βιταμίνης C, η οποία έγινε από ένα γιατρό αμέσως, με το πρώτο σημάδι της κρίσης.

Η φυσικοπαθητική αγωγή περιλάμβανε βότανα για το σκώτι και τη λέμφο, βιταμίνη A σε μεγάλες δόσεις, το αμινοξύ λυσίνη, βιταμίνες B και C, ψευδάργυρο και το συνδυασμό μετάλλων που χρησιμοποιούμε για τόσες πολλές δερματικές φλεγμονές και αλλοιώσεις: φωσφορικό σίδηρο και χλωριούχο κάλιο. Κατά τη διάρκεια του πρώτου μήνα χρησιμοποιήθηκε ο ομοιοπαθητικός *sulphur* σε υψηλή δύναμη, μια ενδιαφέρουσα παραλλαγή από το συνηθισμένο *natrum muriaticum* που είναι σχεδόν ειδικό για τον έρπη. Δυο μήνες αργότερα προστέθηκε η βιταμίνη E για να αντιμετωπίσει τις τάσεις για ουλές στο πρόσωπο.

Επειδή η Μαίρη είχε μια δουλειά που της προκαλούσε μεγάλη πίεση και επειδή ήταν πρόθυμη να ακολουθήσει τη θεραπεία για διασφάλιση της υγείας, τα περισσότερα από τα βασικά συμπληρώματα που αναφέρθηκαν συνεχίστηκαν επί δεκαοκτώ μήνες, παρ' όλο που δεν ερχόταν στην κλινική συχνά. Όταν την είδαμε πριν από μερικούς μήνες, η πρόοδος της ήταν συνεχής.

Η Φελίτσιτ, μια λογίστρια ηλικίας τριάντα έξι ετών, υπέφερε από συχνές κρίσεις έρπη γεννητικών οργάνων. Άλλα προβλήματα περιλάμβαναν προβληματικό ύπνο και δυσκοιλιότητα. Η Φελίτσιτ ακολουθούσε κακή διατροφή και ο έρπης φαινόταν να εκδηλώνεται κάθε φορά που βρισκόταν κάτω από υπερβολικό στρες στην εργασία της. Η αγωγή

της περιλάμβανε βότανα για καθαρισμό της λέμφου, βιταμίνη του συμπλέγματος Β και βιταμίνη C, *φωσφορικό μαγνήσιο* και *κάλιο*, βότανα για το σκυώτι για τη δυσκοιλιότητα και το ομοιοπαθητικό *natrum muriaicum* ως ειδικό για τον ιδίω του έρπη.

Η αγωγή αυτή συνεχίστηκε επί εννέα μήνες και παρ' όλο που είχε τρεις κρίσεις έρπη κατά τη διάρκεια των τεσσάρων πρώτων μηνών, οι κρίσεις σταμάτησαν πολύ γρήγορα. Το έντερο ρυθμίστηκε και η ενέργεια ενισχύθηκε.

## Έρπης ζωστήρας

Αυτή η ενοχλητική ασθένεια εκδηλώνεται σαν έντονος πόνος σε μια περιοχή όπου εκτείνεται η διακλάδωση μιας ή πολλών νευρικών ριζών. Συχνά υπάρχει και οίδημα των εμπλεκόμενων λεμφαδένων και λίγες μέρες αργότερα εμφανίζεται στην προσβεβλημένη περιοχή φυσαλιδώδες εξάνθημα. Ο πόνος μπορεί να συνεχιστεί επί μήνες και χρόνια σε μερικές περιπτώσεις μετά την εξαφάνιση των εξανθημάτων, ειδικώς στα ηλικιωμένα άτομα.

### Αιτίες

Η άμεση αιτία είναι ένας ιός ταυτόσημος ή πολύ όμοιος με τον ιδίω του απλού έρπη που προκαλεί την ανεμοβλογιά. Ο φυσικοπαθητικός, ακολουθώντας τη βασική φιλοσοφία, υποστηρίζει ότι οι βαθύτερες δομές του σώματος δεν προσβάλλονται σ' ένα υγιές άτομο. Αλλά καθώς μεγαλώνουμε η ζωτικότητα μειώνεται και οι τοξίνες συσσωρεύονται πιο εύκολα στις διάφορες δομές, συμπεριλαμβανομένων και των νεύρων.

Όταν ένα νέο άτομο παθαίνει έρπη, η βασική εκδήλωση θα περιοριστεί στο δέρμα και τότε η ασθένεια ονομάζεται ανεμοβλογιά. Αν οι βαθύτερες δομές έχουν καταστεί τοξικές λόγω συσσώρευσης άχρηστων ουσιών, τότε ο ιός θα βρει έδαφος να αναπτυχθεί στις περιοχές αυτές.

Η φιλοσοφία αυτή θα αναλυθεί περισσότερο σε σχέση με την κατάσταση που είναι γνωστή ως έρπης των γεννητικών οργάνων. Στην περίπτωση του έρπη ζωστήρα τα φυσικά φάρμακα μπορούν να προσφέρουν

μεγάλη βοήθεια, βελτιώνοντας την ανοσία και ανακουφίζοντας τον πόνο των νεύρων.

### Θεραπεία

1. Βιταμίνη C για την αντιμολυσματική της επίδραση και την ενίσχυση της ανοσίας. Η βιταμίνη δίνει εκπληκτικά αποτελέσματα, όταν στην περίπτωση του έρπη ζωστήρα χορηγείται ενδοφλεβίως<sup>1</sup>.
2. Σύμπλεγμα βιταμίνης Β για τόνωση των νεύρων.
3. Βότανα για τη λέμφο ώστε να αντιμετωπιστεί η συμφόρηση των λεμφαδένων.
4. *Φωσφορικό μαγνήσιο* για τη δράση του στη μείωση του νευρικού πόνου.
5. Επιλεγμένα ομοιοπαθητικά φάρμακα για τη μείωση του πόνου.

### Ιστορικό

Ο Άρθουρ, συνταξιούχος ξυλουργός, εμφάνισε έρπη ζωστήρα το 1986 και επισκέφθηκε την κλινική για θεραπεία ύστερα από οκτώ εβδομάδες, αφού υπέφερε από οξύ πόνο στη δεξιά πλευρά του στήθους κατά μήκος του νευρικού στελέχους. Επίσης έκανε ιατρικές εξετάσεις για αιματώδη πτύελα και ταυτόχρονα έπαιρνε φάρμακα για καρδιακή αρρυθμία (ινιδισμός).

Ύστερα από θεραπεία ενός μηνός, ο επακόλουθος πόνος του έρπη είχε εξαφανιστεί εντελώς. Η θεραπεία περιλάμβανε το σύμπλεγμα της βιταμίνης Β, *φωσφορικό μαγνήσιο* και *κάλιο* σε αναλογία 2:1, βότανα για καθαρισμό της λέμφου και του σκυωτίου κι ένα συνδυασμό ομοιοπαθητικών ουσιών που είναι ειδικές για τον ιδίω του έρπη.

Συνεχίζει τη θεραπεία του για το πρόβλημα στο στήθος, αλλά ο πόνος από τον έρπη έχει εξαφανιστεί.

## Έρπης των γεννητικών οργάνων

Δείτε Έρπης

## Ερυθρά

Αυτή η κοινή παιδική ασθένεια συνήθως εκδηλώνεται κατά ήπιο τρόπο με εξανθήματα που εμφανίζονται την πρώτη ημέρα, συνοδευόμενα πιθανώς από κάποια διόγκωση των λεμφαδένων. Ακολουθεί μια σύντομη πορεία και δεν υπάρχουν επιπλοκές, εκτός μόνο στην περίπτωση των εγκύων. Υπάρχει μια περίοδος επώασης δύο ή τριών εβδομάδων.

### Αιτίες

Εκτός από την άμεση αιτία του προσβάλλοντος ιού, έχουμε διαπιστώσει ότι τα άτομα με ελλιπή ανοσία λόγω συμφύρρησης του λεμφικού συστήματος, είναι περισσότερο επιρρεπή στην ασθένεια. Αυτό ισχύει σε όλες τις περιπτώσεις μολυσματικών νόσων. Έχει παρατηρηθεί ότι οι σοβαρές κρίσεις μπορούν να προβλεφθούν στις περισσότερες των περιπτώσεων, μέσω των διαφόρων διαγνώσεων που χρησιμοποιούν οι φυσικοί θεραπευτές.

### Θεραπεία

Είναι χρήσιμο να επιταχυνθεί στους ασθενείς η διαδικασία αποβολής των τοξινών και να βελτιωθεί η ανοσία μέσω των ακόλουθων σκευασμάτων:

1. Ομοιοπαθητικά για το συκώτι, ώστε να γίνει πληρέστερα ο μεταβολισμός των άχρηστων ουσιών του σώματος.
2. Βότανα για το λεμφικό σύστημα που μπορούν να δοθούν με ομοιοπαθητική μορφή σε βρέφη και παιδιά.

3. Μεταλλικά άλατα για τη μείωση της φλεγμονής του δέρματος και την τόνωση του λεμφικού συστήματος. Αυτά είναι ο *φωσφορικός σίδηρος* και το *χλωριούχο κάλιο*.

4. Βιταμίνη C για την ενίσχυση της ανοσίας και την αποτοξίνωση.

Συχνά ρωτούν τους φυσικούς θεραπευτές, αν οι γυναίκες σε ηλικία τεκνοποίησης θα πρέπει να κάνουν το εμβόλιο της ερυθράς. Η άποψή μας σχετικά με τις πιθανές εμβρυϊκές παραμορφώσεις εξαιτίας της προσβολής από την ερυθρά, είναι να εξηγήσουμε στη γυναίκα ότι ο κάθε ιός μπορεί να προσβάλει σοβαρά το έμβryo, αν δεν υπάρχει επαρκής ανοσία. Το κύριο ενδιαφέρον μας είναι όλες οι γυναίκες να προστατεύουν τον εαυτό τους από τις επιθέσεις των ιών, συμπληρώνοντας τη διατροφή τους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, ή και ακόμα πιο πριν, με επαρκείς ποσότητες βιταμίνης C<sup>1</sup>.

Ειδικότερα οι φυσικοί θεραπευτές τονίζουν τα ευρήματα της δόκτορος Μπέβεργλυ Άλεν, η οποία έκανε έρευνα σχετικά με τον εμβολιασμό αρκετών εκατοντάδων νεοσυλλέκτων με το εμβόλιο της ερυθράς. Ύστερα ελέγχθηκε το επίπεδο αντισωμάτων και εκτέθηκαν στον ιό της ερυθράς. Ένα σημαντικό ποσοστό εμφάνισε την ασθένεια! Έθεσε λοιπόν το ερώτημα: τι θα γινόταν αν πρόκειτο για εγκυμονούσες γυναίκες;<sup>2</sup>

# H

## Ημικρανία

Η ημικρανία είναι όρος που χρησιμοποιείται πολύ ασαφώς από αρκετούς ιατρούς και ασθενείς. Θα πρέπει να αποδίδεται μόνο σ' εκείνους τους περιοδικούς πονοκεφάλους που εντοπίζονται στη μια πλευρά του κρανίου. Το πρόβλημα μπορεί να αρχίσει από την παιδική ηλικία, την εφηβεία ή την ενηλικίωση. Οι πονοκέφαλοι της κατηγορίας αυτής συχνά αρχίζουν με οπτικές διαταραχές ή άλλες νευρολογικές διαταραχές, όπως είναι το μυρμηγκιασμα ή μούδιασμα μιας πλευράς του σώματος. Τα νευρολογικά συμπτώματα μπορεί να είναι πολύ εντυπωσιακά, έτσι που σε μερικές περιπτώσεις μοιάζουν μ' εκείνα του εγκεφαλικού. Διαρκούν από δεκαπέντε έως τριάντα λεπτά και ακολουθούνται από ένα μονόπλευρο ή γενικό έντονο πονοκέφαλο, ο οποίος μπορεί να διαρκέσει από αρκετές ώρες έως δυο ημέρες. Ο πονοκέφαλος μπορεί να συνοδεύεται από ναυτία και εμετό.

Υπάρχει ένα οικογενειακό γνώρισμα στο 60%-80% των περιπτώσεων, όπου περιλαμβάνονται στενοί συγγενείς<sup>1</sup>. Οι γυναίκες είναι ελαφρώς πιο επιρρεπείς από τους άνδρες και οι ημικρανίες τους συμβαίνουν συνήθως σε σχέση με τον έμμηνο κύκλο τους. Γενικά μιλώντας οι κρίσεις ημικρανίας μειώνονται μετά τη μέση ηλικία.

### Αιτίες

Οι κλινικοί ιατροί δέχονται ότι δε γνωρίζουν ολόκληρη την ιστορία των αιτιών, αν και όλοι συμφωνούν ότι οι κρίσεις ημικρανίας συνίστανται σε διαταραχές των νευρικών αγγείων που αφορούν στην τροφοδότηση των ενδοκρανιακών και εξωκρανιακών αγγείων. Υπάρχει μια αρχική

μείωση της αγγειακής ροής, που ακολουθείται από μια περίσσεια ροής<sup>2</sup>. Οι εκλυτικοί παράγοντες της κρίσης μπορεί να είναι το φως του ηλίου, το άγχος, κάποιες τροφές όπως σοκολάτες, η άθληση ή το αλκοόλ<sup>3</sup>.

Η φυσικοπαθητική θεώρηση προκύπτει από την κλινική επιτυχία στην αντιμετώπιση των ασθενών με ημικρανία μέσω βοτάνων για το συκώτι, ενώσεων μαγνησίου, φωσφορικού καλίου, βιταμίνης του συμπλέγματος Β και επιλεγμένων ομοιοπαθητικών φαρμάκων. Τα αντισπασμωδικά βότανα έχουν αποδειχθεί επίσης πολύ χρήσιμα.

Ο τρόπος με τον οποίο διαχωρίζουμε την ημικρανία από τους πονοκεφάλους έντασης, προκύπτει από τη γνώση μας για την πεπτική διαδικασία και την κακή λειτουργία της στην ημικρανία. Ο Ρούντολφ Στάινερ, ο πρωτοπόρος της ανθρωποσοφικής ιατρικής, θεωρούσε ότι η ημικρανία προέρχεται από διαταραχή της πεπτικής διαδικασίας της οποίας αποκτούμε συνείδηση στην εγκεφαλική περιοχή. Ενώ ο μέσος φυσικός θεραπευτής μπορεί να θεωρεί αυτή την άποψη ως κάπως υπερβολική, όμως γενικώς είναι αποδεκτό ότι το συκώτι ειδικά εμφανίζει συχνά συμφόρηση στα άτομα που υποφέρουν από ημικρανίες και πάντα υπογραμμίζεται η αναγκαία προσοχή σ' αυτό το όργανο.

Η ναυτία συνδέεται πάντα με διαταραχές του συκωτιού στη φυσικοπαθητική ιατρική και οι τροφικές αλλεργίες που συχνά παρουσιάζονται σε συνδυασμό με την ημικρανία, είναι μια πρόσθετη ένδειξη ελλιπούς δύναμης των πεπτικών οργάνων. Αντιθέτως, δίνοντας έμφαση στην πέψη, οι φυσικοί θεραπευτές θεωρούν ότι οι έντονοι πονοκέφαλοι σχετίζονται ιδιαίτερα μ' εκείνη τη νευρική ένταση, η οποία προκαλείται μόνον από τις ελλείψεις των μετάλλων.

Παρ' όλο που η ελλιπής λειτουργία της πεπτικής διαδικασίας θεωρείται ως ο βασικός παράγων για την πρόκληση της ημικρανίας, η ανισορροπία των μετάλλων που προκαλεί νευρικό σπασμό είναι επίσης ένας παράγων που συμμετέχει, όπως συμβαίνει και με τους έντονους πονοκεφάλους.

Είναι ενδιαφέρουσα η εξέταση των πιο λεπτοφυών αιτιών της ημικρανίας. Το ενεργειακό κέντρο, το γνωστό ως *τσακρά άζνα*, βρίσκεται προφανώς σε ανισορροπία στα περισσότερα είδη πονοκεφάλων. Το *τσακρά άζνα* εκφράζει τη σύνθεση όλων των ενεργειών στη ζωή της προσωπικότητας. Σύμφωνα με τη φιλοσοφία αυτή, οι φυσικοί θεραπευτές διαπιστώνουν ότι όσοι υποφέρουν από ημικρανία, είναι συνήθως υπερβολικά νοήμονα άτομα εμφανίζοντας συχνά μια φιλόδοξη φύση. Το *τσακρά άζνα* συνδέει τα μάτια κι αυτό ίσως να υποδηλώνει μιαν άλ-

λη αιτία πίσω από τις συνήθεις οπτικές διαταραχές.

Το εσωτερικό πρόβλημα επομένως μπορεί να σχετίζεται με μιαν ανισορροπία ενεργειών στην περιοχή του κεφαλιού, οφειλόμενη σε μια προσωρινή ανισορροπία που προκαλείται από μια προσωπικότητα που ολοκληρώνεται πολύ γρήγορα. Ακόμα σε σχέση με το *κέντρο άξνα*, η ημικρανία θεωρείται ότι εκφράζει μια διαταραχή στο μαγνητικό πεδίο ανάμεσα στους αδένες της επίφυσης και της υπόφυσης. Αυτοί οι δυο αδένες συνδέονται αντίστοιχα με το *τσακρά της κορυφής της κεφαλής* και το *άξνα*. Η δύναμη του μαγνητικού πεδίου μεταξύ αυτών των δυο ενεργειακών κέντρων και των αντίστοιχων αδένων τους αναπτύσσεται, όταν αρχίζουμε να ευθυγραμμίζουμε τις συγχωνευμένες δυνάμεις της προσωπικότητας με την εσωτερική ουσία μας ή ψυχή.

## Θεραπεία

1. Βιταμίνες συμπλέγματος Β για έντονη τονωτική δράση πάνω στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Στις περιπτώσεις ημικρανίας δίνονται μόνο μικρές δόσεις, επειδή οι μεγάλες δόσεις έχει βρεθεί ότι προκαλούν υπερδιέγερση και μπορεί να επιδεινώσουν την κατάσταση.
2. *Φωσφορικό μαγνήσιο* για την αντισπασμωδική δράση του πάνω στα νεύρα και στις αγγειακές δομές.
3. *Φωσφορικό κάλιο* σε μικρές δόσεις για την τονωτική δράση του στο νευρικό σύστημα.
4. Αντισπασμωδικά βότανα όπως *παθανθές*, *ιεροβοτάνη*, *οκαφίδιο* και *βαλεριάνα*.
5. Βότανα για το συκώτι και ομοιοπαθητικά φάρμακα.
6. Επιλεγμένα ιδιοσυστατικά ομοιοπαθητικά.

## Ιστορικά

Η Λέην ήταν είκοσι επτά ετών όταν επισκέφθηκε την κλινική το 1980 με πονοκεφάλους που της είχαν εμφανιστεί πριν από δύο εβδομάδες. Είχε ένα ιστορικό με ημικρανίες. Τα συμπτώματά της την εποχή που ήρθε στην κλινική περιλάμβαναν βούσιμα στο μέτωπο και ένα αίσθημα φωτός στο κεφάλι. Είχε επίσης ένα ιστορικό ηπατίτιδας κατά την παιδική

ηλικία και λοιμώδους μονοπυρήνωσης όταν ήταν δέκα ετών.

Είναι σημαντικό να αναφέρω την ηπατίτιδα, σύμφωνα με την προηγούμενη αναφορά μου στις διαταραχές του ήπατος σχετικά με τις ημικρανίες. Οι φυσικοί θεραπευτές βλέπουν ότι, παρ' όλο που το συκώτι έχει μεγάλες ικανότητες αναζωογόνησης, σπάνια ξαναβρίσκει την πλήρη ρώμη της λειτουργίας του ύστερα από μια ηπατίτιδα, χωρίς τη λήψη φυσικών φαρμάκων.

Η Λέην ήταν δασκάλα και η νευρική ένταση από το επάγγελμά της ίσως να συνέβαλε στη νευρική εξάντληση, που αποτελούσε μέρος της βασικής αιτίας των ημικρανιών. Όπως είναι σύνηθες, οι ημικρανίες της εκδηλώνονταν στη μια πλευρά: περισσότερο στην αριστερή, παρά στη δεξιά. Η πρώτη αγωγή περιλάμβανε το σύμπλεγμα Β, *φωσφορικό κάλιο* και *φωσφορικό μαγνήσιο* για την ισορροπία του νευρικού συστήματος, αντισπασμωδικά βότανα, ένα φυτικό τονωτικό για το συκώτι και βιταμίνη C για την αποτοξίνωση. Ύστερα από ένα μήνα θεραπείας η Λέην ανέφερε ότι είχε λιγότερους πονοκεφάλους κι ότι το βούσιμα είχε σταματήσει. Η αγωγή επαναλήφθηκε και η βελτίωση συνεχίστηκε, με εξαίρεση έναν έντονο πονοκέφαλο όταν άρχισε η νέα σχολική χρονιά.

Ακολούθησαν δυο ακόμα μήνες θεραπείας: η αγωγή ήταν σχεδόν ίδια, εκτός μόνο από την προσθήκη βοτάνων για τα νεφρά ώστε να βοηθηθεί περισσότερο η αποβολή των άχρηστων ουσιών. Η βελτίωση διατηρήθηκε, αλλά στο τέλος του έτους το άγχος αυξήθηκε και υπήρξε υποτροπή. Η θεραπεία συνεχίστηκε και κατά τη διάρκεια του πέμπτου και του έκτου μήνα η υγεία ήταν καλή. Όταν η καθημερινή εργασία προκαλεί συνεχώς άγχος, όπως συμβαίνει με τη διδασκαλία, είναι πιθανόν να χρειάζεται μια συντηρητική δόση θεραπείας μέχρις ότου η εργασία τροποποιηθεί ή αλλάξει.

Ο Μάικλ, ηλικίας δεκαέξι ετών, υπέφερε από ημικρανίες εδώ και ένα χρόνο. Εμετός και διαταραχές της όρασης συνόδευαν τους πονοκεφάλους, ενώ κατά τα άλλα η υγεία του ήταν καλή. Η ακόλουθη θεραπεία δόθηκε για μια περίοδο ενός έτους, με μια διακοπή δυο μηνών σε ένα στάδιο: σύμπλεγμα βιταμίνης Β, βότανα για το συκώτι, αντισπασμωδικά βότανα και *φωσφορικό μαγνήσιο* και *κάλιο*. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας αναφέρθηκε μόνον ένας πονοκέφαλος.

## Ηπατίτιδα

Επειδή η πιο συνηθισμένη μορφή που απαντάται στο πλατύ κοινό είναι η οξεία ιογενής ηπατίτιδα, θα αναλυθεί αυτή η μολυσματική μορφή. Οι ιοί χωρίζονται κυρίως σε δύο ομάδες, γνωστές ως Α και Β, από τις οποίες η πιο γνωστή είναι η ηπατίτιδα τύπου Α, που διαδίδεται λόγω κακής περιθάλψης και υγιεινής. Ο τύπος Β είναι γνωστός ως πιο σοβαρή μορφή, από την άποψη των μακροχρόνιων επιδράσεων στον ασθενή.

Τα συμπτώματα ποικίλουν, αλλά μπορεί να περιλαμβάνουν ναυτία, εμετό, κούραση, πονοκέφαλο και συμπτώματα όμοια με της γρίπης και αυτά μπορεί να προηγηθούν της εμφάνισης του ικτέρου κατά μια ή δυο εβδομάδες. Επίσης μπορεί να υπάρχει χαμηλός πυρετός. Όταν αρχίσει ο ίκτερος, το συκώτι διογκώνεται και γίνεται μαλακό υποδηλώνοντας τη φλεγμονή. Αν η κατάσταση δεν αντιμετωπιστεί επαρκώς σε οποιαδήποτε μορφή ηπατίτιδας, τότε τα πιο σοβαρά μακροχρόνια αποτελέσματα θα είναι η ίνωση και ίσως κίρρωση.

### Αιτίες

Οι φυσικοί θεραπευτές δε διαφωνούν στο ότι η άμεση αιτία είναι η μόλυνση, αλλά μέσω διαφόρων μεθόδων διάγνωσης έχουμε πεισθεί ότι πολλά άτομα έχουν ένα υπο-κλινικό πρόβλημα συκωτιού, πράγμα που τα καθιστά πιο επιρρεπή στην ηπατίτιδα. Αυτά τα υπο-κλινικά προβλήματα που εμείς τα εντοπίζουμε σε διάφορα όργανα του σώματος, δεν εμφανίζονται με τις συνηθισμένες παθολογικές εξετάσεις, επειδή η αδυναμία του οργάνου δεν είναι ακόμα παθολογική.

Η στάση αυτή δείχνει τη βασική διαφορά ανάμεσα στις δυο προσεγγίσεις. Οι φυσικοί θεραπευτές ασχολούνται με την προληπτική ιατρική και οι δικές τους μέθοδοι διάγνωσης χρησιμοποιούνται με το σκοπό αυτό. Το ενδιαφέρον της ορθόδοξης παθολογίας και διάγνωσης είναι να μετρήσει τη διαταραγμένη βιοχημεία και τις ιστικές αλλαγές που αποτελούν τη σφαίρα της ορθόδοξης ιατρικής.

Το σημαντικό είναι ότι συχνά οι φυσικοί θεραπευτές κουράζουν τους ασθενείς για διάφορες τοξικές λεμφικές καταστάσεις και γενική κακουχία και όταν τους ρωτούν, βλέπουν ότι υπάρχει ένα ιστορικό ηπα-

τίτιδας, μερικές φορές και πριν από δέκα χρόνια. Αυτό ενισχύει την πεποίθησή μας ότι το συκώτι είναι πράγματι ένα κεντρικό όργανο για όλες τις μεταβολικές διαδικασίες του σώματος και συχνά είναι η πρώτη αιτία σε μια αλυσίδα προβλημάτων.

Όπως συμβαίνει και με τις άλλες πεπτικές διαταραχές, είναι σκόπιμο να σημειώσουμε τη σχέση μεταξύ του συκωτιού και του πιο λεπτοφυούς μέρους της ανατομίας, του αιθερικού σώματος και συγκεκριμένα του *τσακρά του ηλιακού πλέγματος*. Το συκώτι συνδέεται στενά με τη συναισθηματική ζωή μας μέσω του *τσακρά του ηλιακού πλέγματος* και επομένως μπορεί να αποδυναμωθεί και να διαταραχθεί εξαιτίας φοβίας, καταστολής και συναισθηματικής σύγκρουσης. Αυτό με τη σειρά του κάνει το άτομο τρωτό στη μόλυνση<sup>1</sup>.

Σπανιότερα η ηπατίτιδα μπορεί να εμφανιστεί ως αποτέλεσμα φαρμάκων, χημικών ουσιών, και από άλλες ασθένειες. Στις περιπτώσεις αυτές η φυσικοπαθητική προσέγγιση δε θα διαφέρει ουσιαστικά, αφού και πάλι θα στρέφεται προς τη θεραπεία του συκωτιού και τη βελτίωση της ανοσίας.

### Θεραπεία

Αυτός είναι ένας τομέας όπου ο φυσικός θεραπευτής μπορεί να παράσχει μεγάλη βοήθεια στην ορθόδοξη ιατρική. Ελάχιστα από τα φάρμακα της ορθόδοξης ιατρικής είναι ασφαλή στην περίπτωση ενός φλεγμιαίνοντος συκωτιού. Αυτό συμβαίνει γιατί το συκώτι πρέπει να αποτοξινώσει όλες τις ουσίες που εισέρχονται στο σώμα και δεν μπορεί να επιβαρυνθεί περισσότερο με φάρμακα όταν το ίδιο ασθενεί.

Συνήθως στα άτομα που υποφέρουν από ηπατίτιδα και από τις μετέπειτα επιπτώσεις της, δε δίνονται συμβουλές σχετικά με τη διαίτα. Αυτή είναι μια περιοχή που τονίζεται ιδιαίτερα από το φυσικό θεραπευτή. Στον ασθενή υποδεικνύεται να ακολουθήσει μια διαίτα που θα περιλαμβάνει πολλά φρέσκα λαχανικά και χυμούς φρούτων, επειδή έχει διαπιστωθεί ότι αποτοξινώνουν και καθαρίζουν το συκώτι. Ο ανανάς, το γκρέιπφρουτ, το λεμόνι και ο χυμός σταφυλιών είναι ιδιαίτερος κατάλληλα φρούτα, ενώ το σέλινο, το καρτότο και το παντζάρι είναι μερικά από τα πιο χρήσιμα λαχανικά.

Κατά τις πρώτες μέρες της θεραπείας μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο χυμοί. Ύστερα ακολουθείται μια διαίτα με ατμόβραστα λαχανικά,

ωμές σαλάτες και φρούτα, άπαχο κρέας και τυρί χωρίς λιπαρά, όπως το ρικότα ή το κότατζ. Τα λίπη και τα έλαια πρέπει να κοπούν εντελώς για μερικές εβδομάδες και έπειτα να εισαχθούν βαθμιαία. Επίσης ενδείκνυνται υδατάνθρακες από πλήρη δημητριακά.

Τα ειδικά συμπληρώματα μπορεί να περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

1. Το μεταλλικό άλας *θεικό νάτριο* που έχει άμεση τονωτική δράση-πάνω στο συκώτι και βοηθάει στη μείωση του οιδήματος<sup>2</sup>. Ο *φωσφορικός σίδηρος* χρησιμοποιείται για να μειώσει τη φλεγμονή.
2. Βότανα για το συκώτι χρησιμοποιούνται αρχικά με ομοιοπαθητική μορφή, ώστε να αρχίσουν ήπια την τονωτική δράση. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν: *χελιδόνιο, γαϊδουράγκαθο, χιόνανθο και βερβερίδα*. Άλλα βότανα για την λέψη θα προστεθούν αργότερα, αν χρειαστεί<sup>3</sup>.
3. Για την εξάντληση χρησιμοποιούνται τα μεταλλικά άλατα *φωσφορικό μαγνήσιο και φωσφορικό κάλιο*, μαζί με βιταμίνη συμπλέγματος Β.
4. Η βιταμίνη C είναι πολύ σημαντική για να βοηθήσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθώς και την αποτοξίνωση του συκωτιού και την επαναφορά της λειτουργίας του<sup>4</sup>.

## Ιστορικό

Συνήθως οι φυσικοί θεραπευτές αντιμετωπίζουν μετα-ηπατικές περιπτώσεις, αλλά ο Ρον – ηλικίας είκοσι οκτώ ετών – βρισκόταν κάτω από ιατρική παρακολούθηση επί πέντε μήνες, επειδή οι αιματολογικές εξετάσεις ήταν συνεχώς θετικές για ηπατίτιδα Β. Ένωθε πολύ κουρασμένος και υπέφερε επίσης από πονοκεφάλους και ναυτία. Στην περίπτωση του Ρον η διατροφή ήταν καλή, είχε αποκλείσει όλα τα λίπη και προσπάθησε να τρώει άφθονα φρούτα και λαχανικά.

Τα κλινικά ευρήματα περιλάμβαναν μαλθακότητα στην περιοχή του συκωτιού, έντονο επίδρωμα στη γλώσσα και η εξέταση της ίριδας έδειξε μέτρια ποσότητα τοξινών στην περιοχή των εντέρων. Μια διαταραχή στη δερματογλυφική, ή το δακτυλικό αποτύπωμα των χεριών, υποδήλωνε τοξικά άχρηστα εξαιτίας κακής μεταβολικής λειτουργίας.

Η αγωγή κατά τον πρώτο μήνα περιλάμβανε *φωσφορικό κάλιο και μαγνήσιο* σε συνδυασμό με ισχυρή δύναμη συμπλέγματος Β για τη βελτίωση του νευρικού τόνου και της ενέργειας, ένα μείγμα από βότανα

για τον καθαρισμό του συκωτιού, *θεικό νάτριο* ως μεταλλικό τονωτικό του συκωτιού, *φωσφορικό σίδηρο* για τη φλεγμονή του συκωτιού και βιταμίνη C για την ενίσχυση της ανοσίας και για να βοηθήσει στη διαδικασία της αποτοξίνωσης. Ύστερα από ένα μήνα θεραπείας οι πονοκέφαλοι και η ναυτία είχαν εξαφανιστεί και η ενέργεια βελτιωνόταν. Οι εξετάσεις αίματος ήταν αρνητικές για ηπατίτιδα, δυο μήνες μετά τη θεραπεία.

Η αγωγή συνεχίστηκε τρεις ακόμα μήνες με μικρές αλλαγές και η βελτίωση συνεχίστηκε μετά την παύση της θεραπείας. Υπήρχε μια ακόμα κρίση από προβλήματα πέψης, έξι μήνες μετά το σταμάτημα της θεραπείας, η οποία όμως ανταποκρίθηκε πολύ καλά στα κατάλληλα φάρμακα. Ύστερα από πολλούς μήνες εκτός θεραπείας, ο Ρον δεν παρουσίασε άλλη υποτροπή στο συκώτι του.

Εδώ φαίνεται ένα σημαντικό σημείο. Οι φυσικοί θεραπευτές πιστεύουν ότι τουλάχιστον έξι μήνες χρειάζεται να ακολουθηθεί η θεραπεία, ύστερα από μια οξεία προσβολή, ή σε χρόνιες ασθένειες. Στην περίπτωση αυτή ο ασθενής προτίμησε να σταματήσει μετά από τέσσερις μήνες και προφανώς αυτό το διάστημα δεν ήταν αρκετό για να αποκαταστεί η διαρκής λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Παρ' όλο που η ηπατίτιδα δεν εμφανίστηκε, άλλα προβλήματα πέψης παρουσιάστηκαν ως αποτέλεσμα του ότι η αδυναμία του πεπτικού συστήματος δεν είχε διορθωθεί πλήρως.



## Θήλωμα

---

Άνθρωποι κάθε ηλικίας ζητούν πολύ συχνά από τους φυσικούς θεραπευτές να τους απαλλάξουν από συχνά θηλώματα. Σε πολλές περιπτώσεις καυτηριάζονται με υγρό άζωτο, απλώς για να εμφανιστούν ξανά. Παρ' όλο που οι περισσότερες περιπτώσεις θηλωμάτων αφορούν στο πέλμα των ποδιών, αρκετοί ασθενείς έχουν υποβληθεί σε επιτυχή θεραπεία για θήλωμα της ουροδόχου κύστης. Η φυσικοπαθητική κατανόηση των θηλωμάτων σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος σχετίζεται στενά με την ανάπτυξη και τη θεραπεία των ακροχορδόνων, γι' αυτό και παραπέμπουμε τον αναγνώστη σ' αυτό το λήμμα.

## Θλάσεις

---

Δείτε *Κατάγματα*

## Θυρεοτοξίκωση

---

Δείτε *Βρογχοκήλη*



## Ιγμορίτιδα

---

Δείτε *Κολπίτιδα*

## Ιδιοπαθής στεατόρροια

---

Δείτε *Κουλιοκάκη*

## Ίκτερος

---

Δείτε επίσης *Ηπατίτιδα*

Υπάρχουν πολλές μορφές και αιτίες του ικτέρου, αλλά σε όλες τις περιπτώσεις χαρακτηρίζεται από μια κιτρινωπή απόχρωση του δέρματος και του σκληρού χιτώνα ή ασπραδιού των ματιών, ενώ τα ούρα είναι συνήθως σκούρα λόγω υπερβολικής παρουσίας χολής.

### Αιτίες

Η άμεση αιτία είναι ανάδρομη ροή της χολής πίσω στο αίμα, λόγω πίεσης στον πόρο της χολής που οδηγεί στο δωδεκαδάκτυλο. Η πίεση αυτή



μπορεί να οφείλεται σε οίδημα και φλεγμονή, όπως συμβαίνει στη λοιμώδη ηπατίτιδα, σε πίεση από κάποιο όγκο ή σε μπλοκάρισμα εξαιτίας της παρουσίας λίθων.

Οι αιτίες που ενδιαφέρουν το φυσικό θεραπευτή είναι πιο θεμελιώδεις, όπως η διαταραχή της βιοχημείας που οδηγεί στο σχηματισμό λίθων στο συκώτι ή στη χοληδόχο κύστη και ίσως η διαταραχή της ψυχολογίας που βρίσκεται πίσω από τη μεταβολή της βιοχημείας. Η αιμολυτική αναιμία είναι μια πιο σπάνια αιτία ικτέρου και περιλαμβάνει την πρόωγη διάσπαση των ερυθρών αιμοσφαιρίων μέσα στο αίμα που κυκλοφορεί.

## Θεραπεία

Δείτε *Ηπατίτιδα και Χολόλιθοι*

Μπορεί να υπάρχουν ατομικές διαφορές από ποικίλες αιτίες, αλλά βασικά θα ισχύουν οι περισσότερες αρχές που αναφέρονται στο τμήμα για την ηπατίτιδα, εκτός από το πιο μηχανικό πρόβλημα των χολολίθων.

## Ιλαρά

Αυτή η παιδική ασθένεια συνήθως αρχίζει με συμπτώματα που είναι παρόμοια με ένα γερό κρυολόγημα που συνοδεύεται από πυρετό. Τα εξανθήματα εμφανίζονται την τέταρτη ημέρα και έχουν τη μορφή ερυθρών κηλίδων (διωγκωμένα σημεία) πίσω από τα αυτιά και στο πρόσωπο, τα οποία εξαπλώνονται γρήγορα στον κορμό και στα άκρα. Οι επιπλοκές όπως είναι βρογχοπνευμονία, ωτίτιδα και γαστρεντερίτιδα δεν είναι ασυνήθιστες σε παιδιά που δεν έχουν κατάλληλη φροντίδα και προκαλούνται από δευτεροπαθή μόλυνση.

## Αιτίες

Η προφανής αιτία είναι ένας ιός που ονομάζεται *morbilli* (ιός της ιλαράς), αλλά οι φυσικοί θεραπευτές ενδιαφέρονται για τις αιτίες που προκάλεσαν τη δεκτικότητα στον ιό. Η φυσικοπαθολογία ασχολείται με την έλλειψη ανοσίας στα παιδιά που υποφέρουν λόγω κακής διατροφής, αν και κάποιο ρόλο παίζουν και οι κληρονομικοί παράγοντες. Η έλλειψη ανοσίας σε πολλές περιπτώσεις συνδέεται με ανεπάρκεια βιταμίνης C και συμφόρηση του λεμφικού συστήματος<sup>1</sup>. Οι φυσικοί θεραπευτές συχνά μέσω της ιριδοδιάγνωσης μπορούν και προβλέπουν την πιθανή επιδείνωση της ιλαράς.

## Θεραπεία

Δεν έχω ακούσει ποτέ να υπήρξαν επιπλοκές στην περίπτωση ιλαράς, κατά την οποία από την πρώτη εμφάνιση των εξανθημάτων χορηγήθηκαν μερικά φυσικά φάρμακα. Οι φυσικοί θεραπευτές είναι αντίθετοι με τον εμβολιασμό για την ιλαρά, επειδή έρευνες που έχουν κάνει ιατρικοί επιστήμονες δείχνουν την πιθανότητα βλαβερών επιπτώσεων, αλλά και ότι ο εμβολιασμός δεν είναι γενικά ωφέλιμος<sup>2</sup>.

Συμβουλεύουμε τους γονείς να δίνουν στο παιδί μια πολύ απλή διαίτα από ωμούς χυμούς, ατμόβραστα λαχανικά και φρούτα. Τα ειδικά σκευάσματα είναι τα ακόλουθα:

1. Βιταμίνη C – τουλάχιστον 2g καθημερινά.
2. Φωσφορικός σίδηρος για τον πυρετό και τη φλεγμονή του δέρματος και χλωριούχο κάλιο για το λεμφικό σύστημα.
3. Βότανα ή ομοιοπαθητικά για τον καθαρισμό της λέμφου – τα ομοιοπαθητικά λαμβάνονται πιο εύκολα.
4. Ομοιοπαθητικά για το συκώτι που θα τονώσουν το όργανο και θα βοηθήσουν στην αποτοξίνωση.
5. Αν υπάρχει βήχας, ίσως χρειάζονται βότανα για τα πνευμόνια, δηλαδή βότανα που συνήθως χρησιμοποιούνται για το στήθος.
6. Ομοιοπαθητικό αντίδοτο για τον ιό της ιλαράς.

## Ίλιγγος του Meniere (ή Σύνδρομο Μενιέρ)

Το σύνδρομο του ίλιγγου ή των συχνών διαστημάτων ζαλάδας, αρχίζει κατά την πέμπτη περίπου δεκαετία της ζωής, παρ' όλο που μπορεί να συμβεί και νωρίτερα. Μπορεί να συνοδεύεται από ναυτία και εμετό και εξελίσσεται σε βόμβο (βούισμα των αυτιών) και κωφότητα. Σε μερικές ηπιότερες περιπτώσεις ο ασθενής μπορεί να παραπονιέται μόνο για ενοχλήσεις στο κεφάλι και έλλειψη συγκέντρωσης.

### Αιτίες

Δεν υπάρχει σαφής αιτία σύμφωνα με την ιατρική επιστήμη. Λέγεται ότι οι παθολογικές αλλαγές περιλαμβάνουν διαστολή του ενδολεμφικού συστήματος, που ακολουθείται από εκφυλισμό των αίθουσαίων κυττάρων και των τριχωτών του κοχλία του αυτιού. Ο ίδιος ο ίλιγγος σχετίζεται με μια διαταραχή του λαβυρίνθου ή των ημικύκλιων σωλήνων μέσα στη δομή του αυτιού, αλλά δεν είναι γνωστό με ποιο τρόπο το προηγούμενο πρόβλημα των τριχωτών κυττάρων συνδέεται με τη διαταραχή του λαβυρίνθου<sup>1</sup>.

Από τη σκοπιά της φυσικής διάγνωσης και θεραπείας, είναι ενδιαφέρον το ότι τώρα πιστεύεται πως η πρώτη διαταραχή περιλαμβάνει ένα μέρος του λεμφικού συστήματος. Οι φυσικοί θεραπευτές συχνά βρίσκουν ότι διάφορα είδη διαταραχών του αυτιού που συμπεριλαμβάνουν ίλιγγο, έχουν μια καταρροϊκή βάση όπου εμπλέκεται ένα συμφορητικό λεμφικό σύστημα. Έτσι η τελική κωφότητα που συνοδεύει την καταστροφή του νεύρου, πιστεύεται ότι προέρχεται από μια λεμφική διαταραχή.

Η πιο εσωτερική αιτία ίσως να είναι μια διαταραχή που περιλαμβάνει το ενεργειακό κέντρο το γνωστό ως *τσακρά άζνα*, το οποίο βρίσκεται ανάμεσα στα μάτια. Καθώς το κέντρο αυτό μεγαλώνει και αναπτύσσεται, μπορεί να εμφανιστούν προσωρινά προβλήματα στα μάτια, στα αυτιά και στη μύτη. Όπως συμβαίνει με τις περισσότερες διαταραχές, έτσι και στο Σύνδρομο Meniere υπάρχει προφανώς ένας εσωτερικός και ένας εξωτερικός παράγων. Το *τσακρά άζνα* συνδέεται με ένα στάδιο της ανάπτυξής μας, όπου συγχωνεύουμε όλες τις δυνάμεις της προ-

σωπικότητας στην ύπαρξή μας και είναι εύκολο να φανταστούμε τις προσωρινές ενεργειακές διαταραχές που μπορεί να συμβούν κατά τη διαδικασία αυτή.

### Ιστορικά

Η Τζην, ηλικίας εξήντα τεσσάρων ετών, επισκέφθηκε την κλινική μας, ελπίζοντας να ανακουφιστεί από μια κατάσταση σ. Meniere, η οποία είχε διαγνωσθεί ήδη πριν από δέκα χρόνια. Παρά την ιατρική θεραπεία, ένιωθε συνεχώς ζαλισμένη και πονούσε στο επάνω μέρος των ματιών της. Η διάγνωση της ίριδας έδειξε σχηματισμό πλάκας στο σύστημα των αρτηριών. Η συμφόρηση των αρτηριών θα μπορούσε να είναι ένας καθοριστικός παράγων που συνέβαλλε στο πρόβλημα με τα αυτιά της.

Κατά τη διάρκεια του πρώτου μήνα θεραπείας είχε μόνο μια κρίση ζαλάδας κι αυτή ήταν λιγότερο σοβαρή απ' όσο συνήθως. Η γενική ενέργεια είχε ενισχυθεί πολύ. Η αγωγή κατά τον πρώτο μήνα περιλάμβανε *φθοριοόχο ασβέστιο* και *πυριτία*, για να αρχίσει ο καθαρισμός των αρτηριών, *φωσφορικό κάλιο* ως βασικό άλας για τον ίλιγγο, *βιταμίνη του συμπλέγματος Β* για να βοηθηθεί ο γενικός νευρικός τόνος, βότανα για τον καθαρισμό του σκωπιού και ειδικά ομοιοπαθητικά φάρμακα για τη νόσο Meniere στα οποία περιλαμβάνονταν το *cocculus indicus*. Αργότερα προστέθηκε το σκόρδο για τον καθαρισμό των αρτηριών και του λεμφικού συστήματος.

Η βασική θεραπεία συνεχίστηκε αρκετούς μήνες και άλλα συστατικά προστέθηκαν κατά τη διάρκεια προσωρινών κρίσεων, που προκλήθηκαν από γρίπη, από το θάνατο της μητέρας της και από μια επέμβαση για κάλους. Υπήρξε μόνο μια σύντομη υποτροπή του ίλιγγου σ' ένα από αυτά τα κρίσιμα σημεία, προφανώς επειδή ήταν ανάγκη να πάρει σημαντικές αποφάσεις.

Πρόσφατα η Τζην ήρθε ξανά για συνέχιση της θεραπείας. Η επιστροφή της έγινε ύστερα από μια αφαίρεση καλοήθων όγκων από την περιοχή του λαιμού. Δεν είχε εμφανιστεί υποτροπή της νόσου και συνέχισε να ακολουθεί τη βασική προληπτική αγωγή για το σύνδρομο αυτό. Τα άτομα μεγάλης ηλικίας και με αυτού του είδους τα προβλήματα είναι αρκετά πρόθυμα να ακολουθούν τη συντηρητική θεραπεία για μεγάλο διάστημα, επειδή εκτιμούν πολύ την ανακούφισή τους από το πρόβλημα.

Η Ελοϊζ με επισκέφθηκε σε ηλικία πενήντα ετών για ίλιγγο που διαρκούσε τρεις μήνες. Η ζαλάδα της εμφανιζόταν κατά κύματα. Χρησιμοποιούσε τη συνηθισμένη ιατρική αγωγή. Ένα ιστορικό οστεοαρθρίτιδας στο λαιμό ίσως να ήταν παράγων που συνέβαλλε στον ίλιγγο και επίσης είχε ιστορικό ημικρανίας.

Η πρώτη αγωγή περιλάμβανε το ειδικό ομοιοπαθητικό φάρμακο για τον ίλιγγο, το *cocculus indicus*, στην 30ή δύναμη, βότανα για το σκώτι και τους ρευματισμούς, *φωσφορικό μαγνήσιο* και *κάλιο* για τη σταθερότητα του νευρικού συστήματος και συνδυασμό μετάλλων, δηλαδή *χλωρί-σούχο κάλιο* και *φωσφορικό σίδηρο* για την αντιμετώπιση κάθε καταρροϊκής κατάστασης που τυχόν πρόσβαλλε το αυτί, αλλά και της φλεγμονής των αυχενικών σπονδύλων που προκαλούσε η αρθρίτιδα.

Στη δεύτερη επίσκεψή της ανέφερε ότι η ζαλάδα είχε εξαφανιστεί, αλλά είχε εμφανιστεί μια πολύ έντονη κατάσταση με τη χοληδόχο κύστη. Η πρώτη αγωγή επαναλήφθηκε με την προσθήκη ενός ομοιοπαθητικού μείγματος για τη χοληδόχο κύστη. Έτσι διατηρήθηκε η βελτίωση αναφορικά με το πρόβλημα των ίλιγγων επί αρκετούς μήνες, μέχρις ότου συνέβη μια ελαφρά υποτροπή όταν πέθανε η μητέρα της. Έγιναν διορθώσεις στα φάρμακα εκείνη την εποχή, αλλά η βασική θεραπεία για τον ίλιγγο συνεχίστηκε.

Ύστερα η Ελοϊζ πήγε διακοπές και δεν την είδα για λίγους μήνες. Μετά από αυτή την παύση, επέστρεψε. Εδώ και δυο μήνες την πονούσε πολύ ο καρπός και η παλάμη της από ρευματισμούς. Επίσης είχε εμφανιστεί ξανά ο ίλιγος. Είχαν παρουσιαστεί εμμηνοπαυσιακές εξάψεις, οι οποίες βελτιώθηκαν με την προσθήκη της βιταμίνης Ε.

Στο στάδιο αυτό της υπέδειξα ότι θα μπορούσε να βοηθηθεί, αν μάθαινε τις τεχνικές *Νίναξ*, επειδή είχα δει ότι ήταν πολύ σημαντικές για τον ίλιγγο. Χρησιμοποιώντας μια ιδιαίτερη μορφή «ανίχνευσης» βρέθηκε ότι η Ελοϊζ είχε σημαντική έλλειψη οξυγόνου στην περιοχή του κρανίου. Οι τεχνικές *Νίναξ* βασίζονται στην ανάπτυξη της ραδιαισθησίας και την ικανότητα οραματισμού. Τα άτομα που ενδιαφέρονται, ίσως θα θελήσουν να μελετήσουν το εγχειρίδιό μου για το θέμα<sup>2</sup>. Στην περίπτωση της Ελοϊζ η διαταραχή του οξυγόνου βρέθηκε ότι προερχόταν από τη χρήση ενός συγκεκριμένου σπρέι για τα μαλλιά. Αμέσως μόλις σταμάτησε να χρησιμοποιεί αυτό το σπρέι, υπήρξε μόνιμη ανακούφιση από τις ζαλάδες.

Η Ελοϊζ συνέχισε τη θεραπεία για τον ίλιγγο και την αρθρίτιδα άλ-

λους πέντε μήνες. Δεν υπήρξε υποτροπή με τις ζαλάδες, εκτός μόνο από λίγες ελαφρές διαταραχές. Η θεραπεία τροποποιήθηκε σε μερικά σημεία σχετικά με την αρθρίτιδα και τις διάφορες ανάγκες της υγείας της, όπως ήταν μια κρίση αυπνίας κατά τη διάρκεια της πώλησης του πατρικού σπιτιού της και μια επανεμφάνιση των εξάψεων.

## Ινώματα

Τα ινώματα είναι καλοήθεις όγκοι που μπορεί να εμφανιστούν σε διάφορα μέρη του σώματος, αλλά συνήθως απαντώνται στη μήτρα. Το μέγεθός τους ποικίλλει από αμύγδαλο έως αρκετά κιλά. Συνοδευτικά προβλήματα είναι η έντονη αιμορραγία της μήτρας, συμπτώματα πίεσης και στενωπότητα. Η εμφάνιση ινωμάτων είναι πιο πιθανή σε γυναίκες ηλικίας τριάντα πέντε έως πενήντα ετών, παρ' όλο που μπορεί να εμφανιστούν και σε νεότερες.

## Αιτίες

Η δική μου αντίληψη για την κατάσταση αυτή διαφέρει πολύ από τη συνηθή ιατρική θεωρία. Τα ινώματα είναι μια τοξική κατάσταση, μέσω της οποίας το σώμα προσπαθεί να απομονώσει τα άχρηστα σ' ένα μέρος όπου δεν απειλείται η ζωή του ατόμου. Οι φυσικοί θεραπευτές αναγνωρίζουν έναν κληρονομικό παράγοντα κι αυτός εκφράζεται με μια νωθρότητα του λεμφικού συστήματος, που επιτρέπει στα τοξικά υλικά να συσσωρεύονται.

Όταν εξετάζουμε το ενεργειακό κέντρο που ενέχεται σ' ένα φυσικό πρόβλημα, συνήθως είναι το κέντρο που βρίσκεται πιο κοντά στο φυσικό όργανο, ή εκείνο που συνδέεται με τη λειτουργία του οργάνου. Το *ιερό κέντρο* ή *τσακρά* είναι εκείνο που συνδέεται με τα προβλήματα της μήτρας και ίσως το κέντρο αυτό να είναι νωθρό, έτσι ώστε η ενέργεια που κυλάει από αυτό να αναστέλλεται. Μια πιθανή λύση στην περίπτωση αυτή θα ήταν η εκπόνηση δημιουργικών σχεδίων καλά εδραιωμένων, ή που να εκφράζονται στο φυσικό πεδίο. Επίσης προσοχή θα χρειαστεί να δοθεί σε κάθε είδους σεξουαλικά προβλήματα, ώστε να εξι-

σορροπηθούν οι ενέργειες του *ιερού κέντρου*.

Μερικές φορές η φυσική εμφάνιση των ινωμάτων μπορεί να είναι η τελική εκδήλωση ενός εσωτερικού προβλήματος, που έχει ήδη λυθεί στο ψυχικό επίπεδο. Μια ένδειξη γι' αυτό μπορεί να αποτελέσει το πόσο γρήγορα ο ασθενής ανταποκρίνεται στη φυσική θεραπεία.

## Θεραπεία

Ειδική προσοχή θα δοθεί στον καθαρισμό του λεμφικού συστήματος και αυτός μπορεί να περιλαμβάνει ένα πρόγραμμα ασκήσεων και διαιτητικές αλλαγές. Τα ειδικά φάρμακα είναι:

1. Βότανα: *τριφύλλι*, *φύλλα μενεξέ*, *άρκτιο η λάππα*, *ταραξάκο*, *κάψελλα η ποιμενοπήρα*.
2. Μέταλλα: *φωσφορικός σίδηρος* για τη μείωση της αιμορραγίας, *χλωριούχο κάλιο* για τους λεμφικούς αδένες.
3. Βιταμίνη C για την ανοσία και για να βοηθήσει στην απορρόφηση του σιδήρου.
4. Ειδικά ομοιοπαθητικά φάρμακα για τα ινώματα και την αντιμετώπιση του κληρονομικού παράγοντος.
5. Η ιδιοσυστατική ομοιοπαθητική αγωγή θα είναι ιδιαίτερα σημαντική σε μια κατάσταση αλλαγής των ιστών, όπως αυτή που συμβαίνει στα ινώματα!

## Ιστορικό

Μερικές φορές ο ασθενής έρχεται στην κλινική με ένα συγκεκριμένο πρόβλημα, το οποίο συνδέεται στενά με κάποιο άλλο πιο αδιάγνωστο και το οποίο είναι η πραγματική εστία της ασθένειας. Τότε, όταν μέσω των φυσικών θεραπειών η μια ασθένεια αντιμετωπίζεται, το άλλο πρόβλημα ή λύνεται αυτόματα, ή έρχεται στην επιφάνεια, οπότε μπορεί να αντιμετωπιστεί πιο αποτελεσματικά. Αυτό το φαινόμενο συνέβη στην ακόλουθη περίπτωση.

Η Τζιλίαν ακολούθουσε αγωγή για κολπίτιδα επί έξι μήνες όταν έγινε φανερό ότι υπέφερε από ινώματα. Επειδή ακολούθουσε ήδη γενική αγωγή καθαρισμού της λέμφου για την κολπίτιδα, τα ίδια φάρμακα χρησίμευσαν και για την αντιμετώπιση της κατάστασης των ινωμάτων. Η

θεραπεία της περιλάμβανε καθαριστικά βότανα για τη λέμφου και το σπυκώτι και συνδυασμό *χλωριούχου καλίου* και *φωσφορικού σιδήρου* για την κολπίτιδα και τα ινώματα. Δόθηκαν επίσης *φωσφορικό ασβέστιο* και βιταμίνη E για χιονίστρες.

Όταν ανακαλύφθηκαν τα ινώματα – και δεδομένου ότι η κολπίτιδα δε βελτιωνόταν σημαντικά – χορηγήθηκαν ιδιοσυστατικά ομοιοπαθητικά φάρμακα. Αυτά περιλάμβαναν *χλωριούχο κάλιο* και *Thuja* σε μεγάλη δύναμη. Και τα δυο έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικά για την κολπίτιδα και τα ινώματα. Επίσης χορηγήθηκε ένα ομοιοπαθητικό φυματιώδες *νοσώδες*. Δυο μήνες αργότερα η «πλημμύρα» κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρήσεως σταμάτησε και ο γιατρός τής ανακοίνωσε ότι είχε απαλλαγεί από τα ινώματα.

Η εξέταση της ίριδας αποκάλυψε ότι το λεμφικό σύστημα της ασθενούς ήταν ακόμη αδύναμο και πρόσφατα ύστερα από την τελειωτική εξάλειψη της κατάστασης της κολπίτιδας για πολλούς μήνες, η Τζιλίαν χρειάστηκε θεραπεία και πάλι. Συνήθως έχει αποδειχθεί ότι μια δεύτερη περίοδος θεραπείας βοηθάει στην εξαφάνιση του προβλήματος πιο εύκολα και γρήγορα.

Η σχέση ανάμεσα στα αναπνευστικά λεμφικά προβλήματα και στα ινώματα της μήτρας στην περίπτωση αυτή, μπορεί να εξηγηθεί σαν μια κληρονομική κατάσταση. Οι φυσικοί θεραπευτές βλέπουν ότι συχνά είναι σε θέση να βοηθήσουν σ' αυτές τις καταστάσεις, με τα ίδια φάρμακα που χρησιμοποιούν για τη γονόρροια. Αυτός είναι ένας άλλος τρόπος για να πούμε ότι στα περισσότερα λεμφικά προβλήματα, το γονορροϊκό ίχνος εντοπίζεται σε κάποιο σημείο του οικογενειακού δέντρου, έστω και πριν από πέντε ή έξι γενιές. Η συνεχής επίδραση του προβλήματος αυτού εκδηλώνεται με προβλήματα πύελου διαφόρων ειδών και με συμφύση της λέμφου που επηρεάζει την αναπνευστική περιοχή, όπως είναι η βρογχίτιδα και το άσθμα. Δεν εκδηλώνεται με πραγματική μόλυνση από γονόρροια. Η ιδέα αυτή εξετάζεται επίσης και στο τμήμα για τις κολπικές απεκκρίσεις.

# K

## Καούρες

Δείτε *Γαστρίτιδα*

## Καρδιακή ισχαιμία

Δείτε *Αρτηριοσκλήρωση*

## Καρδιοπάθεια

Δείτε και *Αρτηριοσκλήρωση* όπου συμπεριλαμβάνεται και η νόσος της στεφανιαίας.

Επειδή η πιο συνηθισμένη μορφή καρδιοπάθειας είναι η απόφραξη της στεφανιαίας αρτηρίας, το μόνο άλλο παθολογικό πρόβλημα που δεν καλύπτεται στο τμήμα για την αρτηριοσκλήρωση είναι τα προβλήματα των βαλβίδων και οι λιγότερο συνηθισμένες φλεγμονές, όπως είναι η περικαρδίτιδα και η ενδοκαρδίτιδα. Αυτή η τελευταία, πέραν των οποιωνδήποτε φυσικών θεραπειών, απαιτεί έμπειρη ιατρική αγωγή.

## Αιτίες των βαλβιδικών προβλημάτων

Τα βαλβιδικά προβλήματα σχετίζονται συχνά με καρδιακό φύσημα, που μπορεί να υπάρχει εκ γενετής ή να προέρχεται από ρευματικό πυρετό. Οι βαλβίδες πιθανώς να έχουν χάσει την ελαστικότητά τους ή να έχουν κατά κάποιον τρόπο παραμορφωθεί.

## Θεραπεία

Προφανώς τα αποτελέσματα δε θα είναι θεαματικά, αλλά με τη χρήση αλάτων ασβεστίου και επιλεγμένων ιδιοσυστατικών ομοιοπαθητικών φαρμάκων μπορεί να επέλθει κάποια βελτίωση. Η αγωγή θα περιλαμβάνει:

1. Βιταμίνη E.
2. Φθοριούχο ασβέστιο στην κατάλληλη μορφή<sup>1</sup>.
3. Βιταμίνη C.
4. Ιδιοσυστατικά ομοιοπαθητικά σκευάσματα. Έχω χρησιμοποιήσει άλατα βαρίου σε μεγάλη δύναμη με καλά αποτελέσματα σε βρέφη, που η ιδιοσυγκρασία τους ταίριαζε μ' αυτό το φάρμακο.

## Καρκίνος

Οι φυσικοί θεραπευτές συμφωνούν με την ορθόδοξη ιατρική ότι πρόκειται για μια πολυσύνθετη ασθένεια, παρ' όλο που τη θεωρούμε πολυσύνθετη για διαφορετικούς λόγους. Στο βιβλίο αυτό δε θα ασχοληθώ ξεχωριστά με τις πολλές και διάφορες μορφές καρκίνου, όπως είναι το μελάνωμα, το καρκίνωμα, η λευχαιμία, το πολλαπλό μυέλωμα και το λέμφωμα. Από όλες τις ασθένειες, ο καρκίνος είναι εκείνος που πρέπει να αντιμετωπιστεί με τον πλέον ολιστικό τρόπο και η δική μας αγωγή δε διαφέρει και τόσο ανάλογα με τον τύπο του καρκίνου, αλλά μάλλον ανάλογα με το άτομο.

Παρ' όλο που σε μερικές χώρες δεν επιτρέπεται νομικά στους φυσικούς θεραπευτές να αναλαμβάνουν περιπτώσεις καρκίνου, ο φυσικός θεραπευτής έχει το δικαίωμα να βοηθήσει με φυσικά φάρμακα, με την

προϋπόθεση ότι ένας γιατρός της επίσημης ιατρικής παρακολουθεί επίσης τον ασθενή.

## Αιτίες

Είναι ενδιαφέρον το γεγονός ότι η επίσημη ιατρική δίνει περισσότερη σημασία στο ρόλο που παίζει το ανοσοποιητικό σύστημα, πλησιάζοντας πιο κοντά στη φυσικοπαθητική άποψη ότι η ανεπαρκής ανοσία ίσως να είναι η μόνη αληθινή αιτία του καρκίνου. Θεωρούμε ότι αυτή η έλλειψη ανοσίας προέρχεται κυρίως από κληρονομικούς παράγοντες και από τα βάθη της ψυχής του ασθενούς. Βλέπουμε ότι σήμερα δίνεται έμφαση στην ανακάλυψη των βαθιά εδραιωμένων καταστροφικών τάσεων, οι οποίες με τη σειρά τους μπορεί να επηρεάζουν το φυσικό σύστημα ανοσίας<sup>1</sup>. Ο καρκίνος μπορεί σήμερα να ταξινομηθεί ως ασθένεια του ανοσοποιητικού συστήματος. Ένα έντονο συναισθηματικό σοκ ή μια περίοδος συναισθηματικής έντασης συχνά φαίνεται να προηγούνται της ανάπτυξης του καρκίνου σε μια περίοδο δυο ετών.

Μια σημαντική συμβολή στην κατανόηση του προβλήματος του καρκίνου έγινε από τον Ρούντολφ Στάινερ. Οι Ευρωπαίοι γιατροί που ακολουθούν τις υποδείξεις του για τον καρκίνο, θεωρούν την υγεία ως κατάσταση που προκύπτει από την εξισορρόπηση δυο ενεργειακών ρευμάτων, τα οποία συνδέονται με τους δυο φυσικούς πόλους της ύπαρξής μας – το νευρικό ή αισθητηριακό πόλο και το μεταβολικό πόλο. Έχει βρεθεί ότι οι άνθρωποι συνήθως έλκονται προς ένα από αυτά τα δυο άκρα.

Κατά τη διαδικασία του καρκίνου ο νευρικός ή συνειδησιακός πόλος ακολουθεί μια λαθεμένη κατεύθυνση και λαμβάνει χώρα μια αφύσικη σκλήρυνση, η οποία εμφανίζεται συχνά ύστερα από μια βαθιά θλίψη ή σοκ. Η σκλήρυνση αυτή είναι το αντίθετο της διαδικασίας φλεγμονής<sup>2</sup>. Είναι ασφαλώς αλήθεια ότι μια αυτόματη μείωση του καρκίνου, φαίνεται να λαμβάνει χώρα μετά την εκδήλωση κάποιας σοβαρής κατάστασης φλεγμονής. Αυτό ευθύνεται επίσης και για το συνηθισμένο γεγονός ότι συχνά οι ασθενείς από καρκίνο έχουν ένα ιατρικό ιστορικό όπου δεν υπάρχει ούτε η παραμικρή φλεγμονώδη κατάσταση, όπως είναι ένα κοινό κρυολόγημα.

Ο σκοπός μας τέτοιας προσέγγισης του καρκίνου είναι να εξισορροπηθούν ξανά οι «πόλοι», μέσω κατάλληλων συμβουλών, της διατρο-

φής, του γενικού τρόπου ζωής, των βοτάνων και μέσω της χρήσης ενέσεων ιξού<sup>3</sup>.

Είναι αδύνατον να κατανοήσουμε πλήρως τη διαδικασία του καρκίνου, χωρίς να αναγνωρίσουμε το ρόλο του αιθερικού σώματος που έγκειται στο να διατηρεί ανέπαφο το «σχέδιο» ή καλούπι των φυσικών κυττάρων και ιστών. Η λειτουργία αυτού του ζωτικού πεδίου έχει ερευνηθεί εκτεταμένα από τον ιατρικό ερευνητή Χάρολντ Σάξτον Μπαρ<sup>4</sup>. Το αιθερικό σώμα, όντας ο μεσολαβητής ανάμεσα στις ψυχολογικές καταστάσεις μας και στο φυσικό σώμα, επηρεάζεται τόσο από τα εξωτερικά προβλήματα που περιλαμβάνουν τη διατροφή και το περιβάλλον, όσο και από εσωτερικούς υποκειμενικούς παράγοντες από την αστρική ή συναισθηματική φύση<sup>5</sup>. Πρόσφατα έχει προκύψει μια διαμάχη σχετικά με την ηλεκτρονική μόλυνση, η οποία μπορεί να προκαλέσει καρκίνο σε άτομα που ζουν κοντά σε γραμμές υψηλής ισχύος και σε άλλες πηγές τεχνητών μαγνητικών πεδίων. Επειδή η αιθερική φύση μας σχετίζεται στενά με την ηλεκτρομαγνητική ενέργεια, είναι εύλογη μια πιθανή επίδραση των ισχυρών μαγνητικών ή ηλεκτρικών πεδίων.

Αν το αιθερικό πεδίο είναι ηλεκτρομαγνητικό κι αν χάνει το σχήμα του, λόγω συναισθηματικών ή φυσικών αιτιών, τα κύτταρα και οι ιστοί μπορεί να αναπτύσσονται με τυχαίο τρόπο. Η εκπληκτικά θετική επίδραση του διαλογισμού πάνω στη διαδικασία του καρκίνου οφείλεται αναμφίβολα στην επαναφορά του ορθού προτύπου στο ζωτικό ή αιθερικό πεδίο μας. Οι εγχύσεις ιξού που γίνονται κοντά στην περιοχή του όγκου, αποτελούν παρόμοια ένα σημαντικό βοήθημα για την αποκατάσταση της αιθερικής ισορροπίας και δύναμης, πέρα από την κυτταρική δράση αυτού του φυτικού παρασκευάσματος<sup>6</sup>.

Οι φυσικές αιτίες προέρχονται από κακή διατροφή, όπως για παράδειγμα όταν λείπουν τα αντι-οξειδωτικά: βιταμίνη C, E, *σελήμιο* και βιταμίνη A, που χρειάζονται για την αντίσταση όλων των επιθήλιων ιστών<sup>7</sup>. Όταν απουσιάζουν αυτά τα προστατευτικά συστατικά, οι βιομηχανικές χημικές ουσίες που περιέχονται στις τροφές, στον αέρα και στο νερό μπορεί να δημιουργήσουν εστίες για την εμφάνιση του καρκίνου. Άλλοι παράγοντες που συμβάλλουν είναι η κακή λεμφική παροχέτευση, η οποία μπορεί να οφείλεται σε κληρονομική τάση ή να προέρχεται από κακή διατροφή και έλλειψη άσκησης.

## Θεραπεία

Στο βιβλίο αυτό η θεραπεία για τον καρκίνο μπορεί να αναλυθεί μόνο εν συντομία, γιατί πρόκειται για έναν πολύ μεγάλο και σύνθετο τομέα, αλλά αναλύεται με αρκετές λεπτομέρειες σε μερικά θαυμάσια βιβλία<sup>8</sup>.

Οι βασικοί τομείς που καλύπτονται είναι οι ακόλουθοι:

1. Ψυχολογικές συμβουλές για να απομακρυνθούν οι βαθιά ριζωμένες αρνητικές τάσεις στον ψυχισμό και να μπορέσει το άτομο να αναλάβει δημιουργικές δραστηριότητες που θα του χαρίζουν ικανοποίηση.
2. Το άτομο πρέπει να μάθει να διαλογίζεται, έτσι ώστε οι βαθιά ριζωμένες εντάσεις να λυθούν και να απελευθερωθούν θεραπευτικές ενέργειες μέσα από τον εαυτό. Μερικοί θεραπευτές χρησιμοποιούν το δημιουργικό οραματισμό, για να μπορεί ο ασθενής συνειδητά να κατευθύνει τη θεραπεία στην αντιμετώπιση των άρρωστων κυττάρων και ιστών<sup>9</sup>.
3. Συνήθως η δίαιτα αλλάζει ριζικά δίνοντας έμφαση στις ωμές τροφές, με σκοπό την αποτοξίνωση του λεμφικού συστήματος και της γαστρεντερικής οδού. Οι ωμοί χυμοί λαχανικών και η χρήση κλυσμάτων καφέ μπορεί να συμπεριληφθούν στην αποτοξίνωση<sup>10</sup>.
4. Στα βότανα για τον καθαρισμό του λεμφικού συστήματος μπορεί να περιλαμβάνονται φύλλα μενεξέ, τριφύλλι, άρκτιο ή λάππα, εχινάτσα και γαλάζια ίριδα. Το ταραξάκο, το κενταύριο και το ενώνυμο μπορεί να χρησιμοποιηθούν για να τονώσουν το σπυκώτι, έτσι ώστε να μεταβολίζονται καλύτερα οι άχρηστες ουσίες. Αυτή η διαδικασία είναι υπερβολικά σημαντική, όταν ο όγκος διασπάται και ελευθερώνονται τοξίνες.
5. Αντι-οξειδωτικά, όπως είναι οι βιταμίνες Α, C, E και το ιχνοστοιχείο σελήνιο, καθώς επίσης και το μέταλλο ψευδάργυρος για τη βελτίωση της ανοσίας.
6. Τα ομοιοπαθητικά είναι ανεκτίμητα για την παροχέτευση, την ανοσία και την εξάλειψη των κληρονομικών «μιασμάτων». Επίσης παίζουν σημαντικό ρόλο στην εξουδετέρωση των βιομηχανικών τοξινών.
7. Φωσφορικό κάλιο, φωσφορικό μαγνήσιο και βιταμίνες του συμπλέγματος Β προστίθενται, για να προσφέρουν ενέργεια και νευρικό τόνο.

8. Εnéσεις *ιξού*. Ο Ρούντολφ Στάινερ ανακάλυψε ότι ο *ιξός* είναι ένα κατάλληλο φάρμακο για τον καρκίνο. Το φυτό δεν έχει ριζικό σύστημα δικό του και τα φύλλα και οι καρποί του δεν εξαρτώνται από τις εποχές για την ανάπτυξή τους. Ο Στάινερ υποστήριξε ότι εξαιτίας των ασυνήθιστων ιδιοτήτων του φυτού, είναι απόλυτα ισορροπημένο μέσα του και ικανό να εξισορροπήσει το νευρικό αισθητηριακό πόλο και τον πόλο του μεταβολισμού του αίματος σε ασθενείς με καρκίνο. Η ιατρική έρευνα στην Ευρώπη δείχνει τη μεγάλη αξία αυτού του τύπου θεραπείας<sup>11</sup>. Ο *ιξός* αυξάνει την ανοσία και επίσης έχει μια κυττοστατική δράση πάνω στον καρκίνο.

## Ιστορικά

Η Μαρίκα, όταν ήρθε για πρώτη φορά στην κλινική, πριν από έξι χρόνια, ήταν δέκα ετών. Μας εξήγησαν ότι πριν από τέσσερα χρόνια είχε διαγνωσθεί όγκος στον εγκέφαλο και είχε υποβληθεί σε χειρουργική επέμβαση και χημειοθεραπεία. Είχε μόνιμη αναστόμωση για την παροχέτευση του υγρού από τον εγκέφαλο και αναμενόταν ότι ο όγκος θα σχηματιζόταν ξανά. Από τότε που άρχισε τη φυσικοπαθητική θεραπεία, η γενική υγεία της βελτιώθηκε σημαντικά και την τελευταία φορά που έπρεπε να αντικατασταθεί η αναστόμωση, ο ειδικός ιατρός ανέφερε ότι ο όγκος δεν είχε αναπτυχθεί. Εξαιτίας κάποιας μόνιμης βλάβης του εγκεφάλου η Μαρίκα δεν έχει τη φυσιολογική ανάπτυξη των παιδιών της ηλικίας της, αλλά της αρέσει να πηγαίνει στο ειδικό σχολείο και δεν έχει προς το παρόν κάποια σοβαρά σωματικά προβλήματα.

Η θεραπεία στράφηκε κυρίως στον καθαρισμό του λεμφικού συστήματος, επειδή μέσω της ιριδοδιάγνωσης φάνηκε ότι είχε μεγάλη συμφόρηση. Από την άποψη αυτή βελτιώθηκε σημαντικά. Επίσης τώρα έχει περισσότερη ενεργητικότητα και παρατηρήθηκε ότι πηγαίνει καλύτερα στο σχολείο. Τα ειδικά συμπληρώματα περιλάμβαναν βιταμίνη του συμπλέγματος Β και βιταμίνη C, βότανα για τον καθαρισμό της λέμφου, φωσφορικό σίδηρο, φωσφορικό κάλιο, χλωριούχο κάλιο, ταμπλέτες από μαγιά μπίρας για την περιεκτικότητά τους σε σελήνιο και ομοιοπαθητικές σταγόνες για τους ενδοκρινείς αδένες. Επίσης χρησιμοποιήθηκαν φύκια για τη διέγερση του θυροειδούς.

Αυτό είναι ένα καλό παράδειγμα για το πώς η ορθόδοξη αγωγή μπο-

ρει να συνδυαστεί με τα φυσικά συμπληρώματα, επιτρέποντας έτσι την επικράτηση μιας κατάστασης ύφεσης και καλής γενικής υγείας.

Όταν η Τζούντιθ με επισκέφθηκε για πρώτη φορά ήταν πενήντα έξι ετών και είχε πολλαπλό μυέλωμα, μια κατάσταση που είχε διαγνωσθεί πριν από δεκατέσσερα χρόνια. Είχε κάνει χημειοθεραπεία και το αίμα της παρουσίαζε κάπου κάπου χαμηλή αιμοσφαιρίνη και μείωση των λευκών αιμοσφαιρίων. Υπέφερε από πολλούς πόνους στον αριστερό γοφό και στο δεξιό γόνατο. Ένα ακόμα πρόβλημα ήταν η νευρική διάρροια.

Η θεραπεία άρχισε με βότανα για τη λέμφο και την τόνωση του αίματος, βότανα για ρευματισμούς, βιταμίνη C, *φύκια*, *φωσφορικό μαγνήσιο* και *κάλιο*, καθώς και *φωσφορικό νάτριο*. Η αιμοσφαιρίνη άρχισε να βελτιώνεται μετά την προσθήκη ομοιοπαθητικών δόσεων *ferrum picrum*. Ύστερα από λίγους μήνες οι πόνοι και οι ενοχλήσεις βαθμιαία εξαφανίστηκαν. Μετά από δυο χρόνια θεραπείας, η κατάστασή της είναι αρκετά σταθερή. Ένα πρόσφατο τηλεφώνημα επιβεβαίωσε τη συνεχιζόμενη ύφεση.

Μια ακόμα περίπτωση περιλαμβάνεται εδώ, για να δείξει το πώς μια οριακή κατάσταση μπορεί να οδηγηθεί σε πλήρη υγεία, μέσω της θετικής προσέγγισης προς τη ζωή και των φυσικών θεραπειών. Η Φράνσις, ηλικίας πενήντα δυο ετών, ήρθε στο σύζυγό μου για θεραπεία τον Οκτώβριο του 1985. Τρία χρόνια πριν από την επίσκεψή της είχε υποβληθεί σε ολική υστερεκτομή, που ακολουθήθηκε από ακτινοβολίες για καρκίνο της μήτρας. Πριν αρχίσει φυσικές θεραπείες, της είχε αφαιρεθεί ένα τμήμα του παχέος εντέρου λόγω δευτεροπαθούς καρκινώματος στο όργανο. Ο χειρουργός είχε παρατηρήσει κακοήθεις αναπτύξεις στο σκώτι.

Η Φράνσις αποφάσισε να εξερευνησει κάθε τρόπο για να βελτιώσει την κατάστασή της. Ακολούθησε τη διαίτα Γκέρσον και την αγωγή, συμπεριλαμβανομένων των κλυσμάτων με καφέ, για την αποτοξίνωση του σκωπιού και επισκεπτόταν το σύζυγό μου μία φορά το μήνα<sup>12</sup>. Στα φάρμακά της περιλαμβάνονταν βότανα για τον καθαρισμό της λέμφου και του σκωπιού, ενώσεις *καλίου*, *μαγνησίου* και *ψευδαργύρου*, ομοιοπαθητικά μείγματα για την παροχέτευση των οργάνων και την τόνωση των νεύρων, μαζί με το ομοιοπαθητικό *thuja* σε μεγάλη δύναμη. Τον Αύγουστο του 1986 η Φράνσις πληροφόρησε το σύζυγό μου ότι ένα πρόσφατο

ιατρικό σπινθηρογράφημα έδειξε πως το σκώτι και όλα τα όργανα είχαν καθαρίσει τελείως από τις κακοήθεις αναπτύξεις.

## Δυσπλασία του τραχήλου

Αποτελεί πλέον συνηθισμένη πρακτική για τις γυναίκες να κάνουν συχνές εξετάσεις κολπικών υγρών για να ελέγξουν αν ο τράχηλος είναι υγιής. Αυτός είναι ένας τομέας όπου η φυσική ιατρική μπορεί να προσφέρει μεγάλη βοήθεια και όπου μπορεί να υπάρξει συνεργασία μεταξύ των ιατρών της ορθόδοξης ιατρικής και των φυσικών θεραπειών. Σε αρκετές περιπτώσεις οι ασθενείς μας απαλλάχθηκαν τελείως ύστερα από έξι μήνες φυσικοπαθητικής αγωγής, που χορηγήθηκε όταν βρέθηκαν κυτταρικές αλλαγές στον τράχηλο της μήτρας.

## Αιτίες

Όπως αναφέραμε στην αρχή του τμήματος για τον καρκίνο ο γενικός τρόπος ζωής, η ψυχολογική κατάσταση και η διατροφή, είναι όλα σημαντικοί παράγοντες για την ανάπτυξη αυτών των κυτταρικών μεταβολών που οδηγούν στον καρκίνο. Οι αιτίες του καρκίνου του τραχήλου αναμφίβολα είναι πολυσύνθετες. Αντιμετωπίζοντας τους ασθενείς κατά το στάδιο όπου λαμβάνει για πρώτη φορά χώρα η διάβρωση, οι ιστοί μπορούν να αναγεννηθούν με υγιή τρόπο.

Πρόσφατα οι ιατρικοί επιστήμονες δέχτηκαν ότι ο έρπης των γεννητικών οργάνων και οι ακροχορδόνες είναι αιτίες του καρκίνου του τραχήλου. Επίσης η ανεξέλεγκτη σεξουαλική επαφή από νεαρή ηλικία έχει αναφερθεί ως συμβάλλουσα αιτία. Φαίνεται πως κάθε ερεθισμός των τραχηλικών κυττάρων μπορεί να είναι ένας παράγων που συμβάλλει. Για να μπορέσουν τα κύτταρα να αντέξουν τις διάφορες προκλήσεις του περιβάλλοντος, ουσιώδης είναι η καλή διατροφή.

## Θεραπεία

1. Βότανα για τον καθαρισμό της λέμφου και του σκωπιού, για την αποτοξίνωση του σώματος.



2. Βιταμίνη C για τη βελτίωση της ανοσίας<sup>13</sup>.
3. Βιταμίνη A για να βελτιωθεί η αντίσταση του τραχήλου στη δυσπλασία<sup>14</sup>.
4. Ενώσεις ψευδαργύρου για να ενισχυθεί η ίαση και να προληφθούν οι ουλές.
5. Ειδικά ομοιοπαθητικά παρασκευάσματα.

## Ιστορικά

Η Ντόροθι, ηλικίας σαράντα πέντε ετών, είχε υποστεί διαστολή και απόξεση, λόγω προβλημάτων περιόδου και ανακαλύφθηκαν μεταλλάξεις των κυττάρων. Μια μεταγενέστερη εξέταση έδειξε επίσης προβλήματα. Είχε ένα ιστορικό έντονων περιόδων και κατά καιρούς ένιωθε πόνο στην αριστερή ωθήκη. Επίσης υπήρχαν επαναλαμβανόμενα προβλήματα πέψης και κολίτιδας. Ύστερα από θεραπεία τριών μηνών τα περισσότερα από τα συμπτώματά της είχαν εξαφανιστεί, εκτός από μια συνεχιζόμενη περιοδική κόπωση. Ύστερα από έξι μήνες θεραπείας η εξέταση των κολικών εκκρίσεων ήταν αρνητική.

Η αγωγή της αποτελούνταν από ένα φυτικό μείγμα που περιείχε κυρίως βότανα καθαριστικά της λέμφου, μια φυτική ταμπλέτα για το συκώτι, *χλωριούχο κάλιο* και *φωσφορικό σίδηρο* (που είναι ένας συνδυασμός μετάλλων που δρα πάνω στους λεμφαδένες), βιταμίνη C για το ανοσοποιητικό σύστημα και το σύμπλεγμα B σε μεγάλη δύναμη για ενίσχυση της ενέργειας. Οι μετέπειτα προσθήκες και τροποποιήσεις περιλάμβαναν βιταμίνη P για την αιμορραγική τάση, ομοιοπαθητικές σταγόνες για να ρυθμίσουν την έμμηνου ρήση και βιταμίνη A για να δημιουργηθεί υγιής επιθηλιακός ιστός. Επίσης περιλαμβάνονταν ο συνδυασμός μετάλλων που έχει αναφερθεί πολλές φορές στο βιβλίο για την ενίσχυση της ενέργειας, δηλαδή *φωσφορικό κάλιο* και *μαγνήσιο*. Χρησιμοποιήθηκαν επίσης ειδικά ομοιοπαθητικά παρασκευάσματα για τις ιδιοσυστατικές όψεις του προβλήματος.

Στην περίπτωση αυτή, όπως και σε άλλες που έχουν αναφερθεί, όταν τα πιο επικίνδυνα χρόνια προβλήματα εξαφανίζονται, τότε ανακύπτει μια αρκετά μεγάλη περίοδος παλινδρόμησης μέσω της υπο-οξείας φάσης. Στην περίπτωση της Ντόροθι αυτό διήρκεσε αρκετό χρόνο και περιλάμβανε τα πεπτικά προβλήματα και την κολίτιδα. Τα προβλήματα περιόδου και η αλλοίωση του τραχήλου δεν εμφανίστηκαν ξανά.

Είναι εύλογο ότι στην πλειονότητα των κακοήθων περιπτώσεων η θεραπεία με τα συμπληρώματα πρέπει απαραίτητα να είναι μια συνεχής διαδικασία, για να διατηρηθεί η γενική υγεία. Πολλοί καρκινοπαθείς έχουν την τάση να εγκαταλείπουν τις φυσικές θεραπείες, αν εμφανιστεί κάποια υποτροπή, εξαιτίας του υψηλού κόστους αυτού του μη επιχορηγούμενου κλάδου της ιατρικής.

Η Σούζαν ήταν σαράντα έξι ετών και είχε διάγνωση από τους γιατρούς ότι έπασχε από δυσπλασία του τραχήλου: τρεις εξετάσεις τραχηλικού υγρού έδειξαν ότι υπάρχει πρόβλημα. Οι τελευταίες δύο εξετάσεις ανέφεραν καρκίνωμα του τραχήλου, μαζί με μια σημείωση ότι η πιθανή προέλευση ήταν ο ιός θηλωμάτων που συνδέεται με τους αφροδίσιους ακροχορδόνες. Η Σούζαν αποφάσισε να μην προχωρήσει με τη θεραπεία της ορθόδοξης ιατρικής, αλλά να δοκιμάσει τα φυσικά φάρμακα. Η εξέταση της ίριδας έδειξε μια καλή βασική σύσταση, παρ' όλο που υπήρχε κάποια έμφαση στη νευρική ένταση και στην αστάθεια, μαζί με μια έλλειψη πεπτικών ενζύμων.

Συνοδευτικά προβλήματα ήταν η κόπωση, η κατάθλιψη για το θάνατο του πατέρα της, η αϋπνία και η υπογλυκαιμία. Η Σούζαν έπαιρνε ήδη βιταμίνες A, σύμπλεγμα B και C. Η αγωγή κατά τον πρώτο μήνα περιλάμβανε μείγμα από βότανα για τη λέμφο και το συκώτι, *φωσφορικό μαγνήσιο* και *κάλιο* για την ενέργεια, *ιάματα ανθέων του Μπαχ* για την εξισορρόπηση των *τσακρά* και για την αντιμετώπιση της συναισθηματικής έντασης που ένιωθε συχνά. Επίσης τη συμβουλευσαμε να επισκεφθεί άλλο γιατρό που ειδικευόταν στη θεραπεία με ενέσεις *ιξού*.

Κατά την επόμενη επίσκεψή της η Σούζαν ανέφερε ότι ο ύπνος της είχε βελτιωθεί και ένιωθε ότι αντιμετώπιζε καλύτερα τη ζωή. Είχε αρχίσει τις ενέσεις *ιξού*. Η θεραπεία της συνεχίστηκε πολλούς μήνες. Ένα από τα βασικότερα εμπόδια ήταν η εξάντληση που ένιωθε όταν αντιμετώπιζε τη μητέρα της και τους άλλους συγγενείς. Είχε αρχίσει πρόσφατα να διαλογίζεται τακτικά και έγιναν μερικές υποδείξεις στο θέμα αυτό. Δόθηκε *φωσφορικό μαγνήσιο* σε ομοιοπαθητική δύναμη, για να αντιμετωπιστούν οι σπασμοί του εντέρου. Ο γιατρός που της έκανε τη θεραπεία με τον *ιξό*, κανόνισε να γίνουν εξετάσεις για την αποκρυστάλλωση του αίματος, ώστε να εντοπιστεί η πρόοδος των αιθερικών ενεργειών<sup>15</sup>. Αυτό έγινε επτά περίπου μήνες μετά την έναρξη της θεραπείας. Οι εξετάσεις δεν έδειξαν κανένα πρόβλημα στην περιοχή του τραχήλου ή της μήτρας, αλλά προβλήματα πιθανής κακοήθειας

εμφανίστηκαν στην περιοχή του εντέρου.

Ενθαρρύνουμε τη Σούζαν να εργαστεί πολύ πιο αποφασιστικά με τα ψυχολογικά προβλήματα και αυτό ήταν το σημείο καμπής στην πρόδοδό της. Αντιμετώπισε πολύ καλά τη διακοπή μιας δύσκολης προσωπικής σχέσης και επίσης άρχισε να αντιμετωπίζει πιο εύκολα τους συγγενείς της. Η ενέργεια άρχισε να βελτιώνεται πιο σταθερά. Η βασική θεραπεία καθαρής, τόνωσης των νεύρων και ενέσεων *ιξού* συνεχίστηκε. Το *φωσφορικό μαγνήσιο* αυξήθηκε στη δύναμη της 200ής διάλυσης. Κατά την τελευταία της επίσκεψη η Σούζαν μάς έδειξε χαρούμενη την απάντηση των πρόσφατων εξετάσεων του τραχήλου, που έδειχνε ότι όλα ήταν καθαρά.

Η κυβέρνηση θα είχε μεγάλο οικονομικό όφελος, αν εξέταζε και σκεφτόταν πιο σοβαρά να ενισχύσει το ρόλο των φυσικών θεραπειών στη βοήθεια, στην αποκατάσταση και στη συντήρηση των ατόμων με χρόνιες ασθένειες όπως είναι ο καρκίνος. Το κόστος των φυσικών θεραπειών και ο ρόλος τους στην προληπτική ιατρική, πρέπει να συγκριθεί με το πολύ μεγαλύτερο κόστος των ορθόδοξων μεθόδων και της συντήρησης ατόμων με χρόνιες ασθένειες.

## Κατάγματα

Τα κατάγματα των οστών είναι προφανές ότι χρειάζονται επείγουσα ιατρική φροντίδα. Οι φυσικές θεραπείες μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ένα πολύτιμο βοήθημα για να επιταχύνουν τη θεραπευτική διαδικασία.

### Αιτίες

Εκτός από την προφανή αιτία βλάβης και τραυματισμού, η έλλειψη ασβεστίου εμφανίζεται στις εμμηνόπαυσιακές γυναίκες. Η οστεοπόρωση και το χαμηλό επίπεδο *ασβεστίου* και *μαγνησίου* εξαιτίας ελλείψεων της διατροφής, συμβάλλουν στο αυξημένο ποσοστό καταγμάτων. Ο μέσος άνθρωπος, όταν πρόκειται για οστά που σπάνε εύκολα, σκέφτεται κυρίως το *ασβέστιο*, αλλά μεγάλη σημασία έχει η ακριβής αναλογία *ασβεστίου* και *μαγνησίου* στο σώμα<sup>1</sup>.

Η ασκορβική κατάσταση, δηλαδή το επίπεδο της βιταμίνης C στο σώμα, είναι επίσης σημαντική για τη θεραπεία των οστών, επειδή η βιταμίνη αυτή συνδέεται στενά με το σχηματισμό κολλαγόνου και σχηματίζει το «τσιμέντο» των οστών<sup>2</sup>. Επίσης πρέπει να δοθεί προσοχή στους συνδέσμους και στους τένοντες, επειδή η αδυναμία στα σημεία αυτά μπορεί να αναγκάσει τα οστά να κινηθούν σε πιο ευπρόσβλητες θέσεις κατά τη διάρκεια του τραύματος. Από αυτή την τελευταία άποψη το *φθοριούχο ασβέστιο*, ένα άλλο άλας του *ασβεστίου* που έχει αναφερθεί αναφορικά με τον ελαστικό ιστό, μπορεί να είναι χρήσιμο.

## Θεραπεία

Χρησιμοποιούνται τα ακόλουθα συμπληρώματα:

1. Άλατα του *ασβεστίου φωσφορικά* και *φθοριούχα*.
2. Βιταμίνες C και E.
3. Ομοιοπαθητικά παρασκευάσματα από *comfrey* και *arnica* – που και τα δυο είναι χρήσιμα ύστερα από τραυματισμούς και μώλωπες, καθώς και το ομοιοπαθητικό *hypericum* για τον πόνο που συνδέεται με τη βλάβη των νευρικών απολήξεων.

## Κατάθλιψη

Μια από τις πιο συνηθισμένες δηλώσεις που κάνουν στο φυσικό θεραπευτή οι ασθενείς είναι ότι έρχονται για ένα γενικό τσεκάπ, επειδή νιώθουν γενικά πεσμένοι. Αυτές οι υποκλινικές καταστάσεις είναι η κατ'εξοχήν σφαίρα των φυσικών θεραπειών. Θα πρέπει ίσως κανείς να κάνει μια διάκριση ανάμεσα στην πιο βασική ύπουλη κατάσταση, που είναι γνωστή ως ενδογενής κατάθλιψη και σ' εκείνη η οποία προσβάλλει όλους μας από καιρό σε καιρό, σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό. Οι εντάσεις και το άγχος της σύγχρονης ζωής κάνουν πολλούς να υποφέρουν από κατάθλιψη σε κάποια στιγμή και όσο αυτή είναι παροδική, ίσως να μην υπάρχει ανάγκη για ειδική θεραπεία.

## Αιτίες

Αυτές είναι πολλαπλές, αλλά περιλαμβάνουν ειδικά ελλείψεις του συμπλέγματος Β – μια υδροδιαλυτή βιταμίνη που εύκολα καταστρέφεται με το μαγείρεμα – και των μεταλλικών αλάτων *φωσφορικού καλίου* και *φωσφορικού μαγνησίου*. Έχει διαπιστωθεί ότι αυτά τα συγκεκριμένα συστατικά μειώνονται σε περιόδους άγχους και τότε ίσως χρειάζεται να συμπληρωθούν.

Άλλες αιτίες ίσως είναι η έλλειψη καθαρού αέρα και ηλίου. Η πρόσφατη έρευνα για τον αδένα της επίφυσης έδειξε ότι μερικά άτομα είναι πολύ ευαίσθητα στην έλλειψη φωτός, που παρατηρείται κατά τη διάρκεια των χειμερινών μηνών. Υποφέρουν από μια σαφή και βιοχημική κατάθλιψη κατά τη διάρκεια του χειμώνα, η οποία οφείλεται σε έλλειψη έκκρισης του αδένα της επίφυσης<sup>1</sup>.

## Θεραπεία

1. Βιταμίνες του συμπλέγματος Β, ειδικά θειαμίνη ή Β1, για να αντισταθμιστεί η κατάθλιψη<sup>2</sup>.
2. *Φωσφορικό κάλιο* και *μαγνήσιο* ως τονωτικά των νεύρων.
3. Βότανα για το σπυρί που θα βοηθήσουν στο μεταβολισμό των τοξινών, οι οποίες μπορεί να συμβάλλουν στο πρόβλημα.
4. Ιάματα ανθέων του Μπαχ για την κατάθλιψη· τέτοια είναι ο *ράχος* και το *σινάπι*. Επίσης μπορεί να χρειάζονται και άλλα, ανάλογα με τα συνοδευτικά συναισθήματα.
5. Μια ποικιλία ομοιοπαθητικών, ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία του ασθενούς<sup>3</sup>.

## Ιστορικό

Η Κλαίρη είναι μια εκπαιδευμένη νοσοκόμα που ζει και εργάζεται σε μια επαρχιακή πόλη. Υπέφερε από έντονη κατάθλιψη και ένιωθε μερικές φορές την ανάγκη να αυτοκτονήσει· επίσης είχε παρατηρήσει ότι η κατάστασή της επιδειωνόταν πριν από κάθε έμμηνου ρήση. Πονοκέφαλοι παρουσιάζονταν σχεδόν καθημερινά και ήταν πιο έντονοι κατά το δεύτερο μισό του έμμηνου κύκλου. Υπήρχε ένα σχετικό μούδιασμα στην αριστερή πλευρά του προσώπου, που συνοδευόταν από κωφότητα. Από

νεαρή ηλικία είχε παρουσιάσει άσθμα. Στα άλλα προβλήματα περιλαμβάνονταν η δυσκοιλιότητα και η *συνεχής* κόπωση, μαζί με εξάντληση που επιδειωνόταν από δυσάρεστα ζωντανά όνειρα. Η διαίτα της ήταν σχετικά καλή από φυσιολογική σκοπιά.

Ύστερα από ένα μήνα με *φωσφορικό κάλιο* και *μαγνήσιο* για να χαλαρώσουν και να τονωθούν τα νεύρα, που συνοδευόταν από το σύμπλεγμα Β, από φυτικά ηρεμιστικά και βότανα για το σπυρί και τον καθαρισμό και τη διέγερση του εντέρου, η Κλαίρη ένιωθε λιγότερη κατάθλιψη, υπέφερε από λιγότερους πονοκεφάλους, δεν ένιωθε μούδιασμα και είχε περισσότερη ενέργεια. Η βελτίωση συνεχίστηκε τους επόμενους λίγους μήνες, με μια υποτροπή της κόπωσης ύστερα από μια κοιλιακή γρίπη. Μερικά πεπτικά προβλήματα ήρθαν στην επιφάνεια και αντιμετωπίστηκαν κυρίως μέσω του *ηλιακού πλέγματος* και του νευρικού συστήματος με μια επανάληψη της αρχικής αγωγής μαζί με ιάματα ανθέων του Μπαχ. Αυτή η τελευταία θεραπεία είναι απόλυτα ειδική για τα λεπτοφυή προβλήματα των ενεργειακών κέντρων.

Η Κλαίρη νιώθει απόλυτα υγιής εδώ και δυο χρόνια και έρχεται κατά περιόδους στην κλινική μας για ένα γενικό τσεκάπ και για να επαναλάβει τη συντηρητική θεραπεία μ' εκείνα τα συμπληρώματα τα οποία την κρατούν σε ισορροπία.

## Κατακράτηση υγρών

Το πρόβλημα αυτό δεν περιλαμβάνει πάντα τα νεφρά, αλλά συχνά προκύπτει από νωθρότητα του σπυρί. Παίρνοντας ένα προσεκτικό ιστορικό και εξετάζοντας τον ασθενή για ορισμένα κλινικά συμπτώματα μέσω της ίριδας και των χεριών και μέσω της βιο-ενεργειακής ή λειτουργικής διάγνωσης, μπορεί κανείς τελικά να εντοπίσει την αιτία του προβλήματος.

Συχνά η κατακράτηση υγρών συμβαίνει ακριβώς πριν από την έμμηνου ρύση στις γυναίκες. Εκείνη την περίοδο του μήνα οι αστράγαλοι και τα πόδια πρήζονται, τυχόν δακτυλίδια στα χέρια σφίγγουν, υποδηλώνοντας πρήξιμο των χεριών και συνήθως το στήθος πονάει και διογκώνεται.

## Αιτίες

Η νωθρότητα των νεφρών και του συκωτιού μπορεί να είναι μια κληρονομική τάση ή μπορεί να υπάρχουν ελλείψεις μετάλλων λόγω κακής διατροφής και περιβαλλοντικών παραγόντων. Η ιατρική πρακτική δεν έχει και πολλά να πει στην περίπτωση της ήπιας κατακράτησης υγρών, εκτός μόνο από το να υποδείξει τη χρήση διουρητικών. Οι σοβαρές μορφές οιδήματος σχετίζονται με σοβαρή νεφρική ασθένεια και αυτές αναλύονται στο λήμμα *Νεφρίτιδα*.

## Θεραπεία

1. Βότανα για τα νεφρά και το συκώτι, για παράδειγμα *ταραξάκο*, *άρκτιο η λάππα*, *μαϊτανός*, *περδικάκι*, *καλαμπόκι* και *κενταύριο*.
2. Φωσφορικό νάτριο για να ρυθμίσει την ισορροπία των υγρών του σώματος!
3. Βιταμίνες του συμπλέγματος Β και C για να βελτιωθεί η φυσική διούρηση.
4. Επιλεγμένα ομοιοπαθητικά φάρμακα.

## Ιστορικό

Η Σίρλεϋ είναι μια πολύ δραστήρια επιχειρηματίας που ασχολείται με τον τομέα της μόδας. Το εργασιακό της ωράριο είναι πολύ απαιτητικό και ήρθε στην κλινική μας ελπίζοντας να βελτιώσει το επίπεδο της ενεργητικότητάς της και να διορθώσει ένα πρόβλημα κατακράτησης υγρών. Οι έμμηνες ρύσεις της ήταν πολύ έντονες. Η εξέταση της ίριδας έδειξε ότι είχε μια θαυμάσια σύσταση και δεν ήταν παράξενο ότι μετά από δυο μήνες θεραπείας, ήταν καλά απ' όλες τις απόψεις. Από καιρό σε καιρό η εργασία της γίνεται πολύ πιεστική και χρειάζεται να κάνει μια επανατόνωση της υγείας της, ενώ στα ενδιάμεσα διαστήματα παίρνει συντηρητικές δόσεις των βασικών συμπληρωμάτων για την ενέργεια.

Η βασική «αγωγή» της αποτελούνταν από βότανα για τα νεφρά και το συκώτι για την κατακράτηση των υγρών, *φωσφορικό κάλιο* και *μαγγήσιο*, βιταμίνη συμπλέγματος Β κι ένα ομοιοπαθητικό μείγμα για την ενέργεια. Επίσης χρησιμοποιήθηκαν βότανα χαλαρωτικά των νεύρων

το βράδυ για την αϋπνία· αυτά περιλαμβάνουν τη *βαλεριάνα*, το *παθανθές* και τον *ιξό*.

## Καταρράκτης

Αυτή είναι μια κατάσταση που προκαλεί βαθμιαία φθορά του μηχανισμού όρασης, εξαιτίας μιας αυξανόμενης αδιαφάνειας στους φακούς των ματιών. Γενικά το πρόβλημα εμφανίζεται μετά τη μέση ηλικία, αλλά μπορεί να συμβεί και νωρίτερα στους διαβητικούς, ή από τη χρήση συγκεκριμένων ιατρικών φαρμάκων.

## Αιτίες

Στην πιο κοινή περίπτωση που εμφανίζεται προς τα τέλη της ζωής, ο φυσικός θεραπευτής ασχολείται με τη βιοχημεία. Γιατί οι φακοί γίνονται αδιαφανείς και ποιες φυσικές θεραπείες μπορούν να αναστρέψουν τις βιοχημικές αλλαγές; Η ισορροπία ασβεστίου και πυριτίας είναι σημαντική από τη σκοπιά του φυσικού θεραπευτή. Είναι πολύ εύκολο η ισορροπία αυτή να διαταραχθεί εξαιτίας των διαιτητικών συνηθειών της Δύσης.

## Θεραπεία

Η Νέλη, ηλικίας εξήντα έξι ετών, είναι μια καλή περίπτωση για να εξηγήσουμε τη θεραπεία. Η περίπτωση της είναι αντιπροσωπευτική πολλών άλλων που παρατηρήθηκαν κατά τη διάρκεια δεκαπέντε χρόνων πρακτικής. Στην αρχή δεν ήρθε για τον καταρράκτη, παρ' όλο που πρέπει να είχε ήδη αρχίσει να αναπτύσσεται. Τα προβλήματά της περιλάμβαναν πληγές στη γλώσσα, εξάντληση, νωθρά έντερα, αιμορροΐδες, κολπίτιδα και ίλιγγο. Οι καταστάσεις αυτές λύθηκαν όλες επιτυχώς και ξαναρχόταν κατά περιόδους για περαιτέρω συντηρητική θεραπεία επί αρκετά χρόνια. Οι φυσικές θεραπείες χρησιμοποιήθηκαν επίσης για να αποκαταστήσουν την υγεία της, ύστερα από μια χειρουργική επέμβαση στο θυρεοειδή αδένα.

Η θεραπεία για τον καταρράκτη άρχισε το 1985. Τα βασικά συστατικά για να απομακρυνθεί η αδιαφάνεια των ιστών στους περισσότερους ανθρώπους είναι τα ομοιοπαθητικά *silica* και *calcium fluoride* (πυριτία και φθοριούχο ασβέστιο), και τα δυο στην 30ή δύναμη. Σε μερικές περιπτώσεις αυτό πρέπει να συνεχιστεί επί αρκετά χρόνια. Η Νέλη θεωρήθηκε από τους ειδικούς ως απαλλαγμένη από τον καταρράκτη, ύστερα από δεκαοκτώ μήνες μετά την έναρξη της θεραπείας.

Η βασική φυσικοπαθητική αγωγή την οποία ακολουθούσε για μια περίοδο ετών, θα πρέπει να επιτάχυνε τη θεραπεία του καταρράκτη. Τα συμπληρώματα κατά την περίοδο αυτή περιλάμβαναν βότανα για το συκώτι, *φωσφορικό μαγνήσιο* και *κάλιο*, βιταμίνη C και το σύμπλεγμα B. Επίσης το *μαγνήσιο*, η βιταμίνη B2 και η βιταμίνη C φάνηκαν ότι επηρεάζουν την υγεία των κρυσταλλικών φακών του ματιού<sup>1</sup>. Χωρίς αυτά τα συμπληρώματα, τα ομοιοπαθητικά φάρμακα πιθανώς να μην ήταν τόσο αποτελεσματικά. Η συνεργητική δράση των φυσικών θεραπειών είναι και πάλι προφανής.

## Κήλη

Για τη φυσικοπαθητική είναι λογικό κάτω από την ονομασία αυτή να εξετάζει όλους τους τύπους κήλης, επειδή ενδιαφερόμαστε κυρίως για βιοχημικούς λόγους αδυναμίας των ιστών που καταλήγει σε κήλη. Ο πιο κοινός τύπος κήλης που αντιμετωπίζουν οι φυσικοί θεραπευτές, είναι το τρήμα ή διαφραγματοκήλη. Αυτή φαίνεται να υπάρχει σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό στο 60% των ατόμων άνω των εξήντα ετών<sup>1</sup>. Σπανιότερα οι φυσικοί θεραπευτές αντιμετωπίζουν την κοιλιοκήλη, την ομφαλοκήλη και τη βουβωνοκήλη. Αυτή η τελευταία ομάδα επιδέχεται πιο εύκολα χειρουργική επέμβαση και επειδή συχνά περιλαμβάνεται και το έντερο, υπάρχει η πιθανότητα εντερικής περισφιγξης αν δε ληφθούν διορθωτικά μέτρα.

Τα βασικά συμπτώματα της διαφραγματοκήλης κοντά στην ένωση του στομάχου και του οισοφάγου, προκαλούνται από τα στομαχικά οξέα που επανακάμπτον μέσα στον οισοφάγο και στο λαιμό. Αυτό επιδεινώνεται κατά την κατάκλιση, ύστερα από βαρύ γεύμα και από τις ασκήσεις που περιλαμβάνουν πρόσθιες κάμψεις. Επίσης μπορεί να

υπάρχει το αίσθημα ενός βάρους που πιέζει κάτω από το στέρνο. Συγκεκριμένες τροφές επιδεινώνουν την κατάσταση, ειδικά οι όξινες.

## Αιτίες

Το πρόβλημα με τον ελαστικό και ινώδη ιστό που σχηματίζει τη γαστροοισοφαγική ένωση καθώς περνάει μέσα από το διάφραγμα, οφείλεται σε έλλειψη ενός ιστικού άλατος, του *φθοριούχου ασβεστίου*. Αυτό το άλας *ασβεστίου* έχει διαπιστωθεί ότι είναι πολύ βασικό για την υγεία των ιστών και η έλλειψή του, ή η έλλειψη αφομοίωσης, οδηγεί σε διάφορα προβλήματα<sup>2</sup>. Σ' αυτά συμπεριλαμβάνονται όλες εκείνες οι δομές που περιέχουν ελαστικό ιστό, όπως είναι οι σύνδεσμοι, οι τένοντες, οι φλέβες, και επομένως θα εκδηλωθούν με διαφορετικά προβλήματα σε πολλές και διάφορες περιοχές του σώματος.

Κατά την αντιμετώπιση της διαφραγματοκήλης οι φυσικοί θεραπευτές βλέπουν επίσης ότι συνδέεται με πεπτική αδυναμία, η οποία φαίνεται να συμβάλλει σημαντικά στο πρόβλημα. Συχνά στην κλινική πρακτική διαπιστώνουμε ότι τα συμπτώματα ενόχλησης εξαφανίζονται εντελώς, πολύ πριν μπορέσει να θεραπευτεί η κήλη με τη χρήση *φθοριούχου ασβεστίου*: αυτό στην καλύτερη περίπτωση είναι ένα φάρμακο που επενεργεί αργά. Είναι λογικό η συμφόρηση του συκωτιού και οποιαδήποτε υπερβολική διαταραχή του στομάχου, να προκαλέσουν περισσότερη πίεση πάνω στην αδυναμία του διαφράγματος.

## Θεραπεία

1. Βότανα που διευκολύνουν την πέψη, για το στομάχι και για το συκώτι, όπως για παράδειγμα *ταραξάκο*, *κενταύριο*, *ευώνυμο*, *μελισσόχορτο*, *αγγελική* και *δεντρομολόχα*.
2. *Φωσφορικό νάτριο* για την αλκάλωση της υπεροξύτητας της πεπτικής διαδικασίας.
3. *Φθοριούχο ασβέστιο* ως ιστικό άλας, ή σε ομοιοπαθητική δύναμη. Αυτό χρειάζεται να λαμβάνεται μέχρι και δυο χρόνια.
4. *Φωσφορικό μαγνήσιο* για τη διόρθωση των σπασμών στην άνω πεπτική οδό.

## Ιστορικό

Ο Ράσελ, ηλικίας πενήντα επτά ετών, είναι συνταξιούχος έμπορος με μια τυπική περίπτωση διαφραγματοκήλης. Τον έστειλε η σύζυγός του, η οποία είχε προηγουμένως δεχθεί αγωγή από μένα. Τα βασικά του συμπτώματα ήταν όξινη παλινδρομήση των τροφών και μας είπε ότι η διατροφή του ήταν πλούσια σε γλυκά και κατεργασμένα τρόφιμα. Αφού του εξηγήσαμε τη σχέση ανάμεσα στη διατροφή και στη δυσπεψία, ο Ράσελ πείσθηκε να αλλάξει σημαντικά τη διατροφή του. Κατά τη δεύτερη επίσκεψη ανέφερε ότι είχε κόψει τα γλυκά και τις κατεργασμένες τροφές.

Τον πρώτο μήνα η θεραπεία περιλάμβανε ένα φυτικό μείγμα για την πέψη, όπως περιγράψαμε προηγουμένως, βότανα για το συκώτι σε μορφή ταμπλέτας, *φθόριο* με βάση στυφών φυτών και βιταμίνη C και σύμπλεγμα B με τη μορφή ταμπλετών από μαγιά μπίρας. Ύστερα από ένα μήνα ήταν ελαφρώς καλύτερα και η ίδια αγωγή συνεχίστηκε για άλλους δυο μήνες. Ανέφερε ότι ένιωθε καλά κατά την τρίτη του επίσκεψη και δεν υπήρξαν υποτροπές. Η θεραπεία συνεχίστηκε επί οκτώ μήνες συνολικά για να διατηρηθεί η πρόοδος. Κατά τη διάρκεια των δυο τελευταίων μηνών τα φάρμακα μειώθηκαν και τελικώς διακόπηκαν.

## Κηρίον

Το κηρίον είναι μια συνήθης μολυσματική δερματική κατάσταση, η οποία παρουσιάζεται συνήθως σε παιδιά. Εκδηλώνεται σαν μια ερυθρά επίπεδη κηλίδα η οποία γρήγορα γίνεται φλύκταινα, ύστερα σχηματίζει πύον, το οποίο αργότερα μετατρέπεται σε εφελκίδες. Συνήθως το πρόσωπο είναι το μέρος που εμφανίζεται και η κατάσταση περνάει γρήγορα.

### Αιτία και θεραπεία

Η αιτία από τη σκοπιά της φυσικοπαθητικής φιλοσοφίας είναι μια ανεπάρκεια αλάτων *ασβεστίου* με βάση κάποια φυματιώδη κληρονομικότητα. Οι ελλείψεις των βασικών βιταμινών παίζουν επίσης κάποιο ρόλο. Η ειδική θεραπεία περιλαμβάνει:

1. Φωσφορικό ασβέστιο, φωσφορικό σίδηρο για τη φλεγμονή και χλωριούχο κάλιο για την πυώδη έκκριση των φλυκταινών<sup>1</sup>.
2. Βιταμίνες A και C για τη βελτίωση της ανοσίας.
3. Βότανα ή ομοιοπαθητικά για το συκώτι και τη λέμφο.
4. Ειδικά αντι-φυματικά ομοιοπαθητικά.

## Ιστορικό

Η κατάσταση αυτή συνήθως απαντάται σε νεαρά παιδιά, αλλά ο Στέφεν παρουσιάστηκε με έντονη κρίση σε ηλικία δεκαοκτώ ετών. Είναι ενδιαφέρον να σημειώσουμε ότι προηγουμένως υπέφερε από άσθμα, επειδή συχνά οι φυσικοί θεραπευτές βλέπουν πως όταν αντιμετωπίζεται μια κατάσταση του στήθους, τότε προσβάλλεται η περιοχή που περιλαμβάνει τη μύτη ή το πρόσωπο. Στην περίπτωση αυτή ολόκληρο το κάτω μέρος του προσώπου είχε προσβληθεί και είχε γίνει πυώδες και γεμάτο εφελκίδες.

Ο Στέφεν ανταποκρίθηκε καλά μέσα σε λίγες εβδομάδες με μεγάλες δόσεις βιταμίνης C, φωσφορικό ασβέστιο, 3g βιταμίνης C καθημερινά και μεγάλες δόσεις καθαριστικών του αίματος και λεμφικών βοτάνων. Του δόθηκε αλοιφή από *παπάγια* να βάλει εξωτερικά, επειδή είναι αντισηπτική αλλά και καταπραυντική.

## Κιρσώδεις φλέβες, κιρσώδες έκζεμα και κιρσώδη έλκη

Οι κιρσώδεις φλέβες είναι μια συνηθισμένη κατάσταση την οποία καλούνται να αντιμετωπίσουν οι φυσικοί θεραπευτές και ένας τομέας όπου συχνά μπορεί να αποτραπεί η χειρουργική επέμβαση. Το βασικό πρόβλημα με τις φλέβες, εκτός από την αισθητική άποψη, είναι ο πόνος στα πόδια που νιώθει το άτομο και στις σοβαρότερες περιπτώσεις η πιθανότητα θρόμβωσης. Στα ηλικιωμένα άτομα το κιρσώδες έκζεμα μπορεί να αποτελέσει αληθινό πρόβλημα και τα κιρσώδη έλκη είναι το πιο σοβαρό πρόβλημα που εμφανίζεται συνήθως στο κάτω μέρος του ποδιού. Αυτά τα έλκη μπορεί να μολυνθούν έντονα και να γίνουν ακόμα

και γαγγραινώδη, εξαιτίας της κακής κυκλοφορίας που συνοδεύει συχνά την κατάσταση.

## Αιτίες

Όπως συμβαίνει και με τις αιμορροΐδες, οι αιτίες τουλάχιστον κατά ένα μέρος σχετίζονται με κάποια οικογενειακή τάση έλλειψης μετάλλων, όπως του *φθοριούχου ασβεστίου*<sup>1</sup>. Εδώ ο τρόπος ζωής μπορεί να παίζει πιο σημαντικό ρόλο απ' όσο στις αιμορροΐδες. Πολλές ώρες ορθοστασίας, όπως απαιτείται σε ορισμένα επαγγέλματα, επιβαρύνουν προφανώς την κατάσταση στην οποία ο ελαστικός ιστός των φλεβών είναι αδύναμος. Εξαιτίας της κληρονομικής φύσης της κατάστασης, οι διαιτητικοί παράγοντες είναι μάλλον δευτερεύοντες. Ωστόσο αναγνωρίζεται ότι η δυσκοιλιότητα με την επακόλουθη συμφόρηση της πυέλου, ενισχύει την τάση για κιρσώδεις φλέβες. Στην περίπτωση των κιρσωδών ελκών ο παράγον που λέγεται «τρόπος ζωής», εμπλέκεται περισσότερο και εμφανίζονται περαιτέρω ελλείψεις μετάλλων, όπως του *ψευδαργύρου*, ενώ υπάρχει ανάγκη για βελτίωση της κυκλοφορίας μέσω ασκήσεων. Επίσης ενέχεται και ένας τοξικός παράγοντας ως προς τα έλκη και σε πολλές περιπτώσεις το λεμφικό σύστημα συχνά εμφανίζει συμφόρηση, μαζί με εκφυλισμό των αρτηριών.

## Θεραπεία

Στην περίπτωση των κιρσωδών φλεβών η θεραπεία θα είναι παρόμοια μ' εκείνη των αιμορροΐδων, εκτός από μια διαφορά στα ομοιοπαθητικά φάρμακα. Τα ειδικά σκευάσματα επομένως θα περιλαμβάνουν:

1. *Φθοριούχο ασβέστιο*, επειδή είναι το ιστικό άλας για τον ελαστικό ιστό.
2. Βιταμίνη E για τη βελτίωση της κυκλοφορίας.
3. Βότανα για το συκώτι, για την αποτοξίνωση του σώματος.
4. Επιλεγμένα ομοιοπαθητικά φάρμακα.
5. Για τα κιρσώδη έλκη επιπρόσθετα θα περιλαμβάνονται: άλατα *ψευδαργύρου* και βιταμίνη A για την epούλωση<sup>2</sup>.
6. Βότανα για τον καθαρισμό της λέμφου, με έμφαση σε βότανα όπως η *εχινάτσα* για την αντιβακτηριδιακή δράση της.

## Ιστορικό

Πολύ συχνά οι φυσικοί θεραπευτές αντιμετωπίζουν αρκετές εκδηλώσεις κυκλοφοριακής ανισορροπίας ταυτόχρονα. Στην περίπτωση του Ντον, λέκτορα σε τεχνικό ινστιτούτο, ηλικίας σαράντα επτά ετών, υπήρχαν προβλήματα με κιρσώδεις φλέβες, κιρσώδες έκζεμα, πιθανότατα ένα κιρσώδες έλκος και υπέρταση. Ο Ντον είναι ένα δραστήριο άτομο που δυσκολεύεται να «κλείσει το διακόπτη», με αποτέλεσμα να ξενυχτάει μέχρι αργά. Είναι ενδιαφέρον το γεγονός ότι η εξέταση της ίριδας έδειξε σκούρες κηλίδες στην περιοχή του ποδιού και των νεφρών, πράγμα που παρατηρήθηκε σε αρκετά άτομα που είχαν κιρσώδες έκζεμα ή έλκη στα κάτω άκρα.

Ο Ντον έπαιρνε ήδη βιταμίνες E, P, C, βότανα για την πίεση και *σκόρδο*. Η βασική συμβολή μας στη θεραπεία του είχε τη μορφή βοτάνων καθαριστικών του αίματος για το έκζεμα, βοτάνων για το συκώτι και τα νεφρά, ώστε να τονωθούν τα όργανα και να βελτιωθεί η απέκκριση, και *οροτικού μαγνησίου* για τη χαλάρωση του νευρικού συστήματος και επομένως τη μείωση της πίεσης. Τον ενθαρρύναμε να συνεχίσει να παίρνει τα συμπληρώματα που ήδη έπαιρνε. Ύστερα από δυο μήνες με την αγωγή αυτή το έκζεμα είχε ως ένα βαθμό βελτιωθεί.

Όμως τρεις μήνες αργότερα το κιρσώδες έκζεμα άρχισε να εξαπλώνεται και στο στάδιο αυτό εισήχθη το *lachesis* (*λάχεις*), ένα ομοιοπαθητικό φάρμακο που παρασκευάζεται από δηλητήριο φιδιού. Το φάρμακο αυτό είναι συναφές με δερματικές καταστάσεις όπου εμφανίζεται το πορφύρο χρώμα, με την προϋπόθεση ότι υπάρχουν και άλλες ιδιοσυστατικές ενδείξεις. Το έκζεμα βελτιώθηκε ξανά ως ένα βαθμό ύστερα από ένα μήνα, αλλά ένα μικρό έλκος εμφανίστηκε μέσα στις επόμενες λίγες εβδομάδες. Η βασική αγωγή συνεχίστηκε και ένα μικρό ομοιοπαθητικό μείγμα από *arnica*, *lachesis* και *sulphur* (*αρνόγλωσσο*, *λάχεις* και *θείο*) αποδείχθηκε θεραπευτικό για το έλκος και το έκζεμα.

Ο Ντον συνέχισε να έρχεται για παρακολούθηση αρκετά χρόνια και το δέρμα στο πόδι του βαθμιαία μεταβλήθηκε από πορφύρο σε καφετί και ύστερα σε ένα πιο ανοιχτό και πιο φυσιολογικό γαλάζιο. Το δέρμα έγινε λιγότερο ευπαθές στα χτυπήματα και το έκζεμα υποχώρησε. Η βαθύτερη αδυναμία των φλεβών αντιμετωπίστηκε με διάφορες ομοιοπαθητικές σταγόνες και επί μακρά χρονική περίοδο λαμβάνονταν ταμπλέτες *φθοριούχου ασβεστίου*. Τα βότανα για τον καθαρισμό του συκωτιού, των νεφρών και του αίματος συνεχίστηκαν και οι διάφορες

ενώσεις *μαγνησίου*, η βιταμίνη του συμπλέγματος Β και βότανα για τα νεύρα χρησιμοποιήθηκαν για τη νευρική ένταση.

Τα κίρσώδη προβλήματα, όντας μια βαθιά ριζωμένη κληρονομική τάση, απαιτούν θεραπεία για πολύ καιρό και ο Ντον ερχόταν στην κλινική πέντε περίπου χρόνια. Όμως από τη στιγμή που η κατάστασή του σταθεροποιήθηκε, χρειαζόταν να τον βλέπω μόνο μία φορά κάθε δυο μήνες. Είναι σημαντικό ότι σε ένα στάδιο κατά τη διάρκεια της θεραπείας του χρειάστηκε φροντίδα για διάστρεμμα στον καρπό του, εμφανίζοντας έτσι μιαν άλλη όψη του προβλήματος με τον ελαστικό ιστό του σώματός του. Όλες οι ασθένειές του ανταποκρίθηκαν αργά και σ' αυτό δε βοηθούσε η συνεχής ένταση, στην οποία υποβαλλόταν σε σχέση με την εργασία του. Όταν τον είδα για τελευταία φορά, είχε αρχίσει να οργανώνει έναν πιο χαλαρωμένο τρόπο ζωής και η κατάσταση στο πόδι του ήταν σχεδόν αδιόρατη.

## Κίρσώδες έκζεμα

Δείτε *Κίρσώδεις φλέβες*

## Κίρσώδη έλκη

Δείτε *Κίρσώδεις φλέβες*

## Κλιμακτήριος

Δείτε *Εμμηνόπαυση*

## Κοιλιακή ημικρανία

Αυτός είναι ένας όρος που σήμερα χρησιμοποιείται συνήθως για μια κατάσταση, η οποία στην κλινική μας εμφανίζεται με τη εικόνα παιδιών που πονούν γύρω στην περιοχή του ομφαλού. Μερικές φορές υπάρχουν συνοδευτικές πεπτικές διαταραχές, όπως είναι η διάρροια ή η δυσκοιλιότητα. Έχω παρατηρήσει ότι τα παιδιά αυτά φαίνονται ευαίσθητα και έξυπνα.

### Αιτίες

Επειδή δεν υπάρχει κάποια λογική εξήγηση της ορθόδοξης ιατρικής, παρουσιάζω τα δικά μου συμπεράσματα, ειδικά κάτω από το φως μιας απλής και αποτελεσματικής αντιμετώπισης του προβλήματος. Υπάρχουν παιδιά με ένα πολύ ευαίσθητο ενεργειακό κέντρο του *ηλιακού πλέγματος*, το οποίο μέχρι στιγμής δεν έχουν μάθει να το ελέγχουν. Μ' άλλα λόγια, είναι υπερβολικά δεκτικά σε μιαν αστρική ή συναισθηματική επιρροή από το περιβάλλον τους και αυτό τα καταβάλλει και αναγκάζει το ενεργειακό κέντρο να κάνει σπασμούς. Αυτό με τη σειρά του μπορεί να επηρεάσει όλες τις πεπτικές διαδικασίες μέσω του αυτόνομου τμήματος του νευρικού συστήματος.

### Θεραπεία

1. *Φωσφορικό μαγνήσιο* για να εμποδίσει τους σπασμούς των νεύρων, των μυών και των εντέρων<sup>1</sup>.
2. Βιταμίνη συμπλέγματος Β ως γενικό τονωτικό των νεύρων και για να βελτιώσει την όρεξη.
3. Ομοιοπαθητικές δόσεις βοτάνων για το συκώτι σαν τονωτικές της πεπτικής οδού.
4. Ιάματα ανθέων του Μπαχ για να εξισορροπηθεί το ενεργειακό κέντρο του *ηλιακού πλέγματος*. Αυτά επιλέγονται ξεχωριστά για τη συναισθηματική κατάσταση του κάθε παιδιού. Τα άνθη του Μπαχ είναι η πλέον ειδική μορφή αγωγής που έχω βρει για τη θεραπεία και την εξισορρόπηση των αιθερικών ενεργειακών κέντρων.



## Ιστορικά

Ο Κέιν, ηλικίας επτά ετών, παρουσίαζε μια τυπική εικόνα του προβλήματος. Στην περίπτωση του τα έντερα είχαν επηρεαστεί ως ένα βαθμό, έτσι που κάθε μέρα ήταν απαραίτητο να του χορηγείται ένα υπακτικό. Ο πόνος εντοπιζόταν γύρω από τον ομφαλό και μερικές φορές απλωνόταν και πιο πέρα. Κατά τον πρώτο μήνα η αγωγή αποτελούνταν από *φωσφορικό μαγνήσιο* για την εξασθένηση των σπασμών και *φωσφορικό ασβέστιο* σε αναλογία 2:1. Η βιταμίνη του συμπλέγματος Β δόθηκε για να βελτιωθεί η όρεξη και μια φυτική ταμπλέτα για το σνκώτι για να βελτιωθεί η κινητικότητα του εντέρου, χωρίς τη χρήση υπακτικών. Τα ιάματα ανθέων του Μπαχ σταθεροποίησαν το *τσακρά του ηλιακού πλέγματος*. Σύντομα μπορούσε να τα καταφέρει χωρίς υπακτικά, οι πόνοι μειώθηκαν κι έγιναν πιο σπάνιοι, και η όρεξη βελτιώθηκε.

Η Μισέλ, ηλικίας επτά ετών, είχε ένα παρόμοιο πρόβλημα μ' ένα διαφορετικό συνδυασμό συμπτωμάτων. Η βασική διαταραχή ήταν ο ρουκετοειδής εμετός, ο οποίος μου φάνηκε ότι ήταν νευρικής προέλευσης. Ήταν μίξερη με το φαγητό της, είχε κράμπες στα πόδια και γενικά υπέφερε από προκαταβολική ανησυχία. Άλλα δευτερεύοντα προβλήματα αφορούσαν στην κατάσταση του δέρματος και των νυχιών.

Οι κράμπες και ο εμετός έδειχναν έλλειψη *μαγνήσιο* και το πιο σημαντικό συστατικό της αγωγής της ήταν το *φωσφορικό μαγνήσιο*. Αυτό συμπληρώθηκε με ιάματα ανθέων του Μπαχ για το κέντρο του *ηλιακού πλέγματος*, ομοιοπαθητικές σταγόνες για το σνκώτι, ως πεπτικό τονωτικό, και βιταμίνη του συμπλέγματος Β για την όρεξη. Δεν εμφανίστηκαν άλλες κράμπες, ούτε κρίσεις εμετού μόλις άρχισε η θεραπεία, και η όρεξη βαθμιαία βελτιώθηκε μέσα στους επόμενους λίγους μήνες. Η μητέρα της θεωρεί ακόμα τη Μισέλ ένα πολύ νευρικό παιδί και γι' αυτό της χορηγούνται μικρές δόσεις *μαγνήσιου*, αλλά τα άλλα φάρμακα διακόπηκαν ύστερα από λίγους μήνες.

## Κοιλιοκάκη ή ιδιοπαθής στεατόρροια

Αυτή δεν είναι μια συνηθισμένη διαταραχή, και παρ' όλο που η σοβαρότητά της ποικίλλει σημαντικά, είναι δύσκολο να βρει κανείς κάποιο

ακριβές περιστατικό. Η διαταραχή χαρακτηρίζεται από κακή απορρόφηση στο λεπτό έντερο και τα συνήθη συμπτώματα είναι απώλεια βάρους, διάταση της κοιλιάς και φούσκωμα. Διάρροια μπορεί να υπάρχει ή να μην υπάρχει, και συχνά παρουσιάζεται στεατόρροια (λιπώδη κόπρανα). Το εβδομήντα τοις εκατό των περιπτώσεων είναι γυναίκες και φαίνεται να υπάρχει κάποιος κληρονομικός παράγων, επειδή το σύνδαν εμφανίζεται συχνότερα μεταξύ αδελφών, απ' όσο στο γενικό πληθυσμό<sup>1</sup>.

Μπορεί να υπάρχουν ενδείξεις αναιμίας και άλλων ελλείψεων χωρίς καμιά φανερή δυσαπορρόφηση, επειδή σε πολλές περιπτώσεις δεν εμφανίζεται διάρροια. Παρόμοια διάφορες ανεξήγητες μεταβολικές ασθένειες των οστών με σημαντική απομετάλλωση, μπορεί μερικές φορές να έχουν την αιτία τους στην κοιλιοκάκη.

## Αιτίες

Η ασθένεια παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τους φυσικοπαθητικούς, επειδή βλέπουμε ότι πάρα πολλές ασθένειες προέρχονται από τις ελλείψεις μετάλλων και με αιτιώδεις παράγοντες την κακή κατάσταση της πεπτικής οδού. Στην κοιλιοκάκη υπάρχει μια αφύσικη επιπεδοποίηση και αποδυνάμωση της λάχνης του λεπτού εντέρου. Επειδή πρόκειται για μικροσκοπικές προεξοχές σαν δάκτυλα, οι οποίες προβάλλοντας μέσα στον αυλό του εντέρου ευθύνονται για την απορρόφηση των τροφών, οποιαδήποτε μείωση του σχήματός τους μειώνει την ταχύτητα και την ποσότητα της απορρόφησης. Ως αποτέλεσμα έχουμε στην κατάσταση αυτή ελλείψεις μετάλλων και βιταμινών. Υποστηρίζεται βάσιμα ότι κάποιος ανοσιολογικός παράγων συμβάλλει στην καταστροφή του βλεννογόνου<sup>2</sup>.

Έχει βρεθεί ότι η πιο βασική και προφανής αιτία, είναι μια αλλεργία στη γλουτένη του σίτου. Όταν ο ασθενής ακολουθεί μια δίαιτα χωρίς γλουτένη, τα συμπτώματα εξαφανίζονται και σε πολλές περιπτώσεις η απορρόφηση βελτιώνεται. Οι φυσικοί θεραπευτές έχουν παρατηρήσει ότι εκτός από κείνα τα άτομα που έχει διαγνωσθεί ότι πάσχουν από κοιλιοκάκη, πολλά άτομα με αλλεργία δεν ανέχονται το σιτάρι. Είναι δυνατόν να επισκέπτονται την κλινική μας εκατοντάδες περιπτώσεις πιθανής κοιλιοκάκης, ή μήπως δεν υπάρχει κάποιος σαφής διαχωρισμός ανάμεσα στα άτομα με εντερική παθολογία;

Όσοι πάσχουν από την κατάσταση αυτή, έχει βρεθεί ότι παρουσιάζουν αρκετές αλλοιώσεις ενζύμων στο βλεννογόνο. Οι φυσικοί θεραπευτές βλέπουν ότι πολλές καταστάσεις που σχετίζονται με την πεπτική οδό, προέρχονται από ελλείψεις ενζύμων. Το φούσκωμα, η διάρροια, η φλεγμονή και η δυσαπορρόφηση χαρακτηρίζουν αυτά τα προβλήματα και αυτός είναι ο λόγος που δύσκολα διαχωρίζεται η κοιλιοκάκη από τις άλλες πεπτικές διαταραχές οι οποίες και ανταποκρίνονται σε μια δίαιτα χωρίς σιτάρι.

Η αδυναμία της πεπτικής διαδικασίας του λεπτού εντέρου παρουσιάζεται τόσο συχνά στις κλινικές φυσικών θεραπειών, ώστε αυτοί έχουν την τάση να διευρύνουν τις αιτίες της κοιλιοκάκης, για να συμπεριλάβουν βιοχημικές ανισορροπίες και πεπτικά όργανα που έχουν λειτουργική αδυναμία. Σε μια τέτοια κατάσταση και δεδομένης της σημαντικής δυσκολίας στην αφομοίωση του σιταριού, δεν είναι παράξενο που ο βλεννογόνος του εντέρου εμφανίζει παθολογικές αλλοιώσεις.

Όπως συμβαίνει με όλες τις πεπτικές διαταραχές, οι λεπτοφυείς αιτίες που επηρεάζουν με τη σειρά τους τη βιοχημική και φυσιολογική λειτουργία, μπορούν να αποδοθούν σε μιαν ανισορροπία της ενέργειας που κυλάει μέσα από το *τσακρά του ηλιακού πλέγματος* και σε κάποιο σχετικό αιθερικό ή αστρικό μπλοκάρισμα ή συμφόρηση.

## Θεραπεία

Αυτή θα περιλαμβάνει τη συνηθισμένη πρακτική της απομάκρυνσης της γλουτένης από τη διαίτα, αλλά οι φυσικοί θεραπευτές ενδιαφέρονται επίσης να διορθώσουν τη βιοχημεία και τη λειτουργία των οργάνων τα οποία επιδείνωσε αρχικώς μια κληρονομική τάση για αλλεργία στη γλουτένη. Για να τεθεί σε κίνηση η διορθωτική διαδικασία στη διαίτα, θα περιληφθούν χυμοί από καρότα, μήλα, σέλινο, παντζάρια, λάχανο και μαρούλι. Υποδεικνύονται τουλάχιστον τρία ποτήρια την ημέρα με άδειο στομάχι.

Το κερσί είναι το πλέον υποαλλεργικό δημητριακό και θα αποτελούσε ένα ιδανικό πρωινό. Μια άλλη κατάλληλη πηγή ινών είναι το ακατέργαστο ρύζι, το οποίο θα πρέπει να καταναλώνεται στο πρωινό, ή κατά το γεύμα, αντί για ψωμί<sup>3</sup>. Μια άλλη εναλλακτική λύση αντί για σιτάρι και βρώμη, είναι τα ψωμάκια από ρύζι και ψωμί χωρίς γλουτένη. Όλες οι επεξεργασμένες και κατεργασμένες τροφές αφαιρούνται από τη δί-

αιτα, επειδή είναι εχθρικές προς την υγεία της πεπτικής οδού. Ειδικά συμπληρώματα μπορεί να είναι τα ακόλουθα:

1. *Φωσφορικός σίδηρος* για τη φλεγμονή και την τάση έλλειψης σιδήρου.
2. Βιταμίνες συμπλέγματος Β και C επειδή όντας υδατοδιαλυτές, είναι πιθανόν να λείπουν.
3. Βιταμίνη Α για τη δράση της στον επιθηλιακό ιστό.
4. Βότανα για το συκώτι και την πέψη, όπως *μελισσόχορτο*, *αγγελική*, *ταραξάκο*, *κενταύριο*, *ευώνυμο* και *δεντρομολόχα*, μαζί με *τριφύλλι* ως καθαριστικό της λέμφου.
5. *Θεικό νάτριο* ως το μεταλλικό άλας με τη μεγαλύτερη συγγένεια προς το συκώτι και το πάγκρεας.
6. Επιλεγμένα ομοιοπαθητικά φάρμακα για την πέψη.

## Ιστορικό

Η Υβόνη, ηλικίας τριάντα τριών ετών, με επισκέφθηκε το 1975 με διάγνωση κοιλιοκάκης πριν από εννέα μήνες. Στα συμπτώματα περιλαμβάνονταν διάρροια και αέρια, με δυσανεξία στα λίπη και στους υδατάνθρακες. Οι ιατροί είχαν διαγνώσει ότι και η κόρη της επίσης έπασχε από την ίδια ασθένεια. Τον πρώτο μήνα η θεραπεία περιλάμβανε ένα μείγμα βοτάνων για την πέψη, *φωσφορικό σίδηρο* για τη φλεγμονή, *φωσφορικό μαγνήσιο* και *κάλιο* ως γενικά τονωτικά των νεύρων, ταμπλέτες από *ένζυμα παπάγιας*, ταμπλέτες από καρπούς ροδόδεντρου και το ομοιοπαθητικό *hydrastis* (*ύδραστις*) ως πρόσθετο τονωτικό του εντερικού επιθηλίου.

Κατά την επόμενη επίσκεψη η Υβόνη ανέφερε σπασμοδική διάρροια, ενώ είχε παρουσιάσει μια αρνητική αντίδραση όταν έφαγε λίπος κάποια μέρα στη διάρκεια του μήνα. Η θεραπεία επαναλήφθηκε με την προσθήκη *χαπιών θεικού νατρίου* για το συκώτι και το πάγκρεας, μαζί με το σύμπλεγμα της βιταμίνης Β.

Δεν είδαμε ξανά την Υβόνη παρά μόνο ύστερα από εννέα μήνες. Τότε ήταν έγκυος επτά μηνών. Εκείνη την εποχή υπέφερε από ωχρές ογκώδεις κενώσεις και από κολικό. Η τελευταία αγωγή επαναλήφθηκε τους επόμενους τρεις μήνες και η πέψη βελτιώθηκε σχεδόν αμέσως. Είχε έναν πολύ καλό τοκετό και θήλασε το μωρό. Η πέψη παρέμεινε καλή όσο ακολουθούσε τη θεραπεία. Την Υβόνη την είδαμε ξανά ύστερα

από δυο χρόνια, μετά από μια σοβαρή φλεγμονή της πυέλου και ενώ είχε μείνει πάλι έγκυος. Ανταποκρίθηκε καλά στην αγωγή και θα ήθελα να είχε συνεχίσει τη θεραπεία της για λίγο καιρό ακόμη, αλλά εκείνη την εποχή χάσαμε την επαφή μαζί της.

## Κοιλιοκήλη

Δείτε *Κήλη*

## Κοινό κρυολόγημα

Αντίθετα από τη συνήθη ιατρική άποψη, υπάρχουν πάρα πολλά που μπορεί να γίνουν τόσο για την πρόληψη όσο και για την ανακούφιση από τυχόν κρυολόγημα. Πολλοί από τους ασθενείς μας αναφέρουν με χαρά ότι ύστερα από μια ιδιαίτερα επιβαρυνμένη εποχή με κρυολογήματα, ήταν οι μόνοι στο γραφείο που δεν προσβλήθηκαν. Ένα άλλο ατού της φυσικής θεραπείας για κείνους που υποφέρουν από κρυολογήματα, είναι η ικανότητά τους να συντομεύουν τη διάρκεια, έτσι ώστε η φλεγμονή δεν προχωράει στο στήθος.

### Αιτίες

Εδώ ξανά οι φυσικοί θεραπευτές πρέπει να αποκλίνουν από την ιατρική άποψη, η οποία μιλάει με αυθεντικότητα για την ανοσία και το κοινό κρυολόγημα, και όμως δεν προσφέρει πραγματικά τίποτα ιδιαίτερο για τη θεραπεία ή την ενίσχυση της ανοσίας. Η αιτία, εκτός από την άμεση μόλυνση από έναν ιό, σχετίζεται με τη βιοχημική και συναισθηματική ισορροπία μας και με την κατάσταση της ανοσίας μας, ως αποτέλεσμα μιας τέτοιας ισορροπίας ή ανισορροπίας.

Οι φυσικοί θεραπευτές ενδιαφέρονται για τη διατροφική κατάσταση του ατόμου. Έτσι μπορούμε να συμπεριλάβουμε στην αγωγή μια έμφα-

ση στη διατροφή με μη κατεργασμένες τροφές και μια μείωση εκείνων των τροφών που συμβάλλουν στη δημιουργία άχρηστων ουσιών οι οποίες φράζουν το λεμφικό σύστημα. Το λεμφικό σύστημα πρέπει να είναι υγιές, για να μπορεί το ανοσοποιητικό σύστημα να λειτουργεί ικανοποιητικά. Το επίπεδο της βιταμίνης C στο σώμα είναι σημαντικό, αλλά δεν είναι ο μόνος παράγον που αποτρέπει ή συντελεί στα κρυώματα. Ο *ψευδάργυρος*, τα *άλατα ασβεστίου* και το επίπεδο του *σιδήρου* είναι όλα σημαντικά για τις αναπνευστικές μολύνσεις, καθώς και η βιταμίνη A.

### Θεραπεία

Η θεραπεία σχετίζεται με την αλλαγή του τρόπου ζωής όσον αφορά στη διατροφή, στην ανάπαυση και στην άσκηση και με τη βελτίωση της καθαρότητας της ατμόσφαιρας στην εργασία, απαγορεύοντας το κάπνισμα κ.τ.λ. Τα ειδικά συμπληρώματα μπορεί να περιλαμβάνουν τα ακόλουθα.

1. Βιταμίνη C για την ανοσία<sup>1</sup>.
2. Βιταμίνη A για να βελτιωθεί η ανοσία μέσω της δράσης της πάνω στον επιθηλιακό ιστό που υπάρχει στο εσωτερικό της μύτης και του βρογχικού δέντρου<sup>2</sup>.
3. Κάψουλες από μουρουνέλαιο που είναι χρήσιμες, αντί για τη βιταμίνη A, κατά τη διάρκεια του χειμώνα.
4. Συνδυασμός μετάλλων από *φωσφορικό σίδηρο* και *χλωριούχο κάλιο* για τη φλεγμονή και για να βοηθηθεί η αποβολή βλέννας, αντίστοιχα.
5. *Θεικό κάλιο* για τα πρασινωπά πτύελα ή *θεικό ασβέστιο* για τα κίτρινωπά πτύελα.
6. Κάποιο από τα διάφορα ομοιοπαθητικά φάρμακα, ανάλογα με την ξεχωριστή περίπτωση του κάθε ατόμου.
7. Ομοιοπαθητικά φάρμακα για την υποκρυπτόμενη κληρονομική τάση, ή «μίασμα», η οποία μπορεί να προδιαθέτει για συχνά κρυώματα.
8. Φυτικό μείγμα με βότανα κατάλληλα για το στήθος, όπως είναι το *βήχιο*, η *γλυκόριζα*, το *μαρούβιο* και η *δεντρομολόχα*, αν έχει εμφανιστεί βήχας.

## Ιστορικό

Πολύ συχνά τα επαναλαμβανόμενα κρυολογήματα αποτελούν μέρος του γενικού ιστορικού του ασθενούς. Ο Άνταμ έχανε μαθήματα στο σχολείο εξαιτίας συχνών ιώσεων και επίσης υπέφερε εποχικά από πυρετό εκ χόρτου. Η πρώτη αγωγή του περιλάμβανε βιταμίνη C, φωσφορικό σίδηρο και φωσφορικό κάλιο, βότανα για τον καθαρισμό της λέμφου, βότανα για το συκώτι και ομοιοπαθητικές σταγόνες *sinus*.

Κατά τη διάρκεια του πρώτου μήνα θεραπείας είχε άλλο ένα βαρύ κρυολόγημα κι ένα ακόμα κατά τη διάρκεια του δεύτερου μήνα, αλλά αυτό ήταν λιγότερο σοβαρό απ' όσο συνήθως και δε χρειάστηκε να απουσιάσει από το σχολείο. Ύστερα είχε μακρές περιόδους χωρίς κρυολογήματα κι όταν παρουσιάστηκαν, ένιωθε αρκετά καλά ώστε να μην απουσιάζει από το σχολείο. Οι σταγόνες για τον πυρετό εκ χόρτου προστέθηκαν, όταν χρειάστηκε κατά την εποχή της άνοιξης, και βοήθησαν στα εποχικά προβλήματα του συναχίου.

## Κοκίτης

Κατά τα τελευταία δεκαπέντε χρόνια, παρά τον εμβολιασμό, έχω αντιμετωπίσει πολλά εμβολιασμένα παιδιά με κοκίτη. Οι επιδημίες φαίνεται να εκδηλώνονται κατά κύκλους επτά ετών. Η ιατρική εξήγηση είναι ότι οφείλεται στο ότι ο ιός αλλάζει την πρωτεΐνη του κάθε επτά χρόνια ή περίπου τόσο και επομένως οι παρτίδες των προηγούμενων εμβολίων δεν είναι πλέον κατάλληλες. Οι φυσικοί θεραπευτές δε δέχονται το μαζικό εμβολιασμό, ούτε και όλοι οι ιατρικοί επιστήμονες συμφωνούν μ' αυτή τη διαδικασία. Αρκετοί εξέχοντες επιστήμονες έχουν καταδικάσει ανοιχτά τα προγράμματα εμβολιασμού<sup>1</sup>.

## Αιτίες

Ο άμεσος μολυσματικός οργανισμός είναι ο ιός του κοκίτη. Ορισμένες ιδιοσυγκρασίες είναι περισσότερο ευπρόσβλητες, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών, ιδιαίτερα εκείνων που έχουν κάποιο φυματώδες

«μίαςμα» στο οικογενειακό δέντρο. Η ομάδα των ανθρωποσοφικών ιατρών έχει μια μοναδική εξήγηση για το πρόβλημα του κοκίτη. Υποστηρίζει ότι στα παιδιά αυτά το αστρικό σώμα βρίσκεται σε πενιχρή σχέση με το αιθερο-φυσικό μέρος της σύστασής τους. Ο φυσιολογικός ρυθμός της ψυχικής ζωής διαταράσσεται και το παιδί είναι ανίκανο να εκπνεύσει την αστρική φύση, η οποία με τη σειρά της προσβάλλει το ρυθμό της αναπνοής<sup>2</sup>. Χορηγούνται φυτικά φάρμακα για να ομαλοποιήσουν αυτή τη διαδικασία. Αυτό συμφωνεί με τα φυσικοπαθητικά ευρήματα της κλινικής πρακτικής, ότι δηλαδή τα παιδιά που προσβάλλονται εντονότερα έχουν μεγάλη έλλειψη του μετάλλου που χρειάζεται περισσότερο για τη σταθεροποίηση του νευρικού συστήματος: του *φωσφορικού μαγνησίου*.

## Θεραπεία

1. Φωσφορικό μαγνήσιο σε απόλυτα κανονικές δόσεις.
2. Βιταμίνη C για τη βελτίωση της ανοσίας και την αποβολή της βλέννας<sup>3</sup>.
3. Φωσφορικός σίδηρος και χλωριούχο κάλιο για να μειωθεί το οίδημα των λεμφαδένων.
4. Φυτικό τονωτικό για τα πνευμόνια και μείγμα για το βήχα, όπου περιλαμβάνεται ειδικώς βάμμα του φυτού *δροσερά* που είναι ειδικό για τον κοκίτη<sup>4</sup>.
5. Ομοιοπαθητικά βότανα για το συκώτι.

## Ιστορικό

Η Σοφί, ηλικίας τριών ετών και ο πενταετής αδελφός της είχαν «βήχα» επί εβδομάδες χωρίς καμιά ανακούφιση με τη συνήθη ιατρική αγωγή. Τόσα πολλά παιδιά είχαν κοκίτη στο σχολείο τους, ώστε οι γονείς τους δε φρόντισαν να κρατήσουν τα παιδιά στο σπίτι όταν τελείωσε η πρώτη περίοδος προσβολής. Πήγαιναν στο σχολείο, ενώ ακόμα «έβηχαν» και μου είπαν ότι μια σφουγγαρίστρα κι ένας κουβάς ήταν ο συνηθισμένος εξοπλισμός της τάξης.

Το μόνο που χρειάστηκαν τα παιδιά αυτά ήταν δυο βδομάδες θεραπείας για να ανακουφιστούν πλήρως. Η θεραπεία περιλάμβανε ιδιαίτερα *φωσφορικό μαγνήσιο* για την αντισπασμωδική δράση του, βότανα

για το συκώτι κι ένα μείγμα για το βήχα που περιείχε *δροσερά*. Επίσης τους δόθηκε *φωσφορικό μαγνήσιο* σε ομοιοπαθητική δύναμη.

## Κολικός

Δείτε επίσης *Κοιλιακή ημικρανία*

Ο κολικός προκαλείται από σπασμό του εντέρου και προκαλεί κοιλιακό πόνο, ο οποίος μπορεί να είναι ήπιος ή έντονος.

### Αιτίες

Αυτή είναι μια κατάσταση όπου οι φυσικοί θεραπευτές μπορούν να καταδείξουν μια ειδική έλλειψη, η οποία προκαλεί επαναλαμβανόμενη και έντονη διαταραχή. Χρησιμοποιούν ενώσεις μαγνησίου πιο συχνά από κάθε άλλο φάρμακο, για να βοηθήσουν περιπτώσεις κολικού όλων των ηλικιών, από παιδιά έως γέροντες. Οι δόσεις διαφέρουν από 400mg οροτικού μαγνησίου καθημερινά, έως μικρές ομοιοπαθητικές δόσεις *φωσφορικού μαγνησίου*.

Παρ' όλη την επιτυχή χρήση του *μαγνησίου*, δεν πρέπει κανείς να παραβλέπει τις αιτίες, επειδή εδώ έχουμε μια κατάσταση που, κατά την άποψή μου, συνδέεται στενά με το συναισθηματικό στρες.

Ο κολικός σχετίζεται μ' έναν σπασμό στο *τσακρά* ή ενεργειακό κέντρο του *ηλιακού πλέγματος*, κι αυτός συνήθως προκαλείται από μια ανισορροπία, έστω και προσωρινή, του συναισθήματος ή της αστρικής φύσης. Είναι ιδιαίτερα συνηθισμένος σε νεαρά παιδιά που είναι πολύ ευαίσθητα και δεν έχουν μάθει να ελέγχουν τις ενέργειες που κυλούν στη μικρή ψυχή τους. Σε τέτοιες περιπτώσεις συχνά χρησιμοποιούμε τον όρο *κοιλιακή ημικρανία*. Το παιδί, ή ο ενήλικος, μπορεί να έχει συνοδευτική σπαστικότητα του εντέρου, όπου μπορεί να υπάρχει δυσκοιλιότητα ή διάρροια ή να εναλλάσσονται και τα δυο.

Μιλώντας για τις πιο εσωτερικές αιτίες, δεν έχουμε πρόθεση να αρνηθούμε το ρόλο του αυτόνομου νευρικού συστήματος και του σχετικού νευρικού πλέγματος με τα προβλήματα του κόλου. Αντίθετα, πρόθεσή

μας είναι και πάλι να εντοπίσουμε την πρώτη αιτία. Κατά την άποψή μου, η κατάσταση του *τσακρά του ηλιακού πλέγματος* είναι ο βασικός καθοριστικός παράγοντας για το αυτόνομο νευρικό σύστημα.

### Θεραπεία

1. *Φωσφορικό μαγνήσιο* σε διάφορες δόσεις και δυνάμεις.
2. Βιταμίνη του συμπλέγματος Β, επειδή χρειάζεται για όλες τις νευρικές διαταραχές.
3. *Γάματα ανθέων του Μπαχ* για τις σχετικές συναισθηματικές καταστάσεις.
4. Βότανα για το συκώτι ή ομοιοπαθητικά για να ρυθμίσουν την πεπτική διαδικασία.

## Κολπικές απεκκρίσεις

Ο όρος αυτός μπορεί να περιλαμβάνει διάφορα προβλήματα, όπως μονιλίαση (ωίδιον το λευκάξον), τριχομονάδες και οποιαδήποτε μόλυνση που συνεπάγεται έκκριση σ' εκείνη την περιοχή του σώματος. Οι απεκκρίσεις αυτές ποικίλλουν από ήπιες, μη μολυσματικές, έως έντονες και επώδυνες που μπορεί να έχουν δυσάρεστη οσμή. Η θεραπεία θα διαφέρει, ανάλογα με το αν υπάρχει μόλυνση ή όχι, και σύμφωνα με την όλη κατάσταση.

Η φυσικοπαθητική προσέγγιση των κολπικών απεκκρίσεων είναι εντελώς διαφορετική. Πρώτον, είναι σύνηθες για τους φυσικούς θεραπευτές να μην ενδιαφέρονται να καταστείλουν την απέκκριση με αντιβιοτικά, εκτός και βρεθεί ότι είναι ενεργού κολπικής προέλευσης. Ο όρος «ενεργός» εκφράζει την αντίληψη του φυσικού θεραπευτή ότι οι περισσότερες κολπικές απεκκρίσεις σχετίζονται με την ύπαρξη κάποιου κολπικού «μιάσματος» στη σύσταση. Αυτό το κληρονομικό «μιάσμα» μπορεί να ανάγεται πίσω αρκετές γενεές και να προέρχεται από την κατασταλτική αντιμετώπιση κολπικών ασθενειών, ειδικά της γονόρροιας. Έτσι οι επόμενες γενιές γεννιούνται με μια τάση για φλεγμονές της πυέλου και για την εύκολη ανάπτυξη πυελικών συμφύσεων<sup>1</sup>.

Οι φυσικοί θεραπευτές αντιλαμβάνονται την ανάγκη για γρήγορη αντιμετώπιση των κολπικών προβλημάτων με αντιβιοτικά. Όμως τονίζουμε ότι το πρόβλημα δε σταματάει εκεί και ότι μια ανενεργός μορφή της ασθένειας εισχωρεί βαθιά μέσα στον οργανισμό, για να εκφραστεί ίσως ως κύστη των ωοθηκών, απόφραξη σαλπίγγων, προβλήματα περιόδου ή απεκκρίσεων στις επόμενες γενιές. Τα προβλήματα του λεμφικού συστήματος που περιλαμβάνουν την αναπνευστική περιοχή, έχουν επίσης τη βάση τους σ' αυτό το «μιάσμα» και μπορεί να περιλαμβάνουν τη βρογχίτιδα, το άσθμα και τον πυρετό εκ χόρτου και θα αφορούν και στα δύο φύλα.

Από τη σκοπιά της φυσικοπαθητικής ο μόνος τρόπος εκρίζωσης αυτής της έμφυτης τάσης, είναι μέσω της έμπειρης χρήσης της ομοιοπαθητικής. Έτσι οι επόμενες γενιές θα απαλλαγούν από την τάση για προβλήματα της πυέλου και της λέμφου. Η ακόλουθη περίπτωση είναι ένα τέλειο παράδειγμα όλης της διαδοχής των γεγονότων και της λύσης του προβλήματος.

### Ιστορικό

Η Μισέλ, ηλικίας είκοσι πέντε ετών, ήρθε να με δει γιατί είχε πόνο στο δεξιό στήθος, μαλακότητα στην περιοχή της χοληδόχου κύστης και με ιστορικό πυρετού εκ χόρτου κάθε χρόνο. Η ίριδα έδειξε μεγάλη λεμφική συμφόρηση και είχε την τυπική «λεμφική σύσταση», όσον αφορά στη σωματική της σύσταση. Ο πρώτος μήνας θεραπείας περιλάμβανε βότανα για τη λέμφου και το σπυκώτι, βιταμίνη C, συνδυασμό του φωσφορικού σιδήρου και του χλωριούχου καλίου για να λειτουργήσουν μαζί με τα βότανα και να καθαρίσουν το λεμφικό σύστημα, ομοιοπαθητικές σταγόνες για τη χολή και φωσφορικό μαγνήσιο και κάλιο για τη γενική τόνωση των νεύρων.

Ένα μήνα αργότερα η Μισέλ ένιωθε καλύτερα και η λεμφική διόγκωση του στήθους είχε μειωθεί. Η ίδια αγωγή επαναλήφθηκε και η βελτίωση συνεχίστηκε. Οι αδένες στο λαιμό διογκώθηκαν σαν μέρος της φυσιολογικής διαδικασίας υποτροπής. Παρόμοια αγωγή συνεχίστηκε και καθώς ο πυρετός εκ χόρτου βρισκόταν τώρα στο αποκορύφωμά του, δόθηκαν τα ομοιοπαθητικά φάρμακα *kali bichromicum* και *kali sulphuricum*, μαζί με ένα ομοιοπαθητικό μείγμα αρκετών αλλεργιογόνων. Ιδιαίτερης σημασίας ήταν το μασματικό φάρμακο για το λεμφικό σύστημα που δό-

θηκε εκείνη την περίοδο σε μεγάλη δύναμη για να λειτουργήσει βαθιά μέσα στο σύστημα. Αυτό ήταν το *thuja* στη 200ή δύναμη<sup>2</sup>.

Η Μισέλ συνέχισε τη θεραπεία τους επόμενους λίγους μήνες και ήταν καλά από κάθε άποψη. Ύστερα, όταν πέρασε λίγες μέρες στο Σίδνεϋ, εμφάνισε κολπικές απεκκρίσεις, χωρίς καμιά καινούργια σεξουαλική επαφή και χωρίς καμιά φανερή αιτία. Από τη φυσικοπαθητική σκοπιά ο οργανισμός της γύριζε ξανά πίσω στο αρχικό πρόβλημα, που είχε κληρονομήσει από τους προγόνους της. Είχε ανησυχήσει πολύ, επειδή σκόπευε να κάνει παιδί εκείνο το χρόνο. Εκτός από τις απεκκρίσεις, είχε κράμπες στην περιοχή της πυέλου και πόνους στην πλάτη, που έδειχναν ότι εμπλεκόταν ολόκληρη η αναπαραγωγική περιοχή.

Σ' αυτό το επόμενο στάδιο θεραπείας, της χορηγήθηκε ένα μείγμα που το έπαιρνε τέσσερις φορές την ημέρα: αυτό περιείχε *άρκτιο η λάππα*, *φύλλα μενεξέ*, *γάλιο*, *τριφύλλι* και *εχινάτσα*. Περιλήφθηκαν επίσης κάψουλες *σκόροδου* και επαναλήφθηκε το ομοιοπαθητικό *thuja*. Η δύναμη αυτού του τελευταίου αυξήθηκε δυο βδομάδες αργότερα, επειδή το πρόβλημα δεν είχε αντιμετωπιστεί πλήρως. Κατά την επόμενη επίσκεψη όλα τα προβλήματα της πυέλου είχαν εξαφανιστεί και ελπίζαμε ότι στο εξής ο πυρετός εκ χόρτου δε θα αποτελούσε πια μεγάλο πρόβλημα.

Με την προϋπόθεση ότι η Μισέλ ακολουθούσε ένα σωστό τρόπο ζωής, δεν υπάρχει λόγος να έχει κάποιο συνεχιζόμενο λεμφικό ή πνευλικό πρόβλημα, αλλά με μια τόσο βαθιά ριζωμένη τάση, μια ακόμα θεραπευτική κρίση μπορεί να αναμένεται στους επόμενους λίγους μήνες. Τώρα βρίσκεται σε πολύ καλύτερη κατάσταση για να δημιουργήσει οικογένεια, με την ελπίδα ότι οι απόγονοί της θα είναι απαλλαγμένοι από αυτά τα κληρονομικά λεμφικά προβλήματα.

## Κολπίτιδα ή ιγμορίτιδα

Η συμφόρηση του ρινικού κόλπου είναι μια από κείνες τις ασθένειες οι οποίες, αν και δεν απειλούν κατά κανένα τρόπο τη ζωή, ωστόσο μπορούν να την κάνουν δυστυχισμένη. Είναι ένα πρόβλημα που μπορεί να βασανίζει το άτομο σε όλη του τη ζωή με φράξιμο της μύτης, πόνο στο πρόσωπο, πονοκέφαλο και οπισθορινική καταρροή. Σε μερικά άτομα είναι συνεχής, ενώ σε άλλα συμβαίνει ύστερα από κρυολόγημα.

## Αιτίες

Ο φυσικός θεραπευτής βρίσκει συνήθως ότι η βασική αιτία του προβλήματος είναι ο κακός μεταβολισμός και ελλιπής απέκκριση. Η κληρονομική τάση μέσω φυματιώδους ή άλλου κληρονομικού «μιάσματος», υπάρχει, σύμφωνα με τη δική μας αντίληψη, όσον αφορά στις αιτίες. Συχνά διαπιστώνουμε ότι το σκώπι είναι νωθρό κι έτσι αυτό, με τη σειρά του, επιτρέπει το σχηματισμό βλέννας. Οι περιβαλλοντικές και διατροφικές αιτίες είναι η κατανάλωση πολλών γαλακτοκομικών προϊόντων και οι πολλές τοξίνες που εισάγονται στο σώμα, για παράδειγμα η ύπαρξη εντομοκτόνων στη διατροφική μας αλυσίδα.

Άλλες βιοχημικές αιτίες είναι η έλλειψη μεταλλικών αλάτων, όπως το *φωσφορικό ασβέστιο*, το *θεικό νάτριο* και ο *φωσφορικός σίδηρος*, καθώς και η έλλειψη των βιταμινών Α και C<sup>1</sup>.

## Θεραπεία

Οι διατροφικές αλλαγές είναι πολύ σημαντικές για την απάλειψη των προβλημάτων της κολπίτιδας. Περιλαμβάνουν την αφαίρεση από τη διαίτα των γαλακτοκομικών προϊόντων και την αύξηση των ωμών τροφών στη διατροφή. Μερικά ειδικά σκευάσματα μπορεί να περιλαμβάνουν τα εξής:

1. Βιταμίνη C για να αυξηθεί η ανοσία στις μολύνσεις και να μειωθεί η βλέννα.
2. Βιταμίνη A για να ενισχυθεί η υγεία του επιθηλιακού ιστού στους ρινικούς κόλπους.
3. *Φωσφορικός σίδηρος* και *χλωριούχο κάλιο* για τη μείωση της φλεγμονής και της έκκρισης.
4. *Θεικό κάλιο* ή *θεικό ασβέστιο* αν η βλέννα είναι κιτρινωπή ή πρασινωπή, υποδηλώνοντας έτσι βακτηριδιακή μόλυνση μετά από ένα κρυολόγημα.
5. Επιλεγμένα ισχυρά ιδιοσυστατικά φάρμακα και φάρμακα για τα μιάσματα.

## Ιστορικά

Ο Τζον, ηλικίας τριάντα ενός ετών, μας επισκέφθηκε μαζί με τη φίλη του που υποβαλλόταν ήδη σε θεραπεία και αποφάσισε να κάνει ένα γε-

νικό τσεκάπ. Το βασικό του πρόβλημα ήταν μια συνεχής συμφόρηση του ρινικού κόλπου που κρατούσε χρόνια. Πριν από δυο χρόνια είχε πάθει λοιμώδη μονοπυρήνωση. Η διατροφή του ήταν καλή, εκτός από το ότι έπινε δέκα καφέδες την ημέρα, και αθλούνταν συχνά με τρέξιμο, ποδηλασία και κολύμβηση. Από την εξέταση της ίριδας δε φάνηκαν πολλές τοξίνες στο σώμα, αν και βρέθηκε κάποια ανισορροπία στο αυτόνομο νευρικό σύστημα.

Κατά τον πρώτο μήνα η αγωγή του περιλάμβανε κάψουλες *σκόρδου*, *θεικό κάλιο*, *φωσφορικό σίδηρο* και *χλωριούχο κάλιο*. Τα τρία μεταλλικά άλατα κάλυπταν το πρόβλημα από τη σκοπιά της φλεγμονής και της βλέννας και για το σκοπό αυτό προστέθηκε και η βιταμίνη C. Η βιταμίνη A χορηγήθηκε για να βελτιωθεί η γενική υγεία του επιθηλιακού ιστού της μύτης. Το ομοιοπαθητικό *thuja* χορηγούνταν δύο φορές την ημέρα, για να απομακρύνει τις κληρονομικές τάσεις για προβλήματα των κόλπων.

Υπήρξε μόνο διαλείπουσα βελτίωση της μύτης ύστερα από τον πρώτο μήνα, και κατά τη δεύτερη επίσκεψη στην επανάληψη της πρώτης αγωγής προστέθηκαν βότανα καθαριστικά της λέμφου και αυξήθηκε η δύναμη του *thuja*. Ύστερα από το δεύτερο μήνα θεραπείας υπήρξε οριακή βελτίωση από όλες τις απόψεις. Κατά τον τέταρτο μήνα η κατάσταση της μύτης είχε βελτιωθεί σημαντικά και η βελτίωση αυτή συνεχίστηκε και τους επόμενους τρεις μήνες, μέχρις ότου η θεραπεία σταμάτησε.

Η Τζούντυ, δασκάλα ηλικίας σαράντα οκτώ ετών, μας επισκέφθηκε με κολπίτιδα και πονοκεφάλους, από τα οποία υπέφερε εδώ και χρόνια. Επίσης είχαν αρχίσει πόνοι στις αρθρώσεις. Περνούσε άσχημα την περίοδο του χειμώνα. Στην περίπτωση της υπήρχαν αρκετά προβλήματα, τα οποία ωστόσο ήταν αλληλένδετα από φυσικοπαθητική σκοπιά. Αναμφίβολα οι κόλποι είχαν πάθει συμφόρηση από τη συνεχή χρήση σπρέι κορτιζόνης και οι τοξίνες στον οργανισμό της είχαν εισχωρήσει πιο βαθιά, με αποτέλεσμα την επιδείνωση των αρθρώσεων.

Κατά τον πρώτο μήνα η αγωγή της περιλάμβανε βιταμίνη C, βότανα για την καταρροή, βότανα για το σκώπι, αντιρευματικά βότανα, *φωσφορικό μαγνήσιο* και *κάλιο* για τους πονοκεφάλους και το νευρικό τόνο και ομοιοπαθητικές κολπικές σταγόνες σε χαμηλή δύναμη. Ανέφερε λιγότερους πονοκεφάλους και λιγότερους πόρους στις αρθρώσεις. Τα συμπληρώματα επαναλήφθηκαν και στη διάρκεια του δεύτερου μήνα

εμφάνισε συμπτώματα γρίπης, πράγμα που συμβαίνει συχνά μετά τον πρώτο μήνα θεραπείας. Στην περίπτωση αυτή η γρίπη μπορεί να θεωρηθεί σαν μια θεραπευτική κρίση.

Η θεραπεία συνεχίστηκε ακολουθώντας την ίδια γραμμή και κατά τη διάρκεια του τέταρτου μήνα χρησιμοποίησε αντιβιοτικά μαζί με τη φυσική θεραπεία για μια οξεία κρίση βρογχίτιδας. Η μύτη και οι πονοκέφαλοι πήγαν καλά τον επόμενο μήνα, με μίαν ακόμα υποτροπή κάτρου τον πέμπτο μήνα. Η βελτίωση συνεχίστηκε τον άλλο μήνα και όταν την είδα για τελευταία φορά, η μύτη είχε καθαρίσει, δεν είχαν παρουσιαστεί ξανά πονοκέφαλοι ούτε πόνοι στις αρθρώσεις.

Πριν γράψω αυτό το ιστορικό, ένα τηλεφώνημα με πληροφόρησε ότι είχε κάποιες υποτροπές με την κολπίτιδα από τότε που σταμάτησε τη θεραπεία. Αυτό δείχνει ότι η θεραπεία δεν είχε συνεχιστεί αρκετά, ώστε να επιτευχθεί πλήρης βιοχημική ισορροπία στο σώμα.

## Κράμπες

Οι κράμπες είναι πολλών ειδών και συχνά αφορούν στους μυς της γάμπας. Αυτό το είδος κράμπας συμβαίνει συνήθως στη διάρκεια της νύκτας. Διαλείπουσα χωλότητα εμφανίζεται σε περιπτώσεις αρτηριοσκληρωσης και οφείλεται σε έλλειψη αίματος στους μυς των ποδιών κατά τη διάρκεια έντονης προσπάθειας. Οι κράμπες χαρακτηρίζονται από πολύ έντονο και οξύ πόνο στο μέρος του σώματος όπου εμφανίζονται.

### Αιτίες και θεραπεία

Προκαλεί πάντα έκπληξη στο φυσικό θεραπευτή το γεγονός ότι κάτι τόσο απλό, όπως είναι η έλλειψη βασικών μετάλλων που προκαλεί κράμπες, έχει παραβλεφθεί εδώ και καιρό από την πλειονότητα των ιατρών της ορθόδοξης ιατρικής. Τα βασικά μέταλλα που σχετίζονται με το πρόβλημα, είναι το ασβέστιο και το μαγνήσιο. Η έλλειψη του ενός από αυτά μπορεί να προκαλέσει έντονη διέγερση και συστολή των μυών σε διάφορα μέρη του σώματος.

Επειδή τα μέταλλα αυτά έχουν ανταγωνιστική δράση μεταξύ τους

στο σώμα, ο έμπειρος θεραπευτής πρέπει να υπολογίσει μέσω κλινικής εκτίμησης, ποιο είναι εκείνο που χρειάζεται και σε ποια μορφή<sup>1</sup>. Μπορεί να χρειάζονται σε φυσική ή σε ομοιοπαθητική μορφή και υπάρχοντες επίσης σε πολλά βότανα όπως η βαλεριάνα, η ιεροβοτάνη, το βιβούρο, το χιονανθές και το σκαφίδιο<sup>2</sup>.

### Ιστορικό

Η Χέλγκα, ηλικίας πενήντα επτά ετών, υπέφερε από βασανιστικούς πόνους στη γάμπα επί τέσσερις μήνες, όταν με επισκέφθηκε το 1986. Ζει σε πολυκατοικία και ο πόνος εκδηλώθηκε για πρώτη φορά, όταν ανέβηκε δώδεκα ορόφους κατά τη διάρκεια μιας βλάβης του ανελκυστήρα. Υπήρχε επίσης κάποια φλεγμονή και διόγκωση, αλλά εμφανίστηκαν ύστερα από μια μάλλον λανθασμένη χορήγηση ενέσεων κορτιζόνης και ίσως να μη σχετιζόνταν με το αρχικό πρόβλημα. Η κινησιοθεραπεία δεν την είχε βοηθήσει.

Στα άλλα προβλήματα περιλαμβανόταν η εκκολπωματίτιδα, οι πρωκτικές ραγάδες και η δυσκοιλιότητα. Παρ' όλο που αυτά ίσως φαίνονται άσχετα με το πρόβλημα, μια βασική έλλειψη μετάλλου διακρινόταν σε όλα τα προβλήματα της Χέλγκα. Η κράμπα στη γάμπα συνέβη όταν ανέβηκε πολλά σκαλοπάτια, μια κίνηση που πρέπει να προκάλεσε ένταση στους τένοντες και στους συνδέσμους. Το μέταλλο που σχετιζόταν με το πρόβλημα ήταν το φθοριούχο ασβέστιο, επειδή το μέταλλο αυτό είναι απαραίτητο για τον υγιή ελαστικό ιστό. Η ίδια ανεπάρκεια εμφανίζεται και σε περιπτώσεις εκκολπωματίτιδας – μια κατάσταση που προκαλείται από το σχηματισμό κολπωμάτων στο έντερο λόγω αδυναμίας του ελαστικού ιστού.

Η αγωγή κατά τον πρώτο μήνα περιλάμβανε φωσφορικό σίδηρο για τη φλεγμονή, φωσφορικό μαγνήσιο για το σπασμό και τις κράμπες, φθοριούχο ασβέστιο για τους συνδέσμους και βότανα για το σκώπι, ώστε να επιταχυνθεί ο μεταβολισμός των άχρηστων ουσιών. Χορηγήθηκε το σύμπλεγμα Β και το φωσφορικό κάλιο για τη νευρική εξάντληση που προκαλούσε ο αδιάκοπος πόνος και περιλήφθηκαν επίσης αντιρευματικά βότανα, επειδή θεωρήθηκε ότι μια ρευματική διαδικασία ίσως είχε αρχίσει στην περιοχή μετά τη βλάβη.

Ύστερα από τους δυο πρώτους μήνες θεραπείας η Χέλγκα ένωθε πολύ καλύτερα γενικά και είχε ανακουφιστεί από τον πόνο για μια δυο



εβδομάδες. Αυτό της έδωσε την πεποίθηση να συνεχίσει τη θεραπεία.

Στο στάδιο αυτό αντιλήφθηκα ότι η κατάσταση της κράμπας ήταν ο βασικός παράγων, παρ' όλο που μπορεί να είχε αρχίσει από άλλες αιτίες. Κατά τη διάρκεια των επόμενων τριών μηνών ο παράγων αυτός αντιμετωπίστηκε ιδιαίτερα με μεγαλύτερες δόσεις *μαγνησίου* και παρασχέθηκε βιταμίνη Ε για να βελτιωθεί η κυκλοφορία μέσω των μυών της γάμπας. Προστέθηκε το φωσφορικό νάτριο για να αντιμετωπιστεί οποιαδήποτε συσσώρευση ουρικού οξέος στους μυς, μαζί με μια επιλογή από ιάματα ανθέων του Μπαχ που θα επενεργούσαν στα νεύρα, τα οποία, όπως έλεγε, ήταν ακόμα «τεντωμένα». Μια μικρή δύναμη χαλκού σε ομοιοπαθητική μορφή συμπεριλήφθηκε με τις σταγόνες ιαμάτων του Μπαχ για να αντισταθμίσουν την τάση για κράμπες.

Κατά τη διάρκεια του τρίτου και τέταρτου μήνα θεραπείας η Χέλγκα δεν ένιωθε κανένα πόνο στο πόδι και η βελτίωση συνεχίστηκε ως σήμερα, μετά από τη διακοπή της θεραπείας.

## Κύηση

Δείτε *Εγκυμοσύνη*

## Κύστεις ωοθηκών

Οι κύστεις ωοθηκών είναι ένα από τα πιο συνηθισμένα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε στην κλινική μας. Σε μερικές περιπτώσεις η διάγνωση έχει ήδη γίνει από κάποιο γιατρό, ενώ σε άλλες υποθέτουμε από τα κλινικά σημάδια και τα συμπτώματα ότι υπάρχει η πιθανότητα μιας κύστης.

Η διάγνωση *Vega* είναι πολύτιμη για να μπορέσουμε να κάνουμε διάκριση μιας κατάστασης όπου είναι δυνατόν να υπάρχει κάποιο από τα προβλήματα της πυέλου. Με τη χρήση των δοκιμαστικών αμποουλών που εισάγονται στο κύκλωμα ελέγχου σαν μια «πρόκληση» για τα διάφορα μέρη των πυελικών οργάνων, είναι δυνατόν να εντοπιστεί η κακή λειτουργία και η παθολογία. Ύστερα μπορεί να γίνει μια διάκριση, για

παράδειγμα ανάμεσα σε φραγμένες ευσταχιανές σάλπιγγες, σε εξωμήτριο κύηση, σε σκωληκοειδίτιδα ή σε κύστεις ωοθηκών. Αυτή είναι μια πολύ πιο φτηνή και πιο εύκολη διάγνωση από τη λαπαροσκοπία.

Όλες οι πιο πάνω καταστάσεις έχουν αλληλεπικαλυπτόμενα συμπτώματα, όπου το κυριότερο είναι πόνος στο δεξιό ή στον αριστερό λαγόνιο βόθρο (πάνω από τους βουβώνες). Η φλεγμονή, η συμφόρηση ή το πρήξιμο στις περιοχές αυτές είναι δυνατόν επίσης να σχετίζονται και με τη φυσική λειτουργία των εντέρων· έτσι καθιστούν την ακριβή διάγνωση πιο δύσκολη. Στην περίπτωση της κύστης των ωοθηκών μπορεί επίσης να επηρεαστεί και ο έμμηνος κύκλος.

## Αιτίες

Εκτός από τις ορμονικές αιτίες, η ορθόδοξη ιατρική δεν έχει να πει πολλά πράγματα όσον αφορά στην αιτιολογία, τα οποία θα μπορούσαν να ρίξουν φως στην κατάσταση. Από φυσικοπαθητική σκοπιά, συνήθως διακρίνουμε μια βασική ανισορροπία μετάλλων με μια πιο βαθιά ριζωμένη αιτία, που συνδέεται με κάποια κληρονομική τάση. Οι υποκειμενικές ή εσωτερικές αιτίες σχετίζονται με τις ενέργειες που κυλούν μέσα από το *ιερό τσακρά*. Κατά την εξέταση των υποκειμενικών αιτιών, αν δέχεται κανείς την ιδέα της μετενσάρκωσης, το τωρινό πρόβλημα ίσως να έχει πολύ αρχαίες αιτίες. Στο σημείο αυτό η ορθή συμβουλευτική στάση μπορεί να είναι υπερβολικά πολύτιμη, σε συνδυασμό με την ιδιοσυστατική ομοιοπαθητική αγωγή για την αντιμετώπιση του κληρονομικού παράγοντα.

## Θεραπεία

1. Το *φωσφορικό ασβέστιο* έχει βρεθεί ότι είναι το μεταλλικό άλας που χρειάζεται πιο συχνά.
2. *Θεικό νάτριο* μπορεί να χρειάζεται για την εξισορρόπηση των υγρών του σώματος.
3. Ειδικά ομοιοπαθητικά φάρμακα για τις κύστεις.
4. Ομοιοπαθητικά φάρμακα για να εξουδετερωθούν τα κληρονομικά «μιάσματα» ή τάσεις.
5. Ιδιοσυστατικά ομοιοπαθητικά σκευάσματα.

## Ιστορικό

Το 1983 οι γιατροί διέγνωσαν ότι η Πατ έπασχε από κύστη ωοθηκών. Το βασικό σύμπτωμα του προβλήματος αυτού ήταν ελαφρείς πόνοι στην περιοχή των ωοθηκών και πολύ έντονες έμμηνες ρύσεις, εξαιτίας ορμονικής ανισορροπίας. Ήταν επίσης πολύ εξαντλημένη.

Τον πρώτο μήνα η αγωγή περιλάμβανε *φωσφορικό σίδηρο* ως θεραπεία υποκατάστασης για την απώλεια σιδήρου κατά τις έντονες έμμηνες ρύσεις, αλλά και ως θεραπευτικό μέσον συστολής των αιμοφόρων αγγείων<sup>1</sup>. Η βιταμίνη Ρ, ένας όρος που συνήθως χρησιμοποιείται για τα βιοφλαβονοειδή, χορηγήθηκε επίσης επειδή αυτό το σύμπλεγμα βιταμινών αντιμετωπίζει σε πολλές περιπτώσεις την τάση αιμορραγίας. Επειδή κατά την εξέταση της ίριδας τα σημάδια που παρατηρήθηκαν, έδειξαν κάποιο οικογενειακό φυματιώδες «μιάσμα», χορηγήθηκε το μεταλλικό άλας *φωσφορικό ασβέστιο*<sup>2</sup>. Ένα μείγμα βοτάνων, που περιλάμβανε τονωτικά των γυναικείων οργάνων, στυπτικά βότανα και βότανα καθαριστικά του αίματος και του σκυωτιού. Επίσης προστέθηκε το σύμπλεγμα Β σε μεγάλες δόσεις για να προσδώσει ενέργεια.

Κατά τη δεύτερη επίσκεψη η Πατ ανέφερε ότι η ενέργεια είχε βελτιωθεί, οι πόνοι είχαν μειωθεί και η περίοδος δεν ήταν τόσο έντονη. Η ίδια αγωγή επαναλήφθηκε, και κατά την επόμενη επίσκεψη ο πόνος είχε εξαφανιστεί, αλλά η έμμηνος ρύση είχε διαρκέσει έντεκα ημέρες. Στο στάδιο αυτό εισάχθηκε μια πιο ειδική θεραπεία για την αιμορραγία με *φωσφορικό σίδηρο* στη 12η διάλυση για ομοιοπαθητική δράση, καθώς και ένα φυματιώδες ομοιοπαθητικό *νοσάδες* σε μεγάλη δύναμη. Οι προσθήκες αυτές αποτέλεσαν το αληθινό σημείο καμπής και η Πατ πήγε καλά κατά τους επόμενους λίγους μήνες, χωρίς υποτροπές.

Αξίζει να σημειώσουμε το εκπληκτικό αποτέλεσμα της ελάχιστης ομοιοπαθητικής δόσης στην περίπτωση της, ως μέσον λεπτού συντονισμού της θεραπείας. Παρ' όλο που η Πατ αντιμετώπισε τον εντελώς αναπάντεχο θάνατο του συζύγου της λίγους μήνες αργότερα, η κατάστασή της παρέμεινε σταθερή.

## Κυστίτιδα

Η κατάσταση αυτή χαρακτηρίζεται από οξεία φλεγμονή της ουροδόχου κύστης με συχνή και επώδυνη ούρηση. Η φλεγμονή προκαλεί συνήθως την παρουσία αίματος και πύου στα ούρα. Η κατάσταση είναι πιο συχνή στις γυναίκες, εξαιτίας του μικρού μήκους της ουρήθρας από την κύστη έως το εξωτερικό άνοιγμα ή στόμιο της ουρήθρας.

### Αιτίες

Συνήθως αποδεικνύεται ότι στους πάσχοντες ενθαρρύνεται η βακτηριδιακή ανάπτυξη στην ουροδόχο κύστη, εξαιτίας οξέο-βασικής ανισορροπίας στο σώμα. Πολύ συχνά η διατροφή τους τους προδιαθέτει σε πολύ όξινα ούρα, για παράδειγμα έμφραση στο κατεργασμένο αλεύρι και στη ζάχαρη, στο κρέας και στο τυρί, με έλλειψη φρέσκων λαχανικών. Η ίριδα φαίνεται να απεικονίζει χαρακτηριστικά αυτή την όξινη κατάσταση.

### Θεραπεία

Εκτός από την αλλαγή του τρόπου ζωής και της διατροφής, η ακόλουθη θεραπεία συνήθως εξαφανίζει το πρόβλημα μέσα σε σαράντα οκτώ ώρες.

1. *Φωσφορικός σίδηρος* για τη μείωση της φλεγμονής και *φωσφορικό νάτριο* για την ενίσχυση της αλκαλικότητας.
2. Βότανα ηρεμιστικά ή μαλακτικά, δηλαδή *καλαμπόκι*, *δεντρομολόχα* και *άλλα*, όπως *τσουκνίδα* και *μποςούχου* (*barosma betulina*), τα οποία συνήθως χρησιμοποιούνται για την ουροδόχο κύστη.
3. Βιταμίνη C σε αλκαλική μορφή, η οποία βοηθάει στην απορρόφηση του σιδήρου και σκοτώνει τα βακτηρίδια<sup>1</sup>.
4. Ειδικά επιλεγμένα ομοιοπαθητικά, όπως *cantharis* (*κανθαρίς*) για το κάψιμο, ή ιδιосуστατικά ομοιοπαθητικά που επιλέγονται για να αντιμετωπίσουν τις ιδιαίτερες ανάγκες του ασθενούς<sup>2</sup>.

## Ιστορικά

Η Μείβι, ηλικίας εξήντα ενός ετών, υπέφερε από επανεμφανιζόμενη κυστίτιδα επί χρόνια και όταν με επισκέφθηκε το 1979 έπαιρνε συνεχώς αντιβιοτικά. Το ιατρικό ιστορικό της ανέφερε υπέρταση και μια κρίση σπασμών κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης. Για την τάση αυτή έπαιρνε αντισπασμωδικά φάρμακα. Ένα άλλο πρόβλημα ήταν ο πυρετός εκ χόρτου.

Η πρώτη αγωγή περιλάμβανε *φωσφορικό σίδηρο* για τη φλεγμονή της κύστης, ειδικά βότανα για την τόνωσή της, *φωσφορικό νάτριο* για να γίνουν τα ούρα πιο αλκαλικά, βιταμίνη C για την απομάκρυνση των βακτηριδίων και την ενίσχυση της ανοσίας κι ένα ομοιοπαθητικό μείγμα που περιλάμβανε *cantharis* (*κανθαρίς*) για τον ερεθισμό της ουροδόχου κύστης.

Όταν η Μείβι επέστρεψε για τη δεύτερη επίσκεψη, ανέφερε ότι η κατάσταση της κύστης είχε βελτιωθεί σημαντικά. Ακολούθησε θεραπεία για άλλους τέσσερις μήνες και παρέμεινε σε έξοχη υγεία. Μπόρεσε να διακόψει με ασφάλεια τα αντιβιοτικά. Ένα πρόσφατο τηλεφώνημα επιβεβαίωσε την ύφεση της ασθένειάς της.

Η Γκλέντα, ηλικίας είκοσι εννέα ετών, ήρθε στην κλινική μας το 1980. Παρουσίασε ένα ιστορικό επαναλαμβανόμενων πονοκεφάλων κατά τη διάρκεια του περασμένου χρόνου, άσθμα επί είκοσι χρόνια και ένα «οξύ» κολπικό έκκριμα, το οποίο γινόταν πιο σοβαρό αμέσως πριν από την έμμηνο ρύση. Η κυστίτιδα είχε εμφανιστεί ως πρόβλημα λίγους μήνες νωρίτερα. Επίσης είχε περάσει μια κρίση νεφρίτιδας, όταν ήταν δέκα ετών. Η ίριδα έδειξε μια αδυναμία στο αριστερό νεφρό και όξινες άχρηστες ουσίες στους ιστούς. Η κλινική εικόνα της συμπληρωνόταν από μια διαλείπουσα κολπίτιδα.

Η αγωγή κατά τον πρώτο μήνα δεν εστιάστηκε ιδιαίτερα στην κυστίτιδα, επειδή αυτή εμφανίστηκε λίγες βδομάδες αργότερα. Η ιστορία με την κυστίτιδα και τα κολπικά εκκρίματα υποδήλωνε ότι το σώμα ήταν φορτωμένο με κάποια όξινα άχρηστα υλικά, τα οποία προσπαθούσε να αποβάλει.

Η πρώτη αγωγή περιλάμβανε σύμπλεγμα Β και συνδυασμό *φωσφορικού μαγνησίου* και *καλίου* για τους πονοκεφάλους, *φωσφορικό νάτριο* για την όξινη τάση στο σώμα, βότανα για το συκώτι ώστε να αυξηθεί ο μεταβολισμός των τοξικών αχρήστων και ένα συνδυασμό *φωσφορικού*

*σιδήρου* και *χλωριούχου καλίου*. Τα τελευταία άλατα χορηγούνται πάντα για το πρώτο και δεύτερο στάδιο οποιασδήποτε μόλυνσης ή φλεγμονής, όπως αυτή που συμβαίνει στην κυστίτιδα, καθώς και στις κολπικές εκκρίσεις.

Κατά τη δεύτερη επίσκεψη η Γκλέντα ανέφερε λιγότερους πονοκεφάλους, αλλά έπαιρνε αντιβιοτικά για μια πολύ σοβαρή κρίση κυστίτιδας, η οποία χαρακτηριζόταν από αιματοουρία. Το άσθμα δεν είχε βελτιωθεί. Αν γνωρίζαμε για την κυστίτιδα που εκδηλώθηκε εκείνη τη στιγμή, θα ήταν δυνατόν να την ελέγξουμε χωρίς αντιβιοτικά. Είναι προτιμότερο οι ασθενείς να έρχονται σε επαφή μαζί μας για τα προβλήματα που παρουσιάζονται στο διάστημα μεταξύ της ορισμένης επίσκεψής τους στην κλινική, αν και αυτό δεν είναι πάντα δυνατόν. Εδώ φαίνεται η ανάγκη να λαμβάνεται ένα πλήρες ιστορικό κατά την πρώτη επίσκεψη, επειδή η Γκλέντα στην πρώτη της επίσκεψη δεν ανέφερε την κυστίτιδα.

Κατά το δεύτερο μήνα η αγωγή περιλάμβανε την προσθήκη μεγάλων δόσεων βιταμίνης C με αλκαλική μορφή, καθώς και βότανα για την ουροδόχο κύστη. Ο συνδυασμός μετάλλων για τη φλεγμονή αυξήθηκε στις έξι φορές καθημερινά αντί για τρεις. Κατά την τρίτη επίσκεψη η Γκλέντα ανέφερε λιγότερους πονοκεφάλους και καθόλου κυστίτιδα ή άσθμα. Τα κολπικά εκκρίματα εξακολούθησαν να υπάρχουν πριν από την περίοδο.

Οι φυσικοί θεραπευτές το βρίσκουν πιο εύκολο να λύνουν τα προβλήματα υγείας όταν η φυσική θεραπεία αφηθεί να κάνει την πορεία της χωρίς τη χρήση αντιβιοτικών, όπως έγινε στην παρούσα περίπτωση. Μερικές φορές η λήψη είναι αναγκαία για μια σύντομη περίοδο, αν συμβεί μια φλεγμονή πριν να ξεκινήσει πλήρως η θεραπεία μας. Κατά τη διάρκεια του τρίτου μήνα δόθηκαν στην Γκλέντα κάψουλες *σκόρδου* για τις κολπικές εκκρίσεις, η βιταμίνη του συμπλέγματος Β αυξήθηκε σε δύναμη και προστέθηκαν ρευματικά βότανα για την κατάσταση της άρθρωσης ενός ώμου.

Κατά την επόμενη επίσκεψη δεν αναφέρθηκε πλέον η κυστίτιδα, αλλά οι πονοκέφαλοι και η κολπίτιδα παρέμεναν, μαζί με μια επιδείνωση του ώμου. Έγιναν κάποιες αλλαγές στην αγωγή για να αντιμετωπιστούν τα προβλήματα αυτά. Η Γκλέντα δεν επέστρεψε, επομένως δεν μπορούμε να πούμε αν οι αλλαγές ήταν αποτελεσματικές, ή αν απλώς έχασε τη διάθεση να συνεχίσει τη θεραπεία. Η περίπτωση αυτή είναι ένα καλό παράδειγμα των διαφόρων τρόπων αποβολής, τους οποίους προσπαθεί

να χρησιμοποιήσει το σώμα για να απαλλάξει τον οργανισμό από τα άχρηστα.

Το ρευματικό πρόβλημα στον ώμο υποδηλώνει ότι παρά τις προσπάθειές μας με την αγωγή, οι βαθύτερες δομές του σώματος είχαν αρχίσει να επηρεάζονται από την τοξικότητα. Η φυσικοπαθητική εξήγηση είναι ότι το σώμα προσπαθούσε να αποβάλλει τις τοξίνες μέσω του κόλπου, της μήτρας και της ουροδόχου κύστης. Τα οποιαδήποτε βακτηρίδια ή ιοί θεωρούνται ως δευτερεύοντες παράγοντες.



## Λαρυγγίτιδα

Η λαρυγγίτιδα είναι κάτι που έχουμε περάσει σχεδόν όλοι μας σαν μια μορφή της αναπνευστικής μόλυνσης. Στην κυριολεξία σημαίνει φλεγμονή του λάρυγγα. Χαρακτηρίζεται από πόνο στο λαιμό και βραχνάδα της φωνής. Στις σοβαρές περιπτώσεις η φωνή χάνεται εντελώς για λίγες μέρες ή και περισσότερο.

### Αιτίες

Η άμεση φανερή αιτία είναι κάποιος ιός του αναπνευστικού, αλλά η υποβόσκουσα αιτία είναι η ανεπαρκής ανοσία, η οποία μπορεί να προέρχεται από κακό τρόπο ζωής. Οι άμεσες φροντίδες αφορούν στο επίπεδο της βιταμίνης C, στη συμφόρηση του λεμφικού συστήματος, στο άγχος και σ' άλλους περιβαλλοντικούς παράγοντες, όπως είναι η μόλυνση.

Η πιο ενδιαφέρουσα αιτία σχετίζεται με την κατάσταση του *τσακρά του λαιμού*, το οποίο συνδέεται άμεσα με την περιοχή του λαιμού, το θυρεοειδή και το αναπνευστικό σύστημα γενικά. Το *τσακρά του λαιμού* ηχεί στην κυριολεξία τη δημιουργική νότα της ύπαρξής μας, κι αν δεν μπορούμε να βγάλουμε κανέναν ήχο παρά μόνο μια βραχνή ομιλία, υπάρχει μια παροδική διαταραχή ή ανισορροπία που αφορά στην ενέργεια που θα έπρεπε να κυλάει μέσα από το *τσακρά του λαιμού*.

Σε σχέση μ' αυτό, θα πρέπει να εξετάσουμε την περίπτωση μιας δασκάλας που αντιμετωπίζει καθημερινά τριάντα ή και περισσότερους υπερδραστήριους μαθητές. Προσβάλλεται επανειλημμένα από αναπνευστικές μολύνσεις, οι οποίες αρχίζουν με πονόλαιμο, επειδή τόσα παιδιά βήχουν ή ξεφυσούν πάνω της, ή μήπως υπάρχει κάποιος λεπτο-

φνέστερος συνεργητικός παράγοντας; Καθώς το κέντρο του λαιμού αντιπροσωπεύει τη δημιουργική δραστηριότητα στην ανθρωπότητα, μπορεί εύκολα η δράση του να αποσυντονιστεί εξαιτίας ανικανότητας και αδυναμίας να εκφραστούμε πλήρως.

Η τυπική αίθουσα διδασκαλίας σήμερα προκαλεί δυσκολίες στην εργασία της διδασκαλίας, επειδή είναι γεμάτη από παιδιά που υποφέρουν από υπερδραστηριότητα λόγω κακής διατροφής. Πολλοί δάσκαλοι που έρχονται στην κλινική έχουν αναφερθεί στο αυξανόμενο πρόβλημα των παιδιών, που δεν μπορούν να τα χειριστούν – ειδικά οι δάσκαλοι που ακούν το επάγγελμα είκοσι ή και περισσότερα χρόνια. Η απογοήτευση από την κατάσταση αυτή θα αρκούσε από μόνη της για να προκαλέσει μια διαταραχή στο *τσακρά του λαιμού*, η οποία με τη σειρά της θα έκανε την περιοχή πιο ευπρόσβλητη σε μολύνσεις.

Αυτό είναι απλώς ένα από τα πολλά παραδείγματα που μπορεί να αναφερθούν σχετικά με την περιοχή του λαιμού και την κρυμμένη επίδραση του *τσακρά του λαιμού*. Σε οποιαδήποτε περίπτωση που η φωνή πρέπει να υψώνεται συνέχεια, όπως όταν προσπαθεί να επιβάλει την πειθαρχία, μπορεί κανείς να φανταστεί την αμφίδρομη επίδραση πάνω στη φυσική και στην ψυχική σύσταση.

Ένα άλλο ενδιαφέρον σημείο θα μπορούσε να προστεθεί σχετικά με τη δημιουργικότητα, σαν μια έκφραση ενός ανεπτυγμένου *τσακρά του λαιμού*. Ίσως εκείνοι οι δάσκαλοι και ομιλητές που είναι οι πιο αληθινά δημιουργικοί, να είναι εκείνοι που δε δυσκολεύονται να διατηρήσουν την πειθαρχία. Αυτό ίσως είναι ένα θετικό παράδειγμα του σωστού είδους ενέργειας που κυλάει μέσω του κέντρου του λαιμού. Αναρωτιέται κανείς αν τα άτομα αυτά έχουν επίσης και μεγάλη ανοσία στις μολύνσεις.

## Θεραπεία

Παρέχονται τα βασικά βοηθήματα για την ανοσία και στην περίπτωση διογκωμένων λεμφαδένων στην περιοχή του λαιμού, η θεραπεία για τον καθαρισμό του λεμφικού συστήματος πρέπει να συνεχιστεί αρκετούς μήνες για να εμποδιστεί η υποτροπή. Μερικές φορές χρειάζεται να ενισχυθεί ο θυρεοειδής αδένας με τη χρήση φυκιών που περιέχουν ιώδιο. Η προσοχή στον τρόπο ζωής είναι σημαντική, όσον αφορά στον τρόπο εργασίας, χαλάρωσης και ανάπαυσης. Τονίζεται η ανάγκη για κατάλληλη δημιουργική έκφραση.

Τα ειδικά βοηθήματα μπορεί να περιλαμβάνουν:

1. Βιταμίνη C και βιο-φλαβονοειδή για τη βελτίωση της ανοσίας και για να βοηθήσουν στην αποτοξίνωση των λεμφαδένων<sup>1</sup>.
2. Φωσφορικός σίδηρος για τη φλεγμονή και *χλωριούχο κάλιο* για τη βλέννα.
3. Βιταμίνη A για να αυξηθεί η αντίσταση του επιθηλιακού ιστού.
4. Βότανα και ομοιοπαθητικά σκευάσματα καθαριστικά του λεμφικού συστήματος, για παράδειγμα *φύλλα μενεξέ, τριφύλλι, άρκτιο η λάππα, εχινάτσα, φυτολάκκα*.
5. Ειδικά ομοιοπαθητικά για το λάρυγγα και την ιδιοσυγκρασία του ατόμου.

## Ιστορικό

Η κυρία Μ. Γκ., ηλικίας πενήντα τεσσάρων ετών, επισκέφθηκε την κλινική ύστερα από μια κρίση λαρυγγίτιδας που κράτησε μια βδομάδα. Γενικά ένιωθε άσχημα, με μια τάση αρθριτικών, επιρρέπεια στη συσσώρευση υγρών, εξάψεις και αδρανές έντερο. Η έμμηνος ρύση φαινόταν να σταματάει.

Ύστερα από ένα μήνα θεραπείας είχε περισσότερη ενέργεια, δεν είχαν παρατηρηθεί υπερβολικά υγρά και ανέφερε ότι η λαρυγγίτιδα εξαλείφθηκε γρήγορα. Η θεραπεία συνεχίστηκε άλλους δυο μήνες για τις εξάψεις. Η αγωγή περιλάμβανε *causticum* σε ομοιοπαθητική δύναμη για τη λαρυγγίτιδα, ένα άλλο σύνολο ομοιοπαθητικών φαρμάκων για τις εξάψεις, βότανα για τα νεφρά και *θεικό νάτριο* για τα υπερβολικά υγρά, βότανα αντιρευματικά, βιταμίνη Β και C και βότανα για το σκώτι.

Ιδιαίτερη βελτίωση σημειώθηκε όταν πήρε *θεικό νάτριο* σε μεγάλη δύναμη και αυτό δείχνει τα ευεργετήματα από τη χρήση των μεταλλικών αλάτων τόσο σε μικρές φυσικές δόσεις όσο και σε ομοιοπαθητικές, αν κάτι τέτοιο υποδεικνύεται από τη σύσταση του ασθενούς.

## Λέμφωμα

Δείτε Καρκίνος

## Λευχαιμία

Δείτε Καρκίνος

Όπως και με τις άλλες μορφές καρκίνου, ο φυσικός θεραπευτής αντιμετωπίζει το πρόβλημα αυτό σε συνεργασία μ' ένα γιατρό της ορθόδοξης ιατρικής. Η λευχαιμία είναι διαφόρων ειδών και η συνήθης ιατρική αγωγή είναι η χημειοθεραπεία. Μερικά από τα βασικά προβλήματα που συνδέονται μ' αυτόν τον καρκίνο του αίματος, σχετίζονται με την εξαφάνιση των άλλων κυττάρων του αίματος που είναι αναγκαία για την προστασία έναντι λοιμώξεων. Τα αιμοπετάλια που αποτελούν το φυσιολογικό συνδετικό παράγοντα του αίματος, είναι επίσης πιθανόν να μειωθούν. Επομένως μερικά από τα προβλήματα στα προχωρημένα στάδια της ασθένειας, είναι η έλλειψη ανοσίας στις μολύνσεις και η αιμορραγία. Συνήθως ο μυελός των οστών προσβάλλεται σοβαρά και δεν μπορεί να παράγει φυσιολογικά κύτταρα αίματος.

### Αιτίες

Όπως με όλους τους καρκίνους, οι αιτίες είναι πολλαπλές. Η φυσικοπαθολογία αποδέχεται την όλο και περισσότερο εξαπλούμενη ιατρική άποψη ότι ο καρκίνος είναι βασικά ένα πρόβλημα του ανοσοποιητικού συστήματος και ειδικά στην περίπτωση της λεμφικής λευχαιμίας, αυτό γίνεται φανερό μέσω ιριδοδιάγνωσης.

Ενδιαφέρον έχουν οι βαθιές ψυχικές αιτίες, επειδή ένα είδος λευχαιμίας παρουσιάζει αύξηση σε παιδιά μεταξύ δύο και τεσσάρων ετών. Αν συλλογιστούμε τις πιο λεπτοφείς επιρροές και αιτίες, θα πρέπει να εξετάσουμε τα αποτελέσματα του κάρμα των προηγούμενων ενσάρκω-

σεων. Αυτές οι πιο μακρινές αιτίες κλείνονται μέσα στις καρμικές σχέσεις μεταξύ γονέων και παιδιών. Σε πολλές περιπτώσεις ο πόνος του γονέα που το παιδί του έχει κάποια κακοήγη ασθένεια, είναι μεγαλύτερος από κείνον του παιδιού.

### Θεραπεία

Η φυσικοπαθητική αγωγή στρέφεται στην υποστήριξη της γενικής υγείας και στη βελτίωση της ανοσίας. Έχουμε δει επίσης ότι οι φυσικές θεραπείες μετριάζουν τις παρενέργειες της χημειοθεραπείας σε σημαντικό βαθμό. Βασικά μέταλλα, βιταμίνες και βότανα καθαρισμού χορηγούνται μαζί με συμβουλές για τη διατροφή και, όταν ενδείκνυται, τα ειδικά ομοιοπαθητικά φάρμακα μπορεί να είναι χρήσιμα. Μεγάλες δόσεις βιταμίνης C μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τον έλεγχο της λευχαιμίας<sup>1</sup>.

## Λοιμώδης μονοπυρήνωση

Έχουμε δει ότι σε όλες τις περιπτώσεις του προβλήματος αυτού προηγείται κάποια αγχώδης κατάσταση. Σχεδόν πάντα με επιτυχία οι φυσικοί θεραπευτές μπορούν να βελτιώσουν το ανοσοποιητικό σύστημα και να επιταχύνουν σε μεγάλο βαθμό τη βελτίωση. Πολύ συχνά εμποδίζεται η υποτροπή σε άτομα που υποφέρουν απ' αυτή την κατάσταση. Εξαιτίας της μεγάλης συχνότητας της λοιμώδους μονοπυρήνωσης στην κοινωνία, οι περισσότεροι γνωρίζουν τα συμπτώματα πονόλαιμου, πονοκεφάλου, πρησμένων αδένων και εξάνθησης που συνοδεύουν την ασθένεια. Ο πιο ενοχλητικός παράγων είναι ότι τα συμπτώματα μπορεί να συνεχίζονται για μήνες και επίσης είναι δυνατόν να επανεμφανίζονται για αρκετά χρόνια.

## Θεραπεία

Έχω παρατηρήσει ότι σχεδόν χωρίς εξαίρεση υπάρχουν σημάδια νευρικής εξάντλησης και λεμφικής συμφόρησης στην ίριδα των ατόμων που έχουν αυτό το πρόβλημα. Επειδή οι συνηθισμένες εξετάσεις αίματος είναι πολύ ασαφείς όσον αφορά στον αδενικό πυρετό, είναι σημαντικό να διαθέτουμε άλλα μέσα για τον εντοπισμό του προβλήματος. Η αγωγή θα στραφεί στη βελτίωση του νευρικού τόνου και στην αντιμετώπιση της συμφόρησης στο λεμφικό σύστημα.

1. Βιταμίνη C σε μεγάλες δόσεις για τη βελτίωση της ανοσίας<sup>1</sup>.
2. Βιταμίνη συμπλέγματος B σε μεγάλες δόσεις για τη βελτίωση της ενέργειας.
3. *Φωσφορικό κάλιο* για τη βελτίωση του νευρικού τόνου.
4. Άλατα *ψευδαργύρου* για τη βελτίωση της ανοσίας, αν ενδείκνυται.
5. Βότανα για το συκώτι και τη λέμφου, για παράδειγμα *φύλλα μενεξέ, κόκκινο τριφύλλι, άρκτιο η λάππα, ταξαράκο και κενταύριο*. Τονωτικά βότανα όπως *λυκίσκος, βρώμη και άνθη γλυκολεμονιάς*.

## Ιστορικά

Για μια μεγάλη περίοδο αρκετών χρόνων η Κίλι συνέχιζε να με επισκέπτεται για θεραπεία, μαζί με τη μητέρα και τις δυο αδελφές της. Είχε ένα ιστορικό άσθματος και πυρετού εκ χόρτου και συχνά ένιωθε μεγάλη ένταση από την πίεση των μαθημάτων του σχολείου. Η νευρική ένταση είχε παρατηρηθεί επίσης και στην ίριδα. Εμφάνισε λοιμώδη μονοπυρήνωση στο τελευταίο έτος του σχολείου σε ηλικία δεκαεπτά ετών.

Για μια περίοδο τριών ή τεσσάρων μηνών η αγωγή της περιλάμβανε τα ακόλουθα: βότανα για την τόνωση του συκωτιού και τον καθαρισμό της λέμφου, ένα ομοιοπαθητικό μείγμα για τον καθαρισμό του λεμφικού συστήματος, συνδυασμό μετάλλων από *φωσφορικό σίδηρο και χλωριούχο κάλιο* για το λεμφικό σύστημα, *φωσφορικό μαγνήσιο και κάλιο* για να προσδώσουν ενέργεια και να ισορροπήσουν το νευρικό σύστημα, δυο γραμμάρια βιταμίνης C καθημερινά και μια μεγάλη δόση του συμπλέγματος B δυο φορές την ημέρα. Ύστερα από τις πρώτες δυο βδομάδες θεραπείας η Κίλι ένιωθε μεγάλη βελτίωση και δεν υπήρξε υποτροπή της κατάστασης. Η αγωγή πάντα συνεχίζεται για αρκετούς μήνες, ώστε να εδραιωθεί η βελτίωση και να τονωθεί το ανοσοποιητικό σύστη-

μα. Έτσι δεν εμφανίζονται οι υποτροπές, που είναι τόσο συνηθισμένες στην ασθένεια αυτή.

Ο Νείλ, υπάλληλος ηλικίας είκοσι δύο ετών, με επισκέφθηκε το 1979 με μια οξεία κρίση λοιμώδους μονοπυρήνωσης. Ήδη απουσίαζε από την εργασία του πέντε εβδομάδες και είχε διόγκωση του συκωτιού και της σπλήνας, ως συνοδευτικά προβλήματα. Η πρώτη αγωγή περιλάμβανε *φωσφορικό σίδηρο και χλωριούχο κάλιο*, βιταμίνη C κι ένα μείγμα βοτάνων για τον καθαρισμό της λέμφου, που περιλάμβανε *φυτολάκκα, άρκτιο η λάππα, ταξαράκο, κενταύριο, μενεξέ και τριφύλλι*. Το *φωσφορικό μαγνήσιο και φωσφορικό κάλιο* δόθηκαν ως ένα γενικό τονωτικό των νεύρων.

Επειδή ήταν οξεία περίπτωση, μερικά φάρμακα χορηγήθηκαν πάνω από τρεις φορές την ημέρα και είδαμε τον Νείλ ύστερα από δυο βδομάδες, αντί για τις τέσσερις που κάνουμε συνήθως. Κατά τη δεύτερη επίσκεψη ήταν γενικά καλύτερα και η αγωγή επαναλήφθηκε με την προσθήκη βιταμίνης του συμπλέγματος B για περισσότερη ενέργεια. Η βελτίωση συνεχίστηκε, αλλά κατά την τρίτη επίσκεψη υπήρχε ακόμα κατά διαστήματα ο πόνος στο στομάχι, κι έτσι προσθέσαμε ομοιοπαθητικές σταγόνες για το συκώτι. Κατά την τέταρτη επίσκεψη ο Νείλ ανέφερε ότι όλα τα συμπτώματα είχαν μειωθεί.

## Λόξιγκας

Το φαινόμενο αυτό περιλαμβάνεται επειδή περιπτώσιακά μπορεί να επηρεάσει ένα άτομο τόσο έντονα, ώστε να χρειάζεται θεραπεία για να εξισορροπηθεί το νευρικό σύστημα και για να εμποδιστεί η έντονη ενόχληση που προέρχεται από τη διαταραχή αυτή.

## Αιτίες

Από ιατρική σκοπιά κατατάσσεται ως νευρικός ερεθισμός που αφορά στο διάφραγμα. Από φυσικοπαθητική σκοπιά βλέπουμε ότι ο επαναλαμβανόμενος λόξιγκας εμφανίζεται σε άτομα που έχουν ιδιαίτερη έλ-

λειψη μαγνήσιου. Το μαγνήσιο απαιτείται σε όλες τις καταστάσεις όπου τα νεύρα και οι μύες χρειάζονται ηρεμία ή χαλάρωση!.

## Ιστορικό

Μέσα στα δεκαπέντε χρόνια εργασίας μου χρειάστηκε να αντιμετωπίσω μόνο δύο σοβαρές περιπτώσεις μ' αυτό το πρόβλημα. Και στις δυο υπήρχε λόξιγκας που τον ακολουθούσε ρέψιμο κάθε 15-20 δευτερόλεπτα. Στην περίπτωση της Κάρεν, ηλικίας δώδεκα ετών, το πρόβλημα παρουσιαζόταν επί τέσσερις εβδομάδες και αναγκαζόταν να παρακολουθεί τα μαθήματα έξω από την τάξη της. Πράγματι οι συνεχείς ήχοι ήταν τόσο παράξενοι, ώστε δεν ήξερε κανείς αν ήθελε να γελάσει ή να κλάψει για την κατάσταση της!

Για την αγωγή της πρώτης εβδομάδας δόθηκε στην Κάρεν *φωσφορικό μαγνήσιο*, σύμπλεγμα Β και δύο ομοιοπαθητικά μείγματα σε διαφορετική δύναμη. Το πρώτο περιλάμβανε ομοιοπαθητικά για το συνκώτι, επειδή η ίριδα έδειξε ότι κάποιο τοξικό στοιχείο που αφορούσε στο συνκώτι ερέθιζε εν μέρει το διάφραγμα. Επίσης συμπεριλήφθηκαν στο μείγμα αυτό ιάματα ανθέων του Μπαχ. Τα άλλα ομοιοπαθητικά φάρμακα ήταν το *φωσφορικό μαγνήσιο* και η *Dioscoria* (διοσκορέα), και τα δυο σε μεγάλη δύναμη.

Μια βδομάδα αργότερα ήταν φανερό από τη διαλείπουσα σιωπή της Κάρεν, ότι είχε σημειωθεί βελτίωση. Η θεραπεία συνεχίστηκε με την προσθήκη ενός φυτικού ηρεμιστικού. Η μητέρα της ανέφερε ότι το πρόβλημα εξαφανιζόταν όταν η Κάρεν κοιμόταν, παρ' όλο που ήταν έντονο στη διάρκεια της ημέρας. Αυτό υποδήλωνε τον προφανή νευρικό παράγοντα και στην περίπτωση της Κάρεν η μητέρα της ένιωθε ότι υπήρχε και κάποιος ψυχοσωματικός παράγων επίσης. Τα ιάματα ανθέων του Μπαχ κάλυπταν αυτή την όψη.

Ύστερα από τρεις εβδομάδες το ρέψιμο και ο λόξιγκας εξαφανίστηκαν και η βελτίωση συνεχίστηκε όταν σταματήσαμε τη θεραπεία κατά τη διάρκεια του τέταρτου μήνα. Κατά τη διάρκεια του τρίτου μήνα, όπως συμβαίνει σε πολλές περιπτώσεις, υπήρξε μια θεραπευτική κρίση που εκδηλώθηκε ως αναπνευστική μόλυνση. Στο στάδιο αυτό προστέθηκε η κατάλληλη θεραπεία, δίνοντας έμφαση στον καθαρισμό του λεμφικού συστήματος.

## Μελάνωμα

Δείτε *Καρκίνος*

Είναι ίσως χρήσιμο να σημειώσουμε ότι με μια πρόσφατη ιατρική έρευνα, που δημοσιεύθηκε στην εφημερίδα *The Age*, οι Αυστραλοί πληροφορήθηκαν ότι οι περιπτώσεις μελανώματος είναι περισσότερες στην επαρχία Βικτόρια – την ψυχρότερη αυστραλέζικη επαρχία – με εξαίρεση την Τασμανία. Ωστόσο οι Αυστραλοί παρουσιάζουν το μεγαλύτερο ποσοστό στον κόσμο, εξαιτίας της επίμονης συνήθειάς τους για ηλιοθεραπεία! Είναι πιο λογικό να υποθέσουμε ότι ο αυστραλέζικος τρόπος ζωής ή διατροφής συμβάλλει περισσότερο στην ασθένεια. Η έλλειψη σεληνίου στα εδάφη της Βικτόρια ίσως να αποτελεί την αιτία για τα υψηλά ποσοστά: έχει αποδειχθεί ότι το επίπεδο του σεληνίου σχετίζεται με την εμφάνιση καρκίνου.<sup>1</sup>

## Μηνιγγίτιδα

Η κατάσταση αυτή είναι μια δηλωτέα μολυσματική νόσος και επομένως δεν παρουσιάζεται συχνά στην πρακτική του φυσικού θεραπευτή. Σε όλη τη διάρκεια της συμβουλευτικής μου καριέρας ποτέ δε συνάντησα μια τέτοια περίπτωση. Αν παρουσιαστεί όμως ένα παιδί που υποφέρει από υψηλό πυρετό, πονοκέφαλο και ακαμψία λαιμού, δεν πρέπει κανείς να χάσει χρόνο και ο ασθενής πρέπει να σταλεί αμέσως σε γιατρό για εξέταση και θεραπεία. Η μηνιγγίτιδα προκαλείται από οξεία φλεγμονή της μηνιγγος ή μεμβράνης που καλύπτει τον εγκέφαλο και αυτή η



σοβαρή κατάσταση τόσο κοντά στον εγκεφαλικό ιστό, είναι που κάνει την ασθένεια τόσο επικίνδυνη για τη ζωή. Ο έντονος ερεθισμός του εγκεφάλου προκαλεί τον πονοκέφαλο, τον πυρετό, το πιθανό παραλήρημα και την ακαμψία του λαιμού που χαρακτηρίζουν την ασθένεια.

### Αιτίες

Η αιτία της μηνιγγίτιδας είναι πάντα μολυσματικής φύσης κατά κύριο λόγο και μπορεί να οφείλεται είτε στο βακτηρίδιο μηνιγγίτιδας είτε σε δευτερογενή φλεγμονή της μήνιγγος από κάποιον άλλο ιό, από τον οποίο ήδη υποφέρει το άτομο, όπως της ιλαράς. Η διάγνωση μπορεί να είναι ασφαλής μόνον αν ληφθεί εγκεφαλονωτιαίο υγρό μέσω οσφυϊκής παρακέντησης και εξεταστεί και καλλιεργηθεί κάτω από το μικροσκόπιο.

Αν και δεν αγνοεί την άμεση μολυσματική αιτία, η φυσικοπαθητική θεωρία υποστηρίζει ότι οι βαθιές δομές του σώματος επηρεάζονται μόνο σε έναν πολύ τοξικό οργανισμό. Μ' άλλα λόγια, οι φυσικοί θεραπευτές θεωρούν ότι η μολυσματική ασθένεια προχωράει στα ζωτικά όργανα, όπως πνεύμονες, ήπαρ, νεφρά και εγκέφαλος σε άμεση συνάρτηση με την υγεία και την ανοσία του ατόμου.

Αν ακολουθείται ένας λογικός τρόπος ζωής και υπάρχει ορθή αντιμετώπιση της κάθε ασθένειας, η οποία εμφανίζεται καθώς το παιδί μεγαλώνει και αναπτύσσεται, είναι απίθανο να συμβεί μια τόσο σοβαρή μολυσματική διαταραχή όπως η μηνιγγίτιδα. Μια παρόμοια άποψη μπορεί να αναφερθεί και σχετικά με την πνευμονία. Είναι υπερβολικά σπάνιο να εμφανίσουν πνευμονία, ύστερα από κάποια αναπνευστική μόλυνση, τα άτομα που έχουν ένα σωστό τρόπο ζωής και που χρησιμοποιούν σωστά επιλεγμένα φυσικά φάρμακα για κάθε πρόβλημα του στήθους, αμέσως μόλις αυτό εμφανίζεται.

### Θεραπεία

Αυτή θα πρέπει να αρχίσει ύστερα από την ορθόδοξη ιατρική αγωγή και θα στρέφεται στον καθαρισμό του λεμφικού συστήματος βελτιώνοντας έτσι την ανοσία, μαζί με μια ενίσχυση της εγκεφαλικής περιοχής με τα κατάλληλα μεταλλικά άλατα σε φυσικές όσο και σε ομοιοπαθητικές δόσεις.

## Μολύνσεις αυτιών

Οι μολύνσεις αυτιών είναι πολύ συχνές στα παιδιά ύστερα από φλεγμονές του άνω αναπνευστικού συστήματος. Οι επαναλαμβανόμενες μολύνσεις προκαλούν στα παιδιά κώφωση κι αυτό αποτελεί σήμερα σημαντικό πρόβλημα. Τα παιδιά συχνά παραπονούνται για πόνο στ' αυτιά κατά τη διάρκεια ενός κρυολογήματος, ή ύστερα απ' αυτό, αλλά κάτι τέτοιο δε συμβαίνει πάντα, ειδικά όταν η κατάσταση έχει γίνει χρόνια. Μπορεί να υπάρχει μια αίσθηση «βουλώματος» ή καταρροή στο αυτί και συνήθως παρουσιάζεται διόγκωση των αυχενικών λεμφαδένων.

### Αιτίες

Οι άμεσες αιτίες είναι κάποιος μολυσματικός οργανισμός, που ακολουθεί ύστερα από κάποιον ιό κρυολογήματος ή άλλη μολυσματική διαταραχή, όπως είναι η ιλαρά. Οι φυσικοί θεραπευτές πιστεύουν ότι οι μολύνσεις αυτιών είναι πιο συνηθισμένες σήμερα, εξαιτίας του λαθεμένου τρόπου ζωής που σχετίζεται με τη διατροφή και την εσφαλμένη αντιμετώπιση των μολυσματικών διαταραχών. Η αλλεργία στα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι ένας σπουδαίος παράγων που συμβάλλει σημαντικά σε χρόνια προβλήματα βλέννας. Επίσης μια μη ισορροπημένη διατροφή, με έμφαση στις επεξεργασμένες τροφές, προκαλεί συσσώρευση τοξικών άχρηστων ουσιών<sup>1</sup>. Οι άχρηστες αυτές ουσίες συνιστούν κατάλληλο έδαφος για τα βακτηρίδια που ακολουθούν μια ιογενή μόλυνση.

### Θεραπεία

1. Η βελτίωση της διατροφής περιλαμβάνει την απάλειψη των γαλακτοκομικών προϊόντων και των επεξεργασμένων τροφών και την αύξηση των λαχανικών, των φρούτων και των προϊόντων ολικής αλέσεως.
2. Βότανα σε φυσική ή ομοιοπαθητική μορφή για τον καθαρισμό του λεμφικού συστήματος.
3. Βότανα ή ομοιοπαθητικά σκευάσματα για την τόνωση του σκωτιού, ώστε να βελτιωθεί ο μεταβολισμός.

4. Φωσφορικός σίδηρος και χλωριούχο κάλιο για να μειωθεί η φλεγμονή των λεμφαδένων και η γενική φλεγμονή και βλέννα.
5. Βιταμίνη C για τη βελτίωση της ανοσίας και τη μείωση της βλέννας.
6. Ειδικά ομοιοπαθητικά σκευάσματα για τα αυτιά.

## Ιστορικό

Ο Μπεν, ηλικίας τεσσάρων ετών, ήταν ένα τυπικό παράδειγμα που αντιπροσωπεύει δεκάδες παιδιά, τα οποία επισκέπτονται την κλινική μας με μέση ωτίτιδα ή φλεγμονή του μέσου ωτός. Το πρόβλημα αυτό αρχίζει συνήθως με ένα κοινό κρυολόγημα και έτσι συνέβη και στην περίπτωση του Μπεν. Η αγωγή του περιλάμβανε *φωσφορικό ασβέστιο*, *φωσφορικό σίδηρο* και *χλωριούχο κάλιο* για τη φλεγμονή και τη μείωση της βλέννας, βιταμίνη C, ομοιοπαθητικά φάρμακα για την αποσυμφόρηση της λέμφου και ειδικές ομοιοπαθητικές σταγόνες για τα αυτιά. Αυτές περιέχουν *hepar sulphuris*, *pulsatilla* και *capsicum* στην κατάλληλη δύναμη.

Σύντομα τα αυτιά ανέπτυξαν αντίσταση στις μολύνσεις και δεν υπήρξε υποτροπή κατά τη διάρκεια των επόμενων κρυολογημάτων. Η θεραπεία συνεχίστηκε μερικούς μήνες σε μειωμένη κλίμακα κι έγιναν μικρές αλλαγές για να αντιμετωπιστούν διάφορες μεταβολές στις ανάγκες της υγείας του.

## Μονιλίαση

Αυτός είναι ο συνήθης όρος για το οίδιον το λευκάζον. Η κατάσταση προσβάλλει χιλιάδες γυναίκες μ' ένα υπόλευκο έκκριμα που προκαλεί φαγούρα και πόνο στον κόλπο. Μπορεί να παρουσιαστεί επίσης και σε νεογέννητα βρέφη και στην περίπτωση αυτή μπορεί να προσβάλλει την κοιλότητα του στόματος, εξαιτίας μόλυνσης καθώς το βρέφος περνάει κατά τον τοκετό μέσα από τον κόλπο. Ο μολυσματικός οργανισμός είναι του τύπου των ζυμομυκήτων.

## Αιτίες

Οι φυσικοί θεραπευτές κατανοούν το πρόβλημα με το δικό τους τρόπο, αν και παραδέχονται την υπερβολικά μεταδοτική φύση των ζυμομυκήτων σε ορισμένο περιβάλλον. Ο αναγνώστης παραπέμπεται στο λήμμα *Κολπικές απεκκρίσεις*, όπου υπάρχει μια πιο εμπειριστατωμένη αναφορά στους κληρονομικούς παράγοντες των πυελικών προβλημάτων, από φυσικοπαθητική σκοπιά.

Η άμεση αιτία της μονιλίασης είναι η ύπαρξη ενός κατάλληλου μέσου, όπου οι οργανισμοί των ζυμομυκήτων μπορούν να αναπτυχθούν και έχει βρεθεί ότι η κατανάλωση επεξεργασμένης ζάχαρης, η οποία υπάρχει σε πολλά τρόφιμα, είναι σημαντικός παράγων. Άλλοι παράγοντες, όπως είναι οι αλλαγές της ισορροπίας του pH (οξεο-βασική ισορροπία) στα έντερα και στον κόλπο, προέρχονται από χρήση αντιβιοτικών, αντισυλληπτικά χάπια και από εγκυμοσύνη<sup>1</sup>.

## Θεραπεία

Πρέπει να δοθεί αυστηρή προσοχή στη διατροφή, στην οποία θα περιλαμβάνεται η απόλειψη όλων των επεξεργασμένων τροφών και μια έμφαση στα λαχανικά, στις σαλάτες και στα πλήρη δημητριακά. Ακόμα και η χρήση μελιού και ξηρών φρούτων απαγορεύεται, επειδή προσφέρουν το σακχαρώδες μέσον στο οποίο αναπτύσσονται οι ζυμομύκητες. Όλες οι τροφές που περιέχουν μαγιά απαγορεύονται. Τα ειδικά συμπληρώματα περιλαμβάνουν:

1. Οξεόφιλες κάψουλες για να αποκατασταθεί η φυσιολογική χλωρίδα των εντέρων και του κόλπου.
2. Βιταμίνη A για να αυξηθεί η αντίσταση του επιθηλιακού ιστού στα τοιχώματα αυτών των αγωγών<sup>2</sup>.
3. Βιταμίνη C για τη βελτίωση της ανοσίας.
4. Βότανα για τον καθαρισμό του λεμφικού συστήματος και την τόνωση του συκωτιού.
5. Ειδικά ομοιοπαθητικά σκευάσματα ως αντίδοτο για τη μόλυνση της μονιλίασης.
6. Οι ενώσεις *ψευδαργύρου* έχουν αποδειχθεί χρήσιμες στην αύξηση της ανοσίας.
7. Κάψουλες *σκόρδου* για να εμποδίσουν το μολυσματικό μικροοργανισμό.

## Ιστορικά

Είναι δύσκολο να βρεθεί μια καθαρή περίπτωση μονιλίασης, επειδή έχει την τάση να αποτελεί συνεχές πρόβλημα στη γυναίκα από τη στιγμή που θα εμφανιστεί. Η Ρόμπιν, ηλικίας είκοσι εννέα ετών, επισκεπτόταν κατά διαστήματα την κλινική μας επί αρκετά χρόνια για διάφορα προβλήματα υγείας. Η μονιλίαση εμφανίστηκε ενώ ακολουθούσε φυσική θεραπεία προς το τέλος μιας γαστρεντερικής ίωσης. Η ίωση ακολουθήθηκε από μιαν άλλη της αναπνευστικής οδού, η οποία προσέβαλε το λαιμό, τους ρινοκούς κόλπους και τα αυτιά.

Της δόθηκαν βότανα καθαριστικά της λέμφου, που περιλάμβαναν φυτολάκκα, φλισκούνη, άρκετιο ή λάππα, εχινάτσα, φύλλα μενεξέ και ταραξάκο. Χορηγήθηκε φωσφορικό κάλιο και φωσφορικός σίδηρος για τη φλεγμονή των αναπνευστικών οργάνων και του κόλπου. Είναι ενδιαφέρον το γεγονός ότι η μονιλίαση συνοδεύτηκε από επανεμφάνιση των ακροχορδόνων, καθώς και τα δυο αυτά προβλήματα είναι μια έκφραση του κληρονομικού «μιάσματος» που αναφέρθηκε σχετικά με τις κολπικές εκκρίσεις. Χορηγήθηκε το ομοιοπαθητικό *Thuja* στη 200ή δύναμη για τους ακροχορδόνες όσο και για τη μονιλίαση.

Όλα τα προβλήματα εξαφανίστηκαν και η Ρόμπιν ήρθε ξανά μετά από έξι μήνες, υποφέροντας από «πρωινή αδιαθεσία» στο δεύτερο μήνα της εγκυμοσύνης της. Ένωθε επίσης πολύ κουρασμένη. Η μονιλίαση συχνά επανεμφανίζεται με την αλλαγή της ορμονικής ισορροπίας που λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και η οποία προσβάλλει το κολπικό pH (οξεο-βασική αναλογία). Η αγωγή έπρεπε να καλύπτει αυτή την όψη, αλλά και να στοχεύει στην αντιμετώπιση της ναυτίας. Αρχικά δόθηκαν ομοιοπαθητικές δόσεις βοτάνων για το συκώτι, μια φυτική ταμπλέτα για το συκώτι και βιταμίνη Β6 για τη ναυτία και τον εμετό, μαζί με μεγάλη δύναμη του συμπλέγματος Β και φωσφορικό μαγνήσιο και φωσφορικό κάλιο για την κούραση.

Όταν ήρθε πάλι, μετά από ένα μήνα, η Ρόμπιν ανέφερε ότι είχε σταματήσει ο εμετός και ένιωθε λιγότερη ναυτία. Δόθηκε άλλο ένα φάρμακο για το συκώτι, ώστε να επέλθει περαιτέρω βελτίωση της ναυτίας και αργότερα προστέθηκαν τα συνηθισμένα συμπληρώματα για την κήση (δείτε στο λήμμα *Εγκυμοσύνη*). Επιπρόσθετα χρησιμοποιήθηκαν βότανα για τη λέμφο, ώστε να αποτραπεί η επανεμφάνιση της μονιλίασης. Η εγκυμοσύνη συνεχίστηκε χωρίς προβλήματα και η Ρόμπιν παρέμεινε σε καλή υγεία.

Η Ρίτα, ηλικίας τριάντα ενός ετών, υπέφερε από συχνή μονιλίαση. Πρόσφατα είχε αρχίσει να παίρνει το αντιουλληρικό χάπι το οποίο, αλλάζοντας τα ορμονικά επίπεδα, προδιαθέτει τις γυναίκες στη μονιλίαση. Άλλα προβλήματα ήταν η διάταση της κοιλιάς, συχνές μολύνσεις των αυτιών και πόνος στη δεξιά οσφυϊκή περιοχή. Επίσης τη βασάνιζε αδράνεια των εντέρων και ρινοκός κατάρρους. Αρκετά από τα προβλήματα αυτά αφορούν στο λεμφικό σύστημα και σ' αυτά συγκαταλέγεται η μονιλίαση, η κολπίτιδα και οι ασθένειες των αυτιών. Ένα άλλο πρόβλημα ήταν η παχυσαρκία.

Η πρώτη αγωγή περιλάμβανε φωσφορικό σίδηρο, χλωριούχο κάλιο, θειικό νάτριο, βότανα για το συκώτι, το σύμπλεγμα Β, καθώς επίσης φωσφορικό μαγνήσιο και φωσφορικό κάλιο για το νευρικό σύστημα. Χορηγήθηκαν επίσης ομοιοπαθητικές δόσεις των *hepar sulphuris* και *kali muraticum* για την κολπίτιδα και τη μονιλίαση. Στην επόμενη επίσκεψη η Ρίτα ανέφερε ότι η μονιλίαση είχε εξαφανιστεί, κι είχε κάπως περισσότερη ενέργεια. Η δεύτερη αγωγή έδινε μεγαλύτερη έμφαση στην πέψη, για να αντιμετωπιστεί η διάταση της κοιλιάς. Περιλήφθηκαν ομοιοπαθητικές σταγόνες για την ισορροπία των αδένων και με την ελπίδα να συντελέσουν στην απώλεια βάρους, επειδή η παχυσαρκία ήταν ένα συνεχές πρόβλημα. Περιλήφθηκε ακόμα μια φυτική ταμπλέτα για τα νεφρά, που θα βοηθούσε στη μείωση των υπερβολικών υγρών που ένιωθε η Ρίτα στην κοιλιακή περιοχή.

Κατά την επόμενη επίσκεψη η Ρίτα ανέφερε περιπτωσιακή εμφάνιση μονιλίασης, βελτίωση στο στομάχι και επίσης ότι είχε χάσει ένα κιλό. Υπέφερε ακόμη από μια μόλυνση των αυτιών κι έτσι η θεραπεία προσαρμόστηκε ανάλογα για να καλύψει το πρόβλημα αυτό. Κατά τη διάρκεια του επόμενου έτους η Ρίτα επισκέφθηκε την κλινική για διάφορα προβλήματα, αλλά δεν ανέφερε επανεμφάνιση της μονιλίασης.

## Μυκωτική στοματίτιδα

Δείτε *Μονιλίαση*



## Ναυτία

Δείτε *Ταξιδιωτική ναυτία*

## Νευραλγία

Εξηγούμενη με απλά λόγια, η κατάσταση αυτή χαρακτηρίζεται από έντονο πόνο, που συχνά εμφανίζεται στην περιοχή του προσώπου· συνήθως περιλαμβάνει το τρίδυμο νεύρο, αν και ο όρος συχνά χρησιμοποιείται ασαφώς για τους νευρικούς πόνους και σε άλλα μέρη του σώματος.

### Αιτία

Οι φυσικοί θεραπευτές θεωρούν ότι το πρόβλημα προέρχεται από το συνδυασμό της έλλειψης μετάλλων και βιταμινών, καθώς και από συσσώρευση ρευματικών τοξινών. Οι λόγοι της ανεπάρκειας των μετάλλων είναι η κακή διατροφή καθώς και ιδιοσυστατικοί παράγοντες. Υπερβολική κατανάλωση κατεργασμένων τροφών προκαλεί επίσης δημιουργία τοξινών κι αυτή είναι μια αιτία για τη συσσώρευση όξινων άχρηστων ουσιών στους ιστούς. Οι όξινες άχρηστες ουσίες προσβάλλουν τα νεύρα του προσώπου. Η νωθρή λειτουργία του σκωτιού και των νεφρών μπορεί να συμβάλλει επίσης, όπως συμβαίνει στην περίπτωση όλων των ρευματικών προβλημάτων.

## Θεραπεία

1. Η βιταμίνη του συμπλέγματος Β είναι ενδείκνυται απολύτως για τα προβλήματα των νεύρων.
2. Βιταμίνη C για τις αποτοξινωτικές της ιδιότητες.
3. *Φωσφορικό νάτριο* για την ισορροπία των όξινων ουσιών στους ιστούς.
4. *Φωσφορικό μαγνήσιο και φωσφορικό κάλιο* για το νευρικό τόνο<sup>1</sup>.
5. Ρευματικά βότανα.
6. Ειδικά ομοιοπαθητικά σκευάσματα τα οποία έχουν συνήθως θαυμάσια αποτελέσματα σε πολύ σύντομο διάστημα<sup>2</sup>.

## Νευρίτιδα

Αυτός είναι ο όρος που χρησιμοποιείται συνήθως για τη διαταραχή ενός περιφερικού νεύρου. Στην κυριολεξία σημαίνει φλεγμονή του νεύρου, όμως η κύρια αιτία του προβλήματος έχει διαπιστωθεί ότι είναι συνήθως κάποιο τραύμα. Το κερκιδικό, το μέσο (σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα) και το ωλένιο νεύρο είναι τα τρία νεύρα που προσβάλλονται συνήθως. Μούδιασμα, μυρμήγκιασμα, απώλεια δύναμης και εξασθένηση των σχετικών μυών και πόνος είναι τα συνήθη συμπτώματα.

### Αιτίες

Παρ' όλο που είπαμε ότι η κύρια αιτία είναι κάποιο τραύμα, ο φυσικός θεραπευτής στην κλινική πρακτική βρίσκει ότι υπάρχει μια σαφής βιοχημική βάση γι' αυτά τα νευρικά προβλήματα. Ανεπάρκεια των φωσφορικών αλάτων *καλίου, μαγνησίου, ασβεστίου και σιδήρου* έχει βρεθεί ότι κυριαρχεί στα άτομα, που έχουν αυτό το είδος νευρικού προβλήματος. Η έλλειψη αυτών των μεταλλικών συστατικών εντοπίζεται μέσω αρκετών κλινικών σημείων και συμπτωμάτων.

Είναι πιθανόν η σύνθλιψη, την οποία οι ειδικοί γιατροί θεωρούν ως τραυματική αιτία, να λαμβάνει χώρα εν μέρει εξαιτίας οιδήματος και σκλήρυνσης των περιβάλλοντων ιστών. Αυτό συμφωνεί με τα ευρήματα

των φυσικών θεραπειών, δηλαδή ότι οι ασθενείς συχνά έχουν μια σχετική ρευματική κατάσταση στους περιβάλλοντες ιστούς, η οποία μπορεί να προκαλέσει ίνωση και σκλήρυνση.

## Θεραπεία

1. Φωσφορικός σίδηρος για τη φλεγμονή του νεύρου.
2. Φωσφορικό κάλιο και φωσφορικό μαγνήσιο για τη βελτίωση του νευρικού τόνου.
3. Το σύμπλεγμα Β ως γενικό νευρικό τονωτικό. Όπως αναφέρεται στο σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα, σε πολλές περιπτώσεις η βιταμίνη Β6 φαίνεται ότι βοηθάει στη μείωση του οιδήματος<sup>1</sup>.
4. Αντιρευματικά βότανα για να απομακρύνουν τις τοξικές άχρηστες ουσίες από την περιοχή, γύρω από το διαταραγμένο νεύρο. Αυτό θα συμβάλει στη μείωση οποιουδήποτε πρηξίματος και σκλήρυνσης των περιβάλλοντων ιστών.
5. Επιλεγμένα ομοιοπαθητικά σκευάσματα.

## Νεύρωση

Υπάρχουν πολλές νευρώσεις και γενικώς οι πραγματικές νευρώσεις ανήκουν στην επικράτεια των ψυχολόγων ή των ψυχιάτρων. Όμως θα πρέπει να αναφερθεί ότι πολλοί ασθενείς που έχουν θεωρηθεί από τους γιατρούς ως νευρωσικοί, βελτιώνονται μέσω αλλαγής του τρόπου ζωής, που περιλαμβάνει τη διατροφή, την εργασία, τη χαλάρωση και την εκμάθηση τρόπων για την ανάπτυξη της δημιουργικής έκφρασης.

## Αιτίες

Σε μερικές περιπτώσεις προφανείς νευρώσεις έχει διαπιστωθεί ότι προκαλούνται από ανεπάρκεια μετάλλων ή από έλλειψη της βιταμίνης του συμπλέγματος Β στη διατροφή. Στην κλινική πρακτική έχουμε διαπιστώσει ότι η έλλειψη φωσφορικού καλίου προκαλεί ανησυχία και αϋ-

πνία, μαζί με νευρική εξάντληση, ενώ η έλλειψη αλάτων του μαγνησίου προκαλεί ένταση και στρες στα νεύρα και στους μυς.

Η έλλειψη θειαμίνης ή βιταμίνης Β1 μπορεί να προκαλέσει κατάθλιψη και άλλα ψυχολογικά προβλήματα<sup>1</sup>. Η έλλειψη βιταμίνης Β3 μπορεί να προκαλέσει αϋπνία και σε ακραίες περιπτώσεις παραισθήσεις, ενώ η Β6 έχει αποδειχθεί πολύ επιβοηθητική σε περιπτώσεις προεμμηνορροϊκής έντασης<sup>2</sup>. Η εξάντληση που προκαλείται από άγχος αντιμετωπίζεται με Β5 η οποία τονώνει τους αδένες των επινεφριδίων. Οι αιτίες που προκαλούν ελλείψεις των βιταμινών Β, μπορεί να είναι γενετικές<sup>3</sup>.

## Θεραπεία

Αυτός είναι ένας τομέας όπου εξαιτίας της τεράστιας ποικιλίας των ψυχολογικών και ψυχικών διαφορών μεταξύ των ασθενών, μπορεί κανείς να κάνει μόνο γενικές υποδείξεις σχετικά με τα συμπληρώματα που θα βοηθήσουν τη σωματική όψη μιας νευρώσεως. Οι φυσικοί θεραπευτές πιστεύουν ότι αν βελτιώσουμε τη γενική ενέργεια και τον ύπνο κι αν ενισχύσουμε τη φυσική χαλάρωση, οι ασθενείς θα βρεθούν σε πολύ καλύτερη θέση για να αντιμετωπίσουν την ψυχολογική κατάσταση που τους προδιαθέτει στις νευρώσεις.

Από εσωτερική σκοπιά, η ισορροπία των *τσακρά* θα είναι διαταραγμένη σημαντικά σε κάθε νευρωση και το αιθερικό σώμα συχνά έχει μεγάλη έλλειψη ενέργειας, η οποία με τη σειρά της επηρεάζει τη σωματική ενέργεια. Ο πιο θετικός τρόπος αντιμετώπισης της νευρώσεως από εσωτερική σκοπιά, είναι να ενθαρρύνουμε τον ασθενή να αναπτύξει δημιουργικές διεξόδους και επομένως να αποστρέψει τα μάτια του από το σημείο τριβής μέσα στην προσωπικότητα. Ακόμη, αν μέσω κατάλληλων μορφών διαλογισμού μπορέσει να αγγίξει τη δική του εσωτερική ουσία ή ψυχή, θεραπευτικές ενέργειες θα κυλήσουν μέσα στην προσωπικότητα και συχνά θα μπορέσει να αποσπαστεί από την προηγούμενη ανησυχία και τη συνήθεια να εστιάζεται στα προβλήματα.

Στα ειδικά φάρμακα μπορεί να περιλαμβάνονται τα ακόλουθα:

1. Φωσφορικό κάλιο και μαγνήσιο φωσφορικό ή οροτικό.
2. Βιταμίνη συμπλέγματος Β μερικές φορές σε δόσεις έως 500mg από ένα συγκεκριμένο συστατικό της ομάδας Β.
3. Φυτικά ηρεμιστικά, όπως παθανθές, ιεροβοτάνη, λεοντόνουρος, βαλεριάνα, σκαφίδιο.

4. Ιάματα ανθέων του Μπαχ επιλεγμένα για την ιδιαίτερη συναισθηματική κατάσταση του ασθενούς. Πρέπει να αναφερθεί ότι οι ουσίες των ανθέων είναι το πλέον ειδικό φυσικό γιατρικό για τα πολλά αρνητικά συναισθήματα από τα οποία μπορεί να υποφέρουμε<sup>4</sup>.
5. Τα ιδιοσυστατικά ομοιοπαθητικά φάρμακα μπορεί να έχουν πολύ εντυπωσιακό αποτέλεσμα, με την προϋπόθεση ότι ο ασθενής κάνει επίσης μια ψυχολογική προσπάθεια για να λύσει το πρόβλημά του<sup>5</sup>.

## Νεφρίτιδα

### Δείτε Σπειραματονεφρίτιδα

Η κατάσταση αυτή στην κυριολεξία σημαίνει φλεγμονή της βασικής δομικής μονάδας των νεφρών - του νεφρώνας. Αν η ασθένεια προχωρήσει, μπορεί να επέλθει εκτεταμένη βλάβη των νεφρών· αυτό είναι γνωστό ως νεφρωτικό σύνδρομο και χαρακτηρίζεται από απώλεια πρωτεΐνης του πλάσματος μέσα στα ούρα - λευκοματουρία. Το τελικό αποτέλεσμα μπορεί να είναι νεφρική ανεπάρκεια.

Το θέμα αναλύεται πιο εκτεταμένα στο λήμμα *Σπειραματονεφρίτιδα*.

## Νεφρολιθίαση

Ο σχηματισμός ασβεστολίων λαμβάνει χώρα πιο συχνά στους άνδρες μετά την ηλικία των τριάντα<sup>1</sup>. Το πρόβλημα είναι σε μεγάλο βαθμό οικογενειακό. Οι λίθοι ουρικού οξέος επίσης σχηματίζονται κυρίως στους άνδρες. Οι στρουβιτικοί λίθοι σχηματίζονται κυρίως σε γυναίκες και συνήθως μετά από βακτηριδιακή μόλυνση. Οι οξαλικοί λίθοι οφείλονται σε κακή απορρόφηση του λίτους. Οι λίθοι δεν προκαλούν απαραίτητα πόνο, αν και τα πιο κοινά συμπτώματα της παρουσίας τους είναι ο

πόνος και η αιματοουρία (παρουσία αίματος στα ούρα). Ο νεφρικός κολλικός σχετίζεται με λίθο που βρίσκεται στην ουρήθρα.

## Αιτίες

Οι αιτίες αφορούν πρωτογενείς και δευτερογενείς μεταβολικές ασθένειες, όπως είναι ο υπερπαραθυρεοειδισμός, η υπερβολή της βιταμίνης D, εκφυλιστικές ασθένειες των οστών, το σύνδρομο Κούσινγκ και η σαρκοείδωση. Οι πιο άμεσες αιτίες για το σχηματισμό λίθων είναι η ανεπαρκής κατανάλωση υγρών και οι βιοχημικές ανισορροπίες που ενισχύουν την αυξανόμενη έκκριση συστατικών των λίθων.

Από φυσικοπαθητική σκοπιά μια μη ισορροπημένη διατροφή θα συμβάλει στο σχηματισμό λίθων, ειδικά αν λείπουν τα φρέσκα φρούτα και τα λαχανικά<sup>2</sup>. Μια περίσσεια πρωτεϊνών και υδατανθράκων, τροφών πλούσιων σε ασβέστιο, όπως τα γαλακτοκομικά προϊόντα, λίγες ίνες και μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ, όλα αυτά έχουν αναφερθεί ως αιτίες<sup>3</sup>. Μια έλλειψη μαγνησίου και βιταμίνης B6 θεωρείται ότι προδιαθέτει στο σχηματισμό λίθων<sup>4</sup>. Στις πιο βαθιές αιτίες συμπεριλαμβάνεται η σκληρωτική τάση που εξετάζεται στην ανθρωποσοφική ιατρική φιλολογία και τα προβλήματα που περιλαμβάνουν το *τσακρά της βάσης*<sup>5</sup>.

## Θεραπεία

Η μελέτη της διατροφής είναι πολύ σημαντική. Για το πιο συνηθισμένο πρόβλημα που σχετίζεται με τους λίθους ασβεστίου, ο ασθενής πρέπει να αυξήσει τις ίνες, τους σύνθετους υδατάνθρακες, τα πράσινα λαχανικά και τις τροφές που είναι πλούσιες σε *μαγνήσιο*, όπως το αναποφλοιώτο ρύζι, η βρώμη, τα φασόλια σόγιας, τα αβοκάντο, οι μπανάνες και το ψωμί σικάλεως. Οι τροφές που είναι πλούσιες σε *πουρίνες*, όπως μαγιά, πουλερικά, ψάρια και κρέας, πρέπει να μειωθούν, όπως επίσης και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Για τις οξαλικές πέτρες, το σπανάκι, οι φράουλες και το ραβέντι θα πρέπει να αποκλειστούν από τη διαίτα. Δυστυχώς λίγοι ασθενείς έχουν μια βιοχημική ανάλυση των λίθων τους και αυτό κάνει την επιλογή της διαίτας πιο δύσκολη. Όμως μια υγιής και σωστή διαίτα μπορεί να οριστεί, αν ληφθούν υπόψη όλοι αυτοί οι παράγοντες.

Τα συμπληρώματα θα περιλαμβάνουν:

1. *Μαγνήσιο οροτικό ή φωσφορικό* για να εμποδιστεί ο σχηματισμός περαιτέρω λίθων και για να μειωθεί ο σπασμός στην ουρήθρα.
2. Βιταμίνη Β6 που έχει διαπιστωθεί ότι αναχαιτίζει τους λίθους.
3. *Φωσφορικός σίδηρος* για να μειωθεί η αιμορραγία και η φλεγμονή των νεφρών και του ουρητήρα.
4. *Αλχημιάλη, περδικάκι* κι άλλα βότανα που παραδοσιακά χρησιμοποιούνται για τις πέτρες των νεφρών.
5. *Θεικό νάτριο*, το οποίο επίσης έχει αποδειχθεί πολύτιμο για την παρεμπόδιση του σχηματισμού λίθων, χρησιμοποιείται και για να δράσει ως τονωτικό των νεφρών. Αυτό το ιστικό άλας ισορροπεί τα σωματικά υγρά<sup>6</sup>.
6. Το ομοιοπαθητικό *berberis* (*βερβερίς*) σε διαφορετικές δυνάμεις έχει βρεθεί ότι είναι ειδικό για να διαλύει τις πέτρες και να θεραπεύει τον κολικό των νεφρών. Η διάσημη Αγγλίδα ομοιοπαθητικός που παρακολουθούσε τη βασιλική οικογένεια, η δρ Μάργκερυ Μπλάκι, συνήθως χρησιμοποιούσε βερβερίδα σε μεγάλη δύναμη για να σταματήσει το νεφρικό κολικό και να συντελέσει στην αποβολή του λίθου<sup>7</sup>. Αυτό το ομοιοπαθητικό φάρμακο θα δράσει επίσης ως βιοχημικός ρυθμιστής.

## Ιστορικά

Ο Φρανκ, ηλικίας εβδομήντα ενός ετών, επισκεπτόταν κατά διαστήματα την κλινική επί αρκετά χρόνια για διάφορα προβλήματα. Είχε ένα ιστορικό υπέρτασης και αυτή, στην αρχή του 1986, είχε διαπιστωθεί ότι συνδεόταν με προβλήματα νεφρών. Μια ακτινογραφία των νεφρών έδειξε τρεις λίθους. Στα άλλα προβλήματα περιλαμβανόταν συχνουρία που συνδεόταν με έναν ελαφρώς διογκωμένο αδένα του προστάτη και ρευματισμοί που του προκαλούσαν πόνους στα πόδια.

Η αγωγή του αποτελούνταν από βότανα για το συκώτι και τους ρευματισμούς, *νάτριο, μαγνήσιο* και *κάλιο* σε φωσφορική μορφή, το σύμπλεγμα Β και ένα ξεχωριστό συμπλήρωμα Β6. Η αγωγή αυτή επαναλήφθηκε άλλους δυο μήνες και ένωθε καλά κατά την περίοδο αυτή. Επίσης χρησιμοποιήθηκαν ομοιοπαθητικά φάρμακα για τα νεφρά και αρκετές πέτρες αποβλήθηκαν ανώδυνα μέσα σε έξι μήνες. Η πίεση του αίματος μειώθηκε σε φυσιολογικά επίπεδα για την ηλικία του και οι πόνοι στα πόδια εξαφανίστηκαν.

Είναι ενδιαφέρον να σημειώσουμε ότι οι βλάβες των νεφρών που φάνηκαν στη δεξιά ίριδα του Φρανκ, υποδήλωναν μια τάση για νεφρικά προβλήματα. Η διάγνωση *Vega* έδειξε αδυναμία των νεφρών και επίσης του παγκρέατος. Όταν τον ρωτήσαμε, μάθαμε ότι αρκετοί ηλικιωμένοι συγγενείς του είχαν εμφανίσει διαβήτη σε μεγάλη ηλικία, υποδηλώνοντας μια οικογενειακή παγκρεατική αδυναμία. Δυο μήνες αργότερα, κατά τη διάρκεια μιας θεραπευτικής κρίσης, εκδηλώθηκε ελαφρώς διαβήτης. Ο Φρανκ έπαιρνε ήδη ομοιοπαθητικές σταγόνες για το πάγκρεας, ύστερα από τη διάγνωση *Vega* και ίσως αυτές να είχαν μειώσει το διαβήτη. Δεν υπήρξαν άλλες πέτρες στα νεφρά.

Ο Μωρίς, ηλικίας σαράντα οκτώ ετών, επισκέφθηκε την κλινική ύστερα από μια διάγνωση για πέτρες οξαλικού ασβεστίου στα νεφρά. Πριν από πέντε χρόνια είχε πέτρες ανθρακικού ασβεστίου. Η ίριδα έδειξε μια βλάβη στο αριστερό νεφρό και αρκετά όξινα απόβλητα, υποδηλώνοντας μια βιοχημική ανισορροπία στους ιστούς.

Χορηγήθηκε *φωσφορικό μαγνήσιο* για τους σπασμούς, βιταμίνη Β6 για να αποτρέψει τον περαιτέρω σχηματισμό λίθων, *φωσφορικό νάτριο* για την τοξικότητα, βότανα για τον καθαρισμό του συκωτιού, *φωσφορικός σίδηρος* για τη φλεγμονή και *βερβερίς* σε μεγάλη δύναμη ως ειδικό ομοιοπαθητικό φάρμακο. Στην επόμενη επίσκεψή του η υγεία του βρέθηκε καλή, χωρίς κολικό των νεφρών. Η αγωγή επαναλήφθηκε. Κατά την επόμενη επίσκεψη βρισκόταν στο μέσον μιας κρίσης κολικού. Τότε αρχίσαμε να του χορηγούμε *φωσφορικό μαγνήσιο* ανά ώρα μαζί με ένα ομοιοπαθητικό μείγμα ηπατικών βοτάνων, το οποίο χρησιμοποιείται για την απόφραξη μικρών αγωγών του σώματος. Ένα φυτικό μείγμα που περιλάμβανε *δεντρομολόχα, άρκετιο η λάμπα, περδικάκι* και *τριφυύλλι* δινόταν έξι φορές την ημέρα.

Μια ακτινογραφία αργότερα έδειξε ότι ο λίθος είχε μετακινηθεί στο άκρο του ουρητήρα και αργότερα αποβλήθηκε χωρίς μεγάλο πρόβλημα. Στην περίπτωση αυτή η θεραπεία θα έπρεπε να συνεχιστεί, επειδή υπήρχε προφανώς μεταβολικό πρόβλημα το οποίο χρειαζόταν τουλάχιστον έξι μήνες αγωγή.

## Νηματοσκώληκες

Δείτε *Σκώληκες*

## Νόσος Αλτοχάμερ

Δείτε *Γεροντική άνοια*

## Νόσος του Άντισον

Αυτή είναι μια ασυνήθιστη, ύπουλη ασθένεια που σχετίζεται με την καταστροφή των επινεφριδίων. Είναι πιο συχνή στους άνδρες απ' όσο στις γυναίκες και παρ' όλο που είναι δυνατόν να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία, γενικά εκδηλώνεται σε άτομα ηλικίας είκοσι έως σαράντα ετών. Τα πρώτα συμπτώματα περιλαμβάνουν ατονία, αδυναμία, ναυτία και εμετό<sup>1</sup>. Οι ορμονικές εκκρίσεις των επινεφριδίων είναι βασικές για τη ζωή και το άτομο κυριολεκτικά δεν μπορεί να ζήσει χωρίς αυτές τις ορμόνες.

### Αιτίες

Κατά το παρελθόν, από ιατρική σκοπιά, ως βασική αιτία θεωρούνταν η φυματίωση. Αλλά τώρα, όλο και περισσότερο το πρόβλημα θεωρείται ως διαταραχή του ανοσοποιητικού συστήματος, που περιλαμβάνει καταστροφικά αντισώματα τα οποία κυκλοφορούν στο αίμα των ασθενών. Επειδή πρόκειται για σπάνια διαταραχή, οι φυσικοί θεραπευτές δεν έχουν μεγάλη κλινική εμπειρία στον τομέα. Είναι σημαντικό όμως να εξετάζουμε τις ασθένειες που σχετίζονται με τους ενδοκρινείς αδένες, επειδή, από εσωτερική σκοπιά, αντικατοπτρίζουν πιο λεπτομερείς αιτίες στην ψυχή.

Η λειτουργία του *τσακρά της βάσης* που συνδέεται με τους αδένες των επινεφριδίων και τη θέληση για ζωή, αναλύθηκε στο Κεφάλαιο 2. Η πολύ χαμηλή πίεση του αίματος που σχετίζεται με την ατροφία αυτών των αδένων, φαίνεται να ανακλά μια βασική έλλειψη θέλησης και ζωτικής δύναμης στην κατάσταση που είναι γνωστή ως νόσος του Άντισον. Στην ανθρωποσοφική ιατρική η ενεργειακή ακτινοβολία που σχετίζεται με τα νεφρά, πιστεύεται ότι είναι υπερβολικά αδύναμη στη νόσο του Άντισον, εξαιτίας έλλειψης σωστής προσαρμογής του αστρικού σώματος με το φυσικό<sup>2</sup>. Η ανάλυση αυτή συμφωνεί με την έλλειψη ζωής ή ζωτικότητας, που αναφέρθηκε προηγουμένως σχετικά με την υπολειτουργία του *τσακρά της βάσης*.

Όταν εξετάσουμε υποκλινικές καταστάσεις, που αποτελούν το βασικό τομέα της φυσικοπαθητικής ιατρικής, η χαμηλή πίεση αίματος, παρ' όλο που δεν είναι μια κλινική ασθένεια των επινεφριδίων, ωστόσο μπορεί να είναι μια υποκλινική κατάσταση που αντικατοπτρίζει μια ενεργειακή ανισορροπία στο επίπεδο του *τσακρά της βάσης*: η κατάσταση αυτή αναλύεται στο λήμμα *Πίεση*.

### Θεραπεία

Οι φυσικοί θεραπευτές έχουν ελάχιστη κλινική πείρα της ασθένειας αυτής. Ο βασικός στόχος θα μπορούσε να είναι η βελτίωση της γενικής υγείας του ασθενούς, η διέγερση του ανοσοποιητικού συστήματος, καθώς και η προσοχή στα προβλήματα της λεπτοφυούς ενέργειας μέσω συμβουλών.

## Νόσος του Γκρέιβ

Δείτε *Βρογχοκήλη*



## Νόσος του Κρον

Μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις για το φυσικό θεραπευτή είναι να ελέγξει την έντονη φλεγμονή του εντέρου. Οι ασθενείς αυτοί μπορούν να παίρνουν μόνο μικρές δόσεις φαρμάκων και αντιδρούν πολύ βίαια σε οτιδήποτε τόσο ισχυρό όσο τα βότανα. Είδα ότι κατά τους πρώτους λίγους μήνες όλη η δουλειά πρέπει να γίνει μέσω προσεκτικά επιλεγμένων μετάλλων και ομοιοπαθητικών σκευασμάτων, καθώς και μικρών δόσεων βιταμινών.

Οι πιο συνήθεις φλεγμονώδεις καταστάσεις που προκαλούν προβλήματα στο έντερο, είναι η ελκώδης κολίτιδα και η νόσος του Κρον. Σ' αυτή την τελευταία το πρόβλημα χαρακτηρίζεται από φλεγμονή, διόγκωση και στένωση του παχέος ή του λεπτού εντέρου. Η φλεγμονή προκαλεί διάρροια κι αυτή μπορεί να συνοδεύεται από πυρετό, εξάντληση και απώλεια βάρους εξαιτίας κακής απορρόφησης. Το μεγαλύτερο ποσοστό εμφάνισης του προβλήματος απαντάται στην ηλικία των δεκαπέντε έως τριάντα πέντε ετών. Στις σοβαρές περιπτώσεις η στένωση του εντέρου μπορεί να οδηγήσει σε εντερική απόφραξη.

### Αιτίες

Από ιατρικής σκοπιάς η φλεγμονή είναι άγνωστης προέλευσης. Θεωρείται πιθανή η παρουσία κάποιου ανοσοποιητικού παράγοντα (δείτε *Διαταραχές του ανοσοποιητικού συστήματος*). Η φλεγμονή εκτείνεται σε όλα τα στρώματα του εντερικού τοιχώματος και περιλαμβάνει τους παρακείμενους λεμφαδένες.

Από τη σκοπιά των φυσικών θεραπειών το κλειδί είναι η βιοχημική ανισορροπία. Αυτή μπορεί να προέκυψε από κακή διατροφή, που προηγήθηκε πιθανώς της ασθένειας κατά πολλά χρόνια. Το σημείο αυτό αποδεικνύεται και από την απίστευτη βελτίωση που επέρχεται μέσω λίγων απλών συμπληρωμάτων και διαιτητικών αλλαγών. Μια μελέτη έδειξε αυξημένη ανάπτυξη σε παιδιά με τη νόσο του Κρον, ύστερα από αλλαγές που έγιναν στη διατροφή<sup>1</sup>. Η εμπλοκή των λεμφαδένων στην ασθένεια αυτή υποδηλώνει την τοξική όψη, που οι φυσικοί θεραπευτές δείχνουν πάντα ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την αντιμετώπισή της.

Επίσης οι φυσικοί θεραπευτές πρέπει να εξετάσουν τις πιο λεπτοφυείς όψεις που περιλαμβάνουν την ισορροπία του *τσακρά του ηλιακού πλέγματος*, το οποίο ελέγχει όλες τις πεπτικές διαδικασίες. Όπως αναφέρθηκε στην ανάλυση για τη δυσκοιλιότητα, οι συναισθηματικές καταστάσεις έχουν άμεση επίδραση μέσω αυτού του ενεργειακού κέντρου πάνω στο αυτόνομο νευρικό σύστημα. Οποιαδήποτε ανισορροπία σ' αυτό το μέρος του νευρικού συστήματος μπορεί να επηρεάσει την περισταλτική κίνηση του εντέρου, προκαλώντας διάρροια ή δυσκοιλιότητα. Η φλεγμονώδης όψη του ασθενούντος οργάνου οφείλεται κατά ένα μέρος στην τοξιναιμία κι είναι ένας λόγος για τη διόγκωση των γειτονικών λεμφαδένων.

Η ιατρική έχει από καιρό αναγνωρίσει τη σχέση ανάμεσα σε ορισμένες ψυχολογικές καταστάσεις και στη χρόνια φλεγμονή των εντέρων. Στο Μέρος 1, Κεφάλαιο 2, περιγράφω το μηχανισμό της σχέσης μεταξύ των συναισθηματικών καταστάσεων και του τελικού σωματικού προβλήματος.

### Θεραπεία

1. Ενώσεις *μαγνησίου* για το σπασμό.
2. Βιταμίνη συμπλέγματος Β για την τόνωση των νεύρων.
3. *Φωσφορικός σίδηρος* για τη φλεγμονή.
4. Επιλεγμένα ομοιοπαθητικά φάρμακα για το συκώτι και τη γαστρεντερική οδό<sup>2</sup>.
5. Ψευδάργυρος για να προληφθούν οι συμφύσεις.
6. Ιάματα του Μπαχ για την ισορροπία του *τσακρά του ηλιακού πλέγματος*.

### Ιστορικό

Η Σέρουλ, ηλικίας τριάντα πέντε ετών, υπέφερε επί έξι χρόνια από φλεγμονή του εντέρου και είχε υποστεί δύο χειρουργικές επεμβάσεις για την αφαίρεση μέρους του σοβαρά προσβεβλημένου εντέρου της. Ωστόσο ένιωθε ακόμα έντονους πόνους παρά τη λήψη κορτιζόνης και αντιφλεγμονωδών φαρμάκων επί δώδεκα μήνες. Οι κενώσεις του εντέρου ανέρχονταν σε δέκα την ημέρα.

Τη συμβουλεύσαμε να ακολουθήσει την εξής δίαιτα: αλεύρι από κε-  
χρί και πολτοποιημένη μπανάνα για πρωινό, τουλάχιστον δυο ποτήρια  
φρέσκο χυμό καθημερινά (στην περίπτωση της επιλέχθηκε ένα μείγμα  
από καρότο, σέλινο και μήλο), σαλάτα κι ένα αυγό μελάτο για το γεύμα  
και λαχανικά με ψάρι, ή άλλες ελαφρές πρωτεΐνες, όπως χυλός  
οσπρίων, για το δείπνο. Τα φάρμακά της περιλάμβαναν *οροτικό μαγνή-  
σιο* σε μεγάλες δόσεις για να μειωθεί ο σπασμός του εντέρου, *φωσφορι-  
κό μαγνήσιο* σε ομοιοπαθητική δύναμη για να δράσει πιο βαθιά πάνω  
στον πόνο και στο σπασμό, μικρές δόσεις του συμπλέγματος Β, *φωσφο-  
ρικό σίδηρο* για τη φλεγμονή του εντέρου και ομοιοπαθητικά φάρμακα  
για το σκώτι και το έντερο. Επίσης περιλήφθηκαν τα ιάματα ανθέων  
του Μπαχ.

Ύστερα από ένα μήνα με την αλλαγή της διατροφής και την αγωγή ο  
πόνος είχε μειωθεί σημαντικά, υποδηλώνοντας μείωση της φλεγμονής  
και του σπασμού και οι κενώσεις του εντέρου μειώθηκαν από δέκα σε  
δύο ή τρεις καθημερινά. Επίσης είχε περισσότερη ενέργεια. Η βελτίω-  
ση συνεχίστηκε κατά τους επόμενους δέκα μήνες και κατά τη διάρκειά  
τους μείωσε τη λήψη κορτιζόνης σε ελάχιστη δόση χωρίς καμιά υπο-  
τροπή.

## Νόσος του Πάρκινσον

(Τρομώδης παράλυση)

Αρκετά ηλικιωμένα άτομα μ' αυτή την ασθένεια αντιμετώπιστηκαν στην  
κλινική, αλλά θα πρέπει να εξηγηθεί ότι από τη στιγμή που η ασθένεια  
αυτή εκδηλωθεί, οι φυσικές θεραπείες μπορούν απλώς να επιβραδύ-  
νουν ως ένα βαθμό την περαιτέρω επιδείνωση αλλά δεν μπορούν να  
αναστρέψουν τη διαδικασία.

Η χαρακτηριστική εικόνα και εμπειρία της κατάστασης είναι μια  
ακαμψία που επηρεάζει την έκφραση του προσώπου και το τρέμουλο,  
που συχνά αρχίζει από το ένα χέρι και που έχει ονομαστεί χαρακτηρι-  
στικά «κυλιόμενη μπάλα». Εξαιτίας της εμφανιζόμενης ακαμψίας ο  
ασθενής κλονιούται και επηρεάζεται η στάση του. Το τρέμουλο μπο-  
ρεί βαθμιαία να εξαπλωθεί από τα χέρια στα κάτω άκρα και στο πρό-

σωπο. Επίσης παρατηρείται συρτός βηματισμός. Τα άτομα που προ-  
σβάλλονται βρίσκονται συνήθως σε μέση ή σε προχωρημένη ηλικία.

## Αιτίες και θεραπεία

Η αιτία του εκφυλισμού ορισμένων περιοχών του εγκεφάλου στην κα-  
τάσταση αυτή δεν έχει πλήρως κατανοηθεί. Ο φυσικός θεραπευτής εν-  
διαφέρεται περισσότερο για την πρόληψη σχετικά μ' αυτό το πρόβλημα.  
Μπορούμε να εκφράσουμε τη δική μας θεωρία για τη νόσο του Πάρκιν-  
σον. Αν ο εγκέφαλος τροφοδοτείται επαρκώς με τα συγκεκριμένα με-  
ταλλικά άλατα που χρειάζεται για την υγεία και με ικανή ποσότητα των  
βιταμινών του συμπλέγματος Β, οι φυσικοί θεραπευτές δεν πιστεύουν  
ότι το άτομο θα εμφανίσει την ασθένεια αυτή!

Τα μεταλλικά άλατα που οι φυσικοί θεραπευτές θεωρούν ότι είναι  
απαραίτητα για την υγεία της λευκής και φαιάς ουσίας του εγκεφάλου,  
είναι το *φωσφορικό μαγνήσιο* και το *φωσφορικό κάλιο*. Αυτά τα μεταλ-  
λικά άλατα χορηγούνται στους ασθενείς που υποφέρουν από τη διατα-  
ραχή, με την ελπίδα ότι θα επιβραδυνθεί ο περαιτέρω εκφυλισμός.

Έχω αντιμετωπίσει μόνο δύο ασθενείς με την κατάσταση αυτή για  
ένα χρονικό διάστημα. Η γενική τους υγεία βελτιώθηκε από διάφορες  
απόψεις, αλλά το τρέμουλο βαθμιαία επιδεινώθηκε μέσα σε λίγα χρό-  
νια. Επομένως η βασική συνεισφορά του φυσικού θεραπευτή ανήκει  
προφανώς στη σφαίρα της πρόληψης και στη βελτίωση της γενικής υγεί-  
ας του ασθενούς.

## Νόσος του Πάτζετ

Αυτό το πρόβλημα με την απορρόφηση των οστών εμφανίζεται σε ένα  
ποσοστό 3% των ατόμων ηλικίας άνω των σαράντα ετών<sup>1</sup>. Τέτοιες περι-  
πτώσεις έρχονται κατά διαστήματα στο φυσικό θεραπευτή. Η απώλεια  
ασβεστίου και η επακόλουθη σκελετική παραμόρφωση δεν εξαπλώνο-  
νται ομοιόμορφα στο σκελετό, όπως συμβαίνει στην οστεοπόρωση. Τα  
αρχικά συμπτώματα είναι συχνά πόνος στη μέση που επιδεινώνεται το  
βράδυ. Σε προχωρημένες περιπτώσεις το κρανίο διευρύνεται και ίσως

το πιο γνωστό παρατηρούμενο σύμπτωμα, το οποίο οι άνθρωποι αναγνωρίζουν στους ηλικιωμένους συγγενείς, είναι το στράβωμα των ποδιών. Μια άλλη συνήθης σκελετική αλλαγή είναι η κύφωση (καμπούριασμα). Είναι πιθανόν να υπάρξουν κυκλοφοριακές διαταραχές με ταχυκαρδία (γρήγορος παλμός). Η κώφωση είναι συνηθισμένη, λόγω συμπίεσης του ακουστικού νεύρου.

## Αιτίες

Από τη σκοπιά της ορθόδοξης ιατρικής τα αίτια και η αιτιολογία της διαταραχής δεν έχουν προσδιοριστεί με ακρίβεια. Η ανισορροπία ασβεστίου που προκαλεί απώλεια οστών σε μέρη του σκελετού και διάγνωση σε άλλα μέρη είναι εύκολα παρατηρήσιμη, αλλά οι λόγοι αυτής της ανισορροπίας δεν είναι απόλυτα γνωστοί.

Από τη φυσικοπαθητική σκοπιά βελτίωση και ύφεση του προβλήματος μπορεί να επέλθει όταν επέμβουμε στη βιοχημεία του ατόμου με τη χρήση βοτάνων, μετάλλων και βιταμινών. Στην κλινική πρακτική βλέπουμε ότι η ισορροπία ασβεστίου μπορεί να αποκατασταθεί χρησιμοποιώντας φυσικά φάρμακα. Δεν έχω αντιμετωπίσει πολλές περιπτώσεις αυτής της διαταραχής. Η απόδειξη για την αναστροφή της ασθένειας μπορεί βεβαίως να γίνει μόνο μέσω ακτινογραφίας πριν και μετά την αγωγή.

## Ιστορικό

Η Μόλυ με επισκέφθηκε σε ηλικία εβδομήντα ετών με μια διάγνωση για νόσο του Πάτζετ και με ανισορροπία ασβεστίου, που εκδηλώθηκε ως αρθρίτιδα της σπονδυλικής στήλης. Ένωθε πόνους μέχρι κάτω τα πόδια της. Τα άλλα προβλήματα περιλάμβαναν έκζεμα στα χέρια και βρογχικό άσθμα. Υπήρχε μια πρασινωπή βρογχική και ρινική βλέννα που σχετιζόταν με την αναπνευστική της κατάσταση.

Η θεραπεία της περιλάμβανε ένα συνδυασμό *φωσφορικού ασβεστίου* και *φωσφορικού νατρίου* για την ισορροπία του ασβεστίου στο σκελετό, καθώς και βότανα για το συνώτι και αντιρευματικά. Για το αναπνευστικό πρόβλημα πήρε *θειικό κάλιο* για το πρασινωπό φλέγμα, με τη μορφή μεταλλικού άλατος και ομοιοπαθητικού φαρμάκου, βιταμίνη C

και *φωσφορικό σίδηρο* και *χλωριούχο κάλιο* για τη γενική φλεγμονώδη κατάσταση των ρινικών οδών και των βρογχικών αγωγών. Επίσης περιλήφθηκαν βότανα για τον καθαρισμό της λέμφου. Παρά την ηλικία της, αναταποκρίθηκε γρήγορα και μετά από τον πρώτο μήνα το φλέγμα και οι πόνοι των ποδιών είχαν μειωθεί. Το έκζεμα επίσης εξαφανίστηκε.

## Νόσος της στεφανιαίας

Δείτε *Αρτηριοσκλήρωση*

## Νόσος του Χόντγκιν

Η νόσος του Χόντγκιν δεν είναι μια ασθένεια την οποία καλούνται να αντιμετωπίσουν συχνά οι φυσικοί θεραπευτές. Είναι μια πολύ σπάνια κακοήθης διαδικασία που αφορά στους λεμφαδένες. Μέσα σε όλα τα χρόνια της καριέρας μου είχα την ευκαιρία να χρησιμοποιήσω τις φυσικές θεραπείες για να βοηθήσω τη γενική υγεία μόνο σε δυο περιπτώσεις και τα δυο άτομα ανταποκρίθηκαν καλά και εμφάνισαν σημαντική βελτίωση. Στις περιπτώσεις αυτές χρησιμοποιήθηκε επίσης η χημειοθεραπεία.

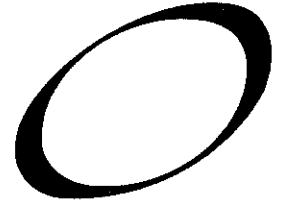
## Αιτίες

Ο αναγνώστης παραπέμπεται στο λήμμα *Καρκίνος*. Ένα ιδιαίτερο σημείο σε σχέση μ' αυτόν τον τύπο καρκίνου είναι ενδιαφέρον. Θα μπορούσε κανείς να φανταστεί ότι το λεμφικό σύστημα, όπως παρουσιάζεται στην ίριδα, θα πρέπει να δείχνει μεγάλη συμφύρωση πριν ή κατά τη διάρκεια της ασθένειας του Χόντγκιν. Αλλά συζητώντας με συναδέλφους φαίνεται ότι το εύρημα αυτό ποικίλλει, υποδηλώνοντας τις πολλές περίπλοκες αιτίες της καρκινικής διαδικασίας. Οι δυο περιπτώσεις που αναφέρθηκαν, δεν αποτελούσαν καλά παραδείγματα λεμφικής συμφο-

ρησης όπως απεικονίζεται στην ιριδοδιάγνωση. Όμως σε μια άλλη περίπτωση, της οποίας το άτομο δυστυχώς απεβίωσε δυο χρόνια μετά τη διάγνωση της ασθένειας, είχε παρατηρηθεί στην ίριδα μια παράδοξα έντονη λεμφική συμφόρηση.

### Θεραπεία

Αυτή συνήθως κατευθύνεται προς τη βελτίωση της γενικής υγείας· παράλληλα οι περισσότεροι ασθενείς θα πρέπει να ακολουθούν τη συνηθισμένη ιατρική αγωγή, όπως είναι η χημειοθεραπεία. Η κυριότερη συμβολή της αγωγής με φυσική θεραπεία, θα είναι η τόνωση των ζωτικών οργάνων, όπως το συκώτι και τα νεφρά, και η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος μέσω της χρήσης βοτάνων και βιταμίνης C.



## Ομφαλοκήλη

Δείτε *Κήλη*

## Οξυτενές κονδύλωμα

Αυτό αποτελεί σύγχρονη επιδημία. Το κονδύλωμα έχει θεωρηθεί ως δηλωτέα ασθένεια από το Υπουργείο Υγείας. Ως ξεχωριστό από τα κονδυλώματα των άκρων, το οξυτενές κονδύλωμα μπορεί να προκαλέσει ενόχληση και ερεθισμό, κι αυτό είναι πολύ πιθανό εξαιτίας της θέσης του στο βλεννογόνο υμένα. Συνήθως βρίσκεται στα εξωτερικά γεννητικά όργανα αλλά και στον κόλπο.

### Αιτίες

Ξέρουμε ότι υπάρχει ένας ιός που σχετίζεται με όλους τους ακροχορδόνες, αλλά μόνον ορισμένα άτομα φαίνεται να είναι ευπρόσβλητα. Οι φυσικοί θεραπευτές πιστεύουν ότι οι κληρονομικοί παράγοντες καθιστούν το άτομο πιο επιρρεπές στην εμφάνιση ακροχορδόνων κι αυτό συμπεραίνεται από το γεγονός ότι μερικοί ασθενείς χωρίς σεξουαλικές επαφές εμφάνισαν οξυτενές κονδύλωμα στα γεννητικά όργανα. Ωστόσο οι φυσικοί θεραπευτές δέχονται τη μεταδοτική φύση του οξυτενούς κονδυλώματος.

Οι πιο λεπτοφυείς παράγοντες που αφορούν στην ανισορροπία των

ενεργειών στο *ιερό κέντρο*, μπορούν να αναλυθούν με τον ίδιο τρόπο που αναλύθηκαν σε σχέση με τον έρπη.

## Θεραπεία

Αυτή περιλαμβάνει πολύ ειδικά ομοιοπαθητικά φάρμακα για την απομάκρυνση της κληρονομικής τάσης και ενισχύεται από τη γενική αγωγή για τον καθαρισμό του λεμφικού συστήματος και την τόνωση του νευρικού συστήματος. Οι ασθενείς μ' αυτό το πρόβλημα συνήθως αναστατώνονται πολύ από τη συνήθη ιατρική αντιμετώπιση και θεραπεία. Οι γυναίκες υφίστανται οδυνηρές καυτηριάσεις των κονδυλωμάτων στα γεννητικά όργανα και στον κόλπο με υγρό άζωτο. Διαβάζοντας τις δραματικές και εντυπωσιακές αναλύσεις, που εμφανίζονται στα μέσα μαζικής ενημέρωσης ή που ακούνε από τους ιατρικούς συμβούλους, φοβούνται ότι θα πρέπει να αποφεύγουν κάθε σεξουαλική επαφή στο μέλλον.

## Ιστορικό

Η Σούζαν με επισκέφθηκε για θεραπεία ύστερα από μια αποτυχημένη αγωγή διαθερμίας για οξύτενες κονδύλωμα. Υπέφερε από πολύ έντονους πόνους αμέσως μετά τη θεραπεία και τρομοκρατήθηκε όταν το κονδύλωμα εμφανίστηκε ξανά μέσα σε λίγες εβδομάδες.

Η αγωγή της περιλάμβανε βιταμίνη Α, συνδυασμό *θεϊκού νατρίου* και *χλωριούχου καλίου*, βότανα για τον καθαρισμό της λέμφου και του σπυκτιού και μεγάλη ομοιοπαθητική δύναμη *νιτρικού οξέος*<sup>1</sup>. Αυτό το τελευταίο ήταν το πιο ειδικό μέρος της θεραπείας· τα άλλα φάρμακα θα ήταν αμελητέα χωρίς τη χρήση του. Ύστερα από ένα μήνα θεραπείας το κονδύλωμα είχε σχεδόν εξαφανιστεί και τα ίδια φάρμακα επαναλήφθηκαν. Στην επόμενη επίσκεψη το κονδύλωμα είχε εξαφανιστεί τελείως και δεν υπήρξε υποτροπή. Η αγωγή συνεχίστηκε επί δυο ακόμα μήνες, για να ενισχυθεί η ανοσία και να μειωθεί η πιθανότητα υποτροπής.

Αν σκεφτούμε την αγωνία που γεμίζει την ψυχή εκείνων που έχουν το πρόβλημα, είναι κρίμα να μην παρέχεται μεγαλύτερη επίσημη υποστήριξη στη φυσική θεραπεία. Αφού είναι μια ασθένεια που πρέπει να δηλώνεται στις αρχές, οι φυσικοί θεραπευτές δεν είναι καν σε θέση να δηλώνεται στις αρχές, οι φυσικοί θεραπευτές δεν είναι καν σε θέση να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα, χωρίς το άτομο να έχει ζητήσει πρώτα ια-

τρική συμβουλή. Η ιατρική έχει παραδεχτεί ότι δεν μπορεί να κάνει τίποτε για τα ειδικά οξύτενη κονδυλώματα<sup>2</sup>.

## Οστεοαρθρίτιδα

Δείτε *Αρθρίτιδα*

## Οστεοπόρωση

Στην οστεοπόρωση η μάζα των οστών μειώνεται, υποδηλώνοντας ότι η ταχύτητα οστεϊκής απορρόφησης είναι μεγαλύτερη από κείνη του σχηματισμού των οστών. Αυτό συνεπάγεται την πιθανότητα εύκολων καταγμάτων και είναι ένα μείζον πρόβλημα ειδικά για τις γυναίκες της κλιμακτηρίου. Τις τρεις τελευταίες δεκαετίες της ζωής έχει βρεθεί ότι μπορεί να υπάρξει μια απώλεια οστεϊκής μάζας της τάξης του 30%-40% εκείνης που υπήρχε στην ηλικία των τριάντα ή σαράντα ετών<sup>1</sup>.

## Αιτίες

Αν και σε μερικές περιπτώσεις έχει βρεθεί ότι ο βασικός παράγων είναι η έλλειψη ασβεστίου, σε άλλες περιπτώσεις η οστεοπόρωση είναι ιδιοπαθής, γεροντική ή κλιμακτηριακή. Στην τελευταία περίπτωση συνήθως βλέπουμε ότι λείπουν τα οιστρογόνα, αλλά αυτή ίσως να μην είναι η μόνη αιτία της οστεοπόρωσης στις κλιμακτηριακές ασθενείς. Η ασθένεια εμφανίζεται επίσης και σε καταστάσεις παρατεταμένου αποφρακτικού κτέρου, σε ασθενείς που έχουν υποστεί γαστρεκτομή και σε περιπτώσεις δυσανεξίας της λακτόζης.

Κάποιοι ιατροί υποθέτουν ότι λεπτές αλλαγές στο επίπεδο εκκρίσεων της υπόφυσης, των επινεφριδίων και των γονάδων μπορεί να συνδέονται με την οστεοπόρωση. Αυτό παρακινεί τους φυσικούς θεραπευτές να υπογραμμίσουν ξανά τη λεπτοφυή σχέση που υπάρχει ανάμεσα στα

τσακρά ή ενεργειακά κέντρα και στους ενδοκρινείς αδένες. Στο μέλλον η ιατρική επιστήμη μπορεί να ανακαλύψει ότι μετά τη μέση ηλικία λαμβάνουν χώρα αλλαγές στην ψυχή, καθώς αποσύρεται από την ενεργό ζωή είτε σκόπιμα, είτε ακούσια· αλλαγές που αντιστοιχούν με τις διακυμάνσεις των ενεργειακών κέντρων που ελέγχουν τους αδένες. Τα οστά είναι το πιο υλικό μέρος μας και αν εσωτερικοί παράγοντες διαταράσσουν την ενσάρκωσή μας στο υλικό πεδίο, το τελικό αποτέλεσμα είναι μια έλλειψη πυκνότητας των οστών. Η ανθρωποσοφική ιατρική ενδιαφέρεται έντονα γι' αυτές τις λεπτές διαδικασίες και αποτελεί ένα παράδειγμα θεραπείας που λαμβάνει υπόψη της τέτοιους εσωτερικούς παράγοντες<sup>2</sup>.

## Θεραπεία

1. Φυτικά και ομοιοπαθητικά τονωτικά των ενδοκρινών αδένων για την ισορροπία τους.
2. Φωσφορικό ασβέστιο σε συνδυασμό με φωσφορικό νάτριο ως ομοιοπαθητικό σκεύασμα το οποίο αφομοιώνεται εύκολα. Το φωσφορικό νάτριο παρέχει ένα αλκαλικό μέσον, έτσι ώστε το ασβέστιο να εναποτίθεται στα σωστά σημεία.
3. Ομοιοπαθητικά φάρμακα πιο ιδιосуστατικής φύσης.
4. Διατροφικές συμβουλές ώστε η διαίτα να είναι βιοχημικά ισορροπημένη, ειδικότερα σχετικά με το ασβέστιο, το μαγνήσιο και το φώσφορο.

## Οστρακιά

Η ασθένεια αυτή δεν είναι πλέον τόσο φοβερή όσο ήταν στις αρχές του αιώνα. Εκτός από την επίδραση της πενικιλίνης, η οστρακιά – όπως πολλές άλλες ασθένειες που εκδηλώνονται κατά κύκλους – δε φαίνεται να είναι διαδεδομένη τις τελευταίες δεκαετίες. Ελάχιστοι φυσικοί θεραπευτές έχουν πείρα στην αντιμετώπιση του προβλήματος· η ορθόδοξη ιατρική αγωγή δίνεται άμεσα με τη μορφή αντιβιοτικών.

Παρ' όλα αυτά, αξίζει να αναλύσουμε το πρόβλημα, επειδή όλο και

περισσότεροι άνθρωποι καταφεύγουν στη φυσική ιατρική για κάθε εκδήλωση νοσηρότητας. Επομένως, όταν εμφανιστεί μια τέτοια περίπτωση, οι φυσικοί θεραπευτές πρέπει να είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν ή να ασχοληθούν με κάθε εκδήλωση της ασθένειας.

Η οστρακιά εμφανίζεται μετά από μια σύντομη περίοδο επώασης, που διαρκεί σχεδόν μια εβδομάδα, με μιαν απότομη κρίση πυρετού, με ρίγη, πόνο στο λαιμό και συχνά με εμετό. Οι αμυγδαλές – και η γύρω περιοχή – είναι κόκκινες και πρησμένες. Τα εξανθήματα εμφανίζονται τη δεύτερη μέρα και συνίστανται σε μικρές κόκκινες κηλίδες με έντονα άλκη απόχρωση. Παρουσιάζονται αρχικά πίσω από τα αυτιά, στο λαιμό, και γρήγορα εξαπλώνονται σε ολόκληρο το σώμα, εκτός από ένα ωχρο σημείο γύρω από το στόμα. Στις επιπλοκές συμπεριλαμβάνονται η πνευμονία και η νεφρίτιδα.

## Αιτία και θεραπεία

Η άμεση αιτία είναι η μόλυνση από ένα ιδιαίτερο είδος στρεπτοκόκκου. Αξίζει ίσως να πούμε πάλι πως οι φυσικοί θεραπευτές πιστεύουν ότι παιδιά ή ενήλικοι με σωστή διατροφή και ορθό τρόπο ζωής, δεν είναι επιρρεπείς στην εμφάνιση στρεπτοκοκκικής μόλυνσης. Αν αντιμετωπιστεί αμέσως με τη σωστή φυσική θεραπεία, δεν πρέπει να αναμένονται επιπλοκές και οι φυσικοί θεραπευτές θεωρούν ότι η ασθένεια μπορεί να αντιμετωπιστεί χωρίς τη χρήση αντιβιοτικών.

Η αγωγή θα είναι όμοια μ' εκείνη για την ιλαρά κι έτσι ο αναγνώστης παραπέμπεται στο σχετικό λήμμα. Στην περίπτωση κάθε μολυσματικού πυρετού υπάρχει ένα κατάλληλο ομοιοπαθητικό νοσώδες, ειδικό για κάθε ασθένεια. Αυτό προσθέτει ένα ειδικό συμπλήρωμα στις γενικές τονωτικές και καθαριστικές θεραπείες. Επίσης αξίζει να επαναλάβουμε ότι η ομοιοπαθητική αγωγή απόμων που υποφέρουν από μια συγκεκριμένη μόλυνση, θα ποικίλλει ανάλογα με την ατομική τους ιδιουσγκρασία. Όπως σε όλους τους μολυσματικούς πυρετούς, η βιταμίνη C προσφέρει μεγάλη βοήθεια<sup>1</sup>.

## Ουρική αρθρίτιδα ή ποδάγρα

Ο αναγνώστης ίσως εκπλαγεί μαθαίνοντας ότι αυτή είναι μια από τις πιο εύκολες καταστάσεις στην αντιμετώπισή της, επειδή ανταποκρίνεται πολύ γρήγορα στα φυσικά συμπληρώματα και στις διαιτητικές αλλαγές. Η κατάσταση συνήθως παρουσιάζεται με έντονη φλεγμονή γύρω από το μεγάλο δάκτυλο του ποδιού, αλλά θεωρητικά ουρική αρθρίτιδα μπορεί να εκδηλωθεί και σ' άλλες αρθρώσεις. Συχνά η κατάσταση εκδηλώνεται ξαφνικά: η άρθρωση θερμαίνεται, κοκκινίζει, το δέρμα γίνεται γυαλιστερό και πονάει αφόρητα.

### Αιτίες

Η κατάσταση αυτή είναι πρόβλημα μεταβολισμού, που σχετίζεται με το σχηματισμό υπερβολικού ουρικού οξέος και είναι γενικά αποδεκτό ότι υπάρχει κάποιος κληρονομικός παράγων. Από φυσικοπαθητική σκοπιά η διαίτα είναι σημαντική, παρ' όλο που οι διαιτητικές αλλαγές δεν ενθαρρύνονται από την ορθόδοξη ιατρική αγωγή. Το στρες μπορεί να επιταχύνει την κρίση και πρέπει να ληφθεί υπόψη όταν γίνεται εκτίμηση του όλου τρόπου ζωής.

### Θεραπεία

Οι τροφές που δημιουργούν οξέα πρέπει να μειωθούν όσο είναι δυνατόν, ιδιαίτερα το κόκκινο κρέας, το τυρί και τα προϊόντα κατεργασμένων αλεύρων και ζάχαρης. Το αλκοόλ θα πρέπει να καταναλώνεται σε ελάχιστη ποσότητα, εξαιτίας της έντασης που δημιουργεί στο συκώτι. Η τόνωση και η θεραπεία του είναι πολύ σημαντικά, επειδή η ελλιπής λειτουργία του συκωτιού είναι η κύρια αιτία αυτού του λαθεμένου μεταβολισμού. Αυτό δε σημαίνει ότι το συκώτι έχει προσβληθεί αρκετά, ώστε αυτό να φαίνεται σε μια εξέταση της λειτουργίας του, αλλά μια τέτοια εξέταση, κατά την άποψή μας, είναι και χονδροειδής.

Η αγωγή αποτρέπει το σχηματισμό του ουρικού οξέος αλλάζοντας το μεταβολισμό και επίσης εξουδετερώνει και διώχνει τους κρυστάλ-

λους που υπάρχουν ήδη. Στα φάρμακα μπορεί να περιλαμβάνονται τα ακόλουθα:

1. Το μεταλλικό άλας *φωσφορικό νάτριο*, το οποίο σχηματίζει φυσικά διττανθρακικά άλατα στον οργανισμό και επομένως έχει αλκαλική δράση!
2. Βότανα για το συκώτι, όπως *ταραξάκο*, *ευώνυμο*, *κενταύριο* και βότανα για τα νεφρά, όπως *άρκτιο* ή *λάμπα*, *μαϊντανός* και *περδικάκι*. Επίσης θα χρησιμοποιηθούν αντιρευματικά βότανα για την αντιφλεγμονώδη τους επίδραση.
3. Η βιταμίνη Β6 είναι πολύ σημαντική στην ποδάγρα, αλλά συνήθως χρησιμοποιούμε το σύμπλεγμα Β.
4. Η βιταμίνη C είναι χρήσιμη για γενική αποτοξίνωση.
5. Το μεταλλικό άλας *φωσφορικός σίδηρος* για να ανακουφίσει την οξεία φλεγμονή.
6. Συχνά πολύ χρήσιμο είναι το ομοιοπαθητικό *colchicum* (*κολχικόν*).

### Ιστορικό

Ο Μπάρνυ, ηλικίας σαράντα έξι ετών, με επισκέφθηκε το 1981, αφού είχε βγάλει με τα ούρα τέσσερις πέτρες των νεφρών. Είχε έντονη συχνουρία κατά τη διάρκεια της νύκτας. Ακολούθησε αγωγή για ποδάγρα και είχε ένα ιστορικό με προβλήματα ρινικής κολπίτιδας. Αυτή είναι μια καλή περίπτωση για να την εξετάσουμε με ολιστικό τρόπο, επειδή οι φυσικοί θεραπευτές βλέπουν μια αιτιώδη αλληλουχία που περιλαμβάνει όλες αυτές τις καταστάσεις.

Η βιοχημική ανισορροπία που προκάλεσε τη δημιουργία λίθων στα νεφρά, θα πρέπει να σχετίζεται με τη συγκέντρωση κρυστάλλων ουρικού οξέος στην άρθρωση, οι οποίοι προκάλεσαν την ποδάγρα. Και στις δυο περιπτώσεις υπάρχει ανάγκη να επέμβουμε στο μεταβολισμό, έτσι ώστε να αποκατασταθεί η οξεο-βασική ισορροπία στους ιστούς. Σύμφωνα με την ιριδοδιάγνωση ο Μπάρνυ είχε προβλήματα στο δεξιό νεφρό, στην ουροδόχο κύστη και στον προστάτη. Επίσης υπήρχε ανισορροπία στο αυτόνομο νευρικό σύστημα και στο θυρεοειδή αδένα.

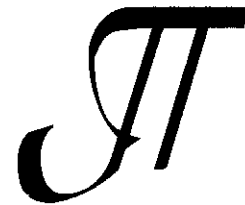
Τον πρώτο μήνα η θεραπεία περιλάμβανε *οροτικό μαγνήσιο* για να ισορροπήσουν τα επίπεδα *ασβεστίου* στους ιστούς και να μειωθούν οι σπασμοί στο ουροποιητικό σύστημα, βιταμίνες συμπλέγματος Β και ει-

δικά βιταμίνη Β6 για να αποτραπεί ο περαιτέρω σχηματισμός νεφρικών λίθων. Ένα φυτικό μείγμα αποτελούσε σημαντικό μέρος της θεραπείας και περιλάμβανε βότανα για τα νεφρά, το συκώτι, την ουροδόχο κύστη και αντιοξειδωτικά. Δόθηκαν ακόμα ομοιοπαθητικές σταγόνες κι ένας συνδυασμός μετάλλων για τον προστάτη.

Κατά τη δεύτερη επίσκεψη ο Μπάου ανέφερε μειωμένη ενούρηση τη νύκτα και ελάτπωση του πόνου στην περιοχή των νεφρών, αλλά η κατάσταση της ρινικής κοιλίτιδας είχε επιδεινωθεί. Αυτό ήταν κατανοητό δεδομένης της συνηθισμένης πορείας υποτροπής, μέσω της οποίας το σώμα θεραπεύεται από τα μέσα προς τα έξω. Μια προσωρινή επιδείνωση της κοιλίτιδας υποδήλωνε αποβολή των τοξικών αχρήστων μέσω των φυσιολογικών καναλιών.

Η θεραπεία επαναλήφθηκε με την προσθήκη ενώσεων *ψευδαργύρου* για τον αδένου του προστάτη και βιταμίνης Ε. Κατά τη διάρκεια του δεύτερου μήνα ο Μπάου πέρασε μιαν οξεία κρίση ποδάγρας· κι αυτό επίσης συμφωνούσε με το φαινόμενο υποτροπής. Το σώμα αντιμετώπιζε και πάλι τα προηγούμενα προβλήματα, καθώς επέστρεφε στην υγεία. Ο πόνος στην περιοχή των νεφρών εμφανίστηκε ξανά στη διάρκεια εκείνου του μήνα.

Η θεραπεία συνεχίστηκε τους επόμενους τρεις μήνες και δεν υπήρξε άλλο πρόβλημα ποδάγρας. Επίσης η ρινική κοιλίτιδα βελτιώθηκε πολύ. Δεν παρουσιάστηκαν άλλα προβλήματα με πόνους των νεφρών και η κύστη χρειαζόταν άδειασμα μόνο μία φορά στη διάρκεια της νύκτας.



## Παγκρεατίτιδα

Στην κυριολεξία η διαταραχή αυτή σημαίνει φλεγμονή του παγκρέατος. Το πρόβλημα μπορεί να είναι οξύ ή χρόνιο. Δεν είναι συνηθισμένη κατάσταση και απαντάται κυρίως στους αλκοολικούς. Ο κοιλιακός πόνος είναι το βασικό σύμπτωμα οξείας παγκρεατίτιδας. Αυτός ο πόνος, επίμονος και ενοχλητικός στη φύση του, γίνεται αισθητός γύρω από την περιοχή του ομφαλού και συχνά ανακλάται στην πλάτη. Ναυτία, εμετός και διάταση της κοιλιάς μπορεί επίσης να συνοδεύουν τη διαταραχή στην οξεία μορφή της.

Ο φυσικός θεραπευτής είναι πιθανότερο να συναντήσει και να αντιμετωπίσει μια χρόνια παρά μια οξεία παγκρεατίτιδα. Στις περιπτώσεις αυτές οι χολόλιθοι αποτελούν συχνά σχετική αιτία και παράγοντα του προβλήματος. Στις χρόνιες περιπτώσεις ο πόνος μπορεί να είναι διαλείπων ή να απουσιάζει. Συνήθως υπάρχουν αφύσικα λιπαρά κόπρανα, καθώς και άλλα σημάδια του συνδρόμου κακής απορρόφησης.

## Αιτίες

Δεν έχουν εντοπιστεί πλήρως, αλλά οι κυριότερες σχετικές διαταραχές είναι ο αλκοολισμός και οι χολόλιθοι. Η νέκρωση ή καταστροφή του παγκρέατος που μπορεί να συμβεί στις χρόνιες περιπτώσεις, φαίνεται να σχετίζεται κάπως με την αυτο-πέψη από τα παγκρεατικά ένζυμα, τα οποία για ποικίλους λόγους ενεργοποιούνται μέσα στο πάγκρεας και όχι στην πεπτική οδό. Η απόφραξη στον πόρο του παγκρέατος και η υπερέκκριση παγκρεατικού υγρού είναι δυο άλλες υποθέσεις για την εξήγηση της παγκρεατίτιδας<sup>1</sup>.



Από πιο εσωτερική σκοπιά η σχέση ανάμεσα στο ενεργειακό κέντρο του ηλιακού πλέγματος και στο πάγκρεας πρέπει και πάλι να σημειωθεί. Οποιαδήποτε ασθένεια ή ανισορροπία στην παγκρεατική έκκριση, εξωκρινή ή ενδοκρινή, έχει μια υποκειμενική αιτία στην ανισορροπία της ενέργειας που κυλάει μέσα από αυτό το *σακρά* ή ενεργειακό κέντρο. Όντας η διέξοδος της συναισθηματικής ζωής, το κέντρο του ηλιακού πλέγματος διαταράσσεται από αρνητικά ή καταπιεσμένα συναισθήματα, καθώς και από μια υπερβολή συγκινήσεων. Το συγκινησιακό πρόβλημα πρέπει να λυθεί, αν θέλουμε να αποβούν αποτελεσματικές οι φυσικές θεραπείες.

Ο φυσικός θεραπευτής είναι πιθανόν να αντιμετωπίσει χρόνιες περιπτώσεις ήπιας μόνο βαρύτητας, οι οποίες μπορεί να έχουν ή να μην έχουν διαγνωσθεί σαν παγκρεατικό πρόβλημα. Επειδή τα υποκλινικά συμπτώματα είναι η σφαίρα της προληπτικής ιατρικής, μόνο με ένα πολύ προσεκτικό ιστορικό και έμπειρη παρατήρηση και ερμηνεία μπορούμε να αναγνωρίσουμε αυτό το πρόβλημα. Η εξέταση της ίριδας προσφέρει σημαντική βοήθεια σε όλα τα πεπτικά προβλήματα, επειδή τα προκλινικά σημάδια των περισσότερων πεπτικών προβλημάτων διακρίνονται καθαρά. Η βιοενεργειακή διάγνωση με τη χρήση των οργάνων *Vega* ή *Theratest* μπορεί επίσης να προσφέρει μεγάλη βοήθεια στην προκλινική φάση, όπου η παθολογία δε διακρίνεται ακόμα καθαρά.

## Θεραπεία

Αυτή θα διαφέρει σημαντικά, ανάλογα με το αν η κατάσταση είναι οξεία ή χρονία. Επειδή για το φυσικό θεραπευτή η δεύτερη περίπτωση είναι η πιο πιθανή, θα περιγραφεί η θεραπεία της χρόνιας παγκρεατίτιδας.

1. Πρέπει να υιοθετηθεί μια διατροφική αγωγή, η οποία θα ξεκουράσει το πάγκρεας. Αυτή θα περιλαμβάνει αρχικώς δυο ή τρεις ημέρες μόνο με χυμούς φρέσκων λαχανικών. Βαθμιαία θα πρέπει να εισαχθεί μια δίαιτα με έμφαση στα πλήρη δημητριακά (με εξαίρεση το σιτάρι), στις σαλάτες, στα λαχανικά, στις ελαφρές πρωτεΐνες και με περιορισμένους όλους τους κατεργασμένους υδατάνθρακες, τα πολλά λίπη και τις πρωτεΐνες.
2. Μια επιλογή βοτάνων για την πέψη, ανάλογα με τις ατομικές παραμέτρους.

3. Ταμπλέτες ενζύμων προσεκτικά επιλεγμένες για την περίπτωση.
4. Ομοιοπαθητικά σκευάσματα και ιάματα ανθέων του Μπαχ για τη συγκεκριμένη ιδιοσυγκρασία.
5. Βιταμίνες συμπλέγματος Β ως γενικό τονωτικό των νευρών.
6. *Θεικό νάτριο* σε ειδικά παρασκευασμένη μορφή ως τονωτικό του παγκρέατος και του συκωτιού.
7. *Φωσφορικός σίδηρος* για τη μείωση της φλεγμονής.

## Ιστορικό

Ο Βαλ είναι ένας συνταξιούχος επιχειρηματίας που ακολούθησε φυσικοπαθητική θεραπεία για αρκετές ασθένειες, οι περισσότερες από τις οποίες αφορούν ως ένα βαθμό το πεπτικό σύστημα. Αρχικά ήρθε για θεραπεία το 1978 και στα προβλήματά του συμπεριλαμβάνονταν η ισχιαλγία, η νυκτερινή επιληψία, το σύνδρομο του Μενιέρ και πεπτικές διαταραχές. Πριν από μερικά χρόνια είχε διαγνωσθεί μια παγκρεατίτιδα και η ίριδα εμφάνιζε το τυπικό πρότυπο αδυναμίας του παγκρέατος.

Τα επόμενα λίγα χρόνια ο Βαλ ακολούθησε θεραπεία για όλες αυτές τις ασθένειες και ειδικά για το πεπτικό σύστημα. Κατά τη διάρκεια του πρώτου έτους θεραπείας υπήρχαν περίοδοι που ένιωθε έντονο πόνο στην περιοχή του παγκρέατος. Κάθε φορά που υπήρχε μια έντονη επιδείνωση, τον συμβουλευάμε να κάνει μια δίαιτα με χυμούς για σαράντα οκτώ ώρες, κι αυτό αποδείχτηκε χρήσιμο και βελτιωτικό σε αρκετές περιπτώσεις.

Τα σημαντικά συμπληρώματα για την υγεία του Βαλ περιλάμβαναν ταμπλέτες από ένζυμα *παπάγιας* και ομοιοπαθητικές σταγόνες – που χορηγούνται για τα προβλήματα πέψης – για το πάγκρεας, *φωσφορικό μαγνήσιο* και *φωσφορικό κάλιο* για τη σταθεροποίηση του κεντρικού νευρικού συστήματος, ιάματα ανθέων του Μπαχ που επιδρούν στο *σακρά του ηλιακού πλέγματος* και ομοιοπαθητικές σταγόνες που περιείχαν *cocculus indicus* για τον ίλιγγο που προέρχεται από το σύνδρομο Μενιέρ. Επίσης βοηθήθηκε από αντιρευματικά βότανα τα οποία εξάλειψαν την ισχιαλγία και αργότερα ένα πρόβλημα με τη σπονδυλική στήλη.

Επειδή ο Βαλ με επισκεπτόταν επί οκτώ χρόνια, ήταν πολύ σημαντικό να διακρίνω τις έντονες αλλαγές που λάβαιναν χώρα στην ίριδά του. Το «αυτόνομο στεφάνι» το οποίο ήταν σχεδόν τετράγωνο όταν άρχισε

τη θεραπεία του, τώρα είναι σχεδόν φυσιολογικό. Το τετράγωνο σχήμα υποδηλώνει πεπτική αδυναμία. Ο Βαλ ήταν πενήντα οκτώ ετών όταν άρχισε τη θεραπεία και, αν λάβουμε υπόψη τις αρκετές χρόνιες παθήσεις του, η υγεία του είναι πλέον πολύ σταθερή. Σπάνια έχει πεπτικές διαταραχές, αλλά υποφέρει ακόμη από πόνο στην περιοχή του πρωκτού, για τον οποίο δεν μπορεί να βρεθεί συγκεκριμένη αιτία. Οι ιατρικές εξετάσεις δεν έδειξαν τίποτα και από φυσικοπαθητική σκοπιά το πρόβλημα είναι διαλείποντες σπασμοί του ορθού. Η τάση του για αρθρικά έχει αρχίσει να υποχωρεί και το σύνδρομο Μενιέρ βρίσκεται υπό έλεγχο.

## Παράλυση του προσωπικού νεύρου

Αυτή η παράλυση του έβδομου κρανιακού νεύρου που στηρίζει τους μύς του προσώπου, μπορεί να εμφανιστεί εντελώς ξαφνικά στη μια πλευρά του προσώπου. Η παράλυση προκαλεί μια χαρακτηριστική γκριμάτσα που αφορά στο στόμα και στο μάτι της προσβεβλημένης πλευράς. Θεωρείται ότι το νεύρο γίνεται οιδηματώδες ή πρήζεται μέσα στον αγωγό του προσώπου. Χωρίς φυσική θεραπεία η βελτίωση είναι πολύ αργή και χρειάζεται έως και ένα χρόνο, ενώ σε μερικές περιπτώσεις η παραμόρφωση καταντά μόνιμη.

### Αιτίες

Από φυσικοπαθητική σκοπιά η αιτία προέρχεται κατευθείαν από ανεπάρκεια εκείνων των θρεπτικών ουσιών, που είναι αναγκαίες για την υγιή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Επομένως οι αιτίες είναι α) διατροφικές, είτε άμεσα, είτε έμμεσα όταν υπάρχει μια ανικανότητα επαρκούς αφομοίωσης ορισμένων βασικών θρεπτικών συστατικών· ή β) εκδηλο νευρικό στρες που με τη σειρά του στερεί τον οργανισμό από στοιχεία τέτοια, όπως είναι το σύμπλεγμα Β και το φωσφορικό κάλιο.

## Θεραπεία

Η χρήση φυσικών θεραπειών για την κατάσταση αυτή δίνει συνήθως θεαματικά αποτελέσματα μέσα σε λίγες μέρες. Τα ακόλουθα είναι βοηθήματα για την αποκατάσταση της νευρικής λειτουργίας, αν και είναι πολύ πιθανόν το πιο βασικό συστατικό να είναι η βιταμίνη Β6. Το σύμπλεγμα αυτό μειώνει το οίδημα του νεύρου<sup>1</sup>.

1. Το σύμπλεγμα Β σε μεγάλες δόσεις, δηλαδή 50mg από κάθε συστατικό δυο φορές την ημέρα.
2. Βιταμίνη C για να υποχωρήσει η φλεγμονή και οι σχετικές τοξίνες.
3. Φωσφορικό μαγνήσιο και φωσφορικό κάλιο για να ελαττωθεί ο σπασμός και να επανέλθει η υγιής νευρική λειτουργία<sup>2</sup>.
4. Ιάματα ανθέων του Μπαχ για το σοκ των νεύρων.
5. Κατάλληλα ομοιοπαθητικά φάρμακα.

## Ιστορικό

Η ακόλουθη σύντομη περιγραφή αφορά στον Γκάρντ, έναν υδραυλικό ηλικίας τριάντα επτά ετών, και είναι παρμένη από τα αρχεία του συζύγου μου. Ο Γκάρντ ακολουθούσε ήδη θεραπεία για άγχος και ρευματικές ασθένειες, όταν εμφάνισε μια πολύ σοβαρή κρίση παράλυσης του Μπελ ύστερα από υπερβολική ένταση στην εργασία του. Ήταν μια από τις χειρότερες περιπτώσεις που είχε δει ο Άλφ στα τριάντα πέντε χρόνια της καριέρας του.

Ο Γκάρντ έπαιρνε ήδη το συνδυασμό *φωσφορικού καλίου και μαγνησίου*, βότανα για το σκώπι και αντιρευματικά, μαζί με ένα δεύτερο συνδυασμό μετάλλων που περιλάμβανε *χλωριούχο κάλιο και φωσφορικό αίδηρο*. Την εποχή της κρίσης το *φωσφορικό κάλιο* αυξήθηκε και του δόθηκε επίσης σε ομοιοπαθητική μορφή ως *Kali phosphate*. Μέσα σε πέντε ημέρες η φοβερή παράλυση είχε μειωθεί και σ' ένα μήνα δεν υπήρχε ούτε ίχνος του προβλήματος. Στην περίπτωση αυτή δε δόθηκε βιταμίνη Β, παρ' όλο που οι συνδυασμοί μετάλλων δίνονταν μέσα σε βάση μαγιάς μίτρας. Η βασική βελτίωση εδώ αποδίδεται στη χορήγηση της ομοιοπαθητικής δόσης του *φωσφορικού καλίου* κάθε λίγες ώρες.

## Παραμορφωτική οστίτιδα

Δείτε *Νόσος του Πάτζετ*

## Παροξυσμική ταχυκαρδία

Δείτε *Ταχυκαρδία*

## Παρωτίτιδα

Δείτε *Επιδημική παρωτίτιδα*

## Παχυσαρκία

Συνήθως τα προβλήματα παχυσαρκίας ανταποκρίνονται ελάχιστα στις φυσικές θεραπείες. Παρ' όλο που μπορεί κανείς να βελτιώσει τα σχετικά προβλήματα, όπως είναι η κατακράτηση υγρών, οι πόνοι των αρθρώσεων και η κόπωση, ωστόσο δεν μπορώ με ειλικρίνεια να αναφέρω ότι η επιτυχία στην απώλεια βάρους εμφανίζεται συχνά στις περιπτώσεις μου. Γι' αυτό θα περιγράψω με απρόσμενη ικανοποίηση την περίπτωση της Λορέλ, ηλικίας είκοσι ετών.

### Αιτίες

Αυτές είναι τόσο περίπλοκες, ώστε δύσκολα θα μπορούσε κανείς να επιχειρήσει την περιγραφή τους σ' ένα τόσο σύντομο εγχειρίδιο. Η ορ-

θόδοξη ιατρική σήμερα δε θεωρεί πλέον την ανισορροπία των ενδοκρινικών αδένων ως βασική αιτία της παχυσαρκίας. Όμως οι φυσικοπαθητικοί θεωρούν ότι λεπτές ενδοκρινικές αλλαγές συμβάλλουν, ειδικά στις περιπτώσεις της οικογενειακής παχυσαρκίας. Ωστόσο δεν υπάρχει αμφιβολία ότι πολλές περιπτώσεις παχυσαρκίας οφείλονται σε πολύχρονες κακές συνήθειες διατροφής, καθώς και ότι διάφορα είδη άγχους εξωθούν τα άτομα να τρώνε υπερβολικά<sup>1</sup>.

Παρ' όλα αυτά, αρκετές περιπτώσεις έχουν παρατηρηθεί σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες, ώστε μπορούμε να συμπεράνουμε πως η διατροφή δεν είναι ο μόνος ενεχόμενος παράγων. Στις σοβαρές περιπτώσεις, ειδικά στις γυναίκες, φαίνεται ότι οι ιστοί αποτελούνται από «υδατο-σχηματισμένα» κύτταρα και επομένως, αν δεν υπάρχει πραγματικό οίδημα από εξω-κυτταρικό υγρό, το ενδο-κυτταρικό υγρό μπορεί να μη βρίσκεται σε ισορροπία. Αυτό ευθύνεται για τις γυναίκες εκείνες που στην πραγματικότητα δεν τρώνε πολύ, αλλά όμως εξαιτίας μιας ασυνήθιστης ποσότητας υγρού μέσα στα κύτταρα, η αύξηση του βάρους είναι σημαντική και μόνιμη.

Σ' άλλες περιπτώσεις το πρόβλημα φαίνεται να σχετίζεται με έναν αδρανή θυρεοειδή αδένά κι αυτό ίσως να έχει οικογενειακή βάση. Ο αργός μεταβολισμός οδηγεί σε αύξηση του βάρους, μαζί με μια επιβράδυνση των σωματικών λειτουργιών.

Οι κρυμμένοι εσωτερικοί παράγοντες της παχυσαρκίας βασίζονται σε μίαν ανισορροπία στα ενεργειακά κέντρα, ειδικά εκείνα του *ιερού τσακρά* και του *κέντρου του λαιμού*. Το πρόβλημα μπορεί να περιλαμβάνει μια συμφόρηση του *ιερού τσακρά* κι αυτή μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχή των ορέξεων για τροφή και σεξ, μαζί μ' ένα αδρανές *τσακρά του λαιμού* σε σχέση με τις δημιουργικές διεξόδους. Η ανάπτυξη δημιουργικών δραστηριοτήτων μπορεί να βοηθήσει στο πρόβλημα του λαιμού, με την προϋπόθεση ότι πρώτα έχει λυθεί το πρόβλημα του *ιερού τσακρά*.

Το *τσακρά της βάσης* μπορεί να είναι επηρεασμένο, επειδή συνδέεται με τους αδένες των επινεφριδίων και ως ένα βαθμό μπορεί να εμπλέκεται η υπόφυση που ελέγχει το θυρεοειδή, τα επινεφρίδια και τις γονάδες. Επειδή η αύξηση του βάρους μπορεί να προκαλείται από μια πολύ ελαφρά παρέκκλιση από το φυσιολογικό στο θυρεοειδή και επειδή οι εξετάσεις αίματος που εντοπίζουν την ανισορροπία του θυρεοειδούς συνιστούν μια πολύ χονδροειδή ανάλυση, δεν μπορεί κανείς να βασίζεται πλήρως στις συνήθεις παθολογικές εξετάσεις για να εκτιμήσει την ισορροπία των ενδοκρινικών αδένων σε σχέση με την παχυσαρκία.

## Ιστορικά

Η Λορέλ υπέφερε πάντα από πρόβλημα βάρους, κι άλλα μέλη της οικογένειας είχαν επίσης το ίδιο πρόβλημα. Είχε ένα ιστορικό με έντονη κατάθλιψη και είχε κατά διαστήματα νοσηλευθεί επί τρία χρόνια από την ηλικία των δεκατεσσάρων έως δεκαεπτά ετών. Από το ιστορικό της φαίνεται ότι η ορμονική έκκριση του θυρεοειδούς ήταν πάντα χαμηλή. Όταν ήρθε στην κλινική μόλις είχε τελειώσει ένα σεμινάριο κηπουρικής. Το βασικό συνοδό πρόβλημα ήταν η κόπωση. Η όλη σύστασή της έδειχνε μια υπολειτουργία του θυρεοειδούς.

Τα συμπληρώματα περιλάμβαναν *φύκια* για το θυρεοειδή, *ασβέστιο*, *κάλιο* και *μαγνήσιο* σε φωσφορική μορφή για το νευρικό σύστημα, βότανα για το συκώτι ώστε να αυξηθεί η διαδικασία μεταβολισμού, και μια συλλογή από ιάματα ανθέων του Μπαχ. Ύστερα από ένα μήνα η ενέργεια είχε ενισχυθεί πολύ και ύστερα από δυο μήνες είχε χάσει είκοσι τέσσερα κιλά. Η βελτίωση συνεχίστηκε τους επόμενους έξι μήνες και τώρα έχει πετύχει να μειώσει το βάρος της κατά πενήντα κιλά.

Ερευνώντας τα αρχεία μου βρήκα και μερικές άλλες περιπτώσεις παχυσαρκίας, όπου υπήρξε μια λογική απώλεια βάρους μέσα σε σύντομο διάστημα. Η Σύλβια, ηλικίας τριάντα δύο ετών, είχε πάρει δώδεκα κιλά μέσα σε δυο χρόνια και είχε ήδη παρακολουθήσει το πρόγραμμα των Weight Watchers, καθώς και ένα πρόγραμμα βελονισμού, αλλά χωρίς αποτέλεσμα. Τα άλλα προβλήματα αναφέρονταν σε κακή κυκλοφορία που εκδηλωνόταν σαν μούδιασμα των δακτύλων των ποδιών και χιονίστρες, καθώς και πόνο στην πλάτη.

Για άλλη μια φορά ο βασικός στόχος της θεραπείας ήταν να τονωθεί ο θυρεοειδής και χορηγήθηκαν στη Σύλβια μεγάλες δόσεις από *φύκια*, ένα γενικό μεταλλικό τονωτικό, *φωσφορικό ασβέστιο* και βιταμίνη Ε για την κακή κυκλοφορία, βότανα για το συκώτι ως γενικά καθαρυστικά και βιταμίνες του συμπλέγματος Β για την τόνωση των νεύρων. Η βιταμίνη C επίσης συμπεριλήφθηκε. Κατά την επόμενη επίσκεψη ύστερα από ένα μήνα ανέφερε απώλεια οκτώ κιλών και ένιωθε πολύ καλύτερα. Όλα τα σημάδια του πόνου στην πλάτη είχαν εξαφανιστεί.

Η θεραπεία επαναλήφθηκε επί αρκετούς μήνες ακόμα και έπειτα η Σύλβια σταμάτησε να έρχεται. Έτσι δεν μπορούμε να πούμε αν η βελτίωσή της συνεχίστηκε.

## Πεπτικό έλκος

Δείτε *Έλκος στομάχου*

## Πέτρες των νεφρών

Δείτε *Νεφρολιθίαση*

## Πίεση

Δείτε *Αρτηριοσκλήρωση*

Σύμφωνα με την ολιστική προσέγγιση, στο τμήμα αυτό αναλύουμε τόσο την υψηλή όσο και τη χαμηλή πίεση αίματος. Θα ήταν άτοπο σ' ένα τέτοιο βιβλίο να διαχωρίσουμε την υπέρταση από την υπόταση, αφού οι εσωτερικές αιτίες των κυκλοφοριακών ανισορροπιών σχετίζονται από πλευράς ενεργειακών κέντρων.

Στις κλινικές των φυσικών θεραπειών παρουσιάζονται συχνά περιπτώσεις υψηλής και χαμηλής πίεσης. Η υψηλή πίεση είναι προφανώς η πιο επικίνδυνη από τις δύο καταστάσεις και συχνά συνδέεται με την αρτηριοσκλήρωση. Βασικά υπάρχουν δυο κατηγορίες υψηλής πίεσης. Η ιδιοπαθής υπέρταση είναι η πιο συνηθισμένη και αφορά στο 90% των περιπτώσεων. Φαίνεται ότι η ιατρική ονόμασε έτσι την κατάσταση, επειδή η αιτία της είναι άγνωστη. Οι υπόλοιπες περιπτώσεις συνδέονται με διαταραχές των νεφρών ή ενδοκρινικές.

## Αιτίες της υπέρτασης

Αυτές θεωρούνται ως γενετικές, διαιτητικές και αιτίες που σχετίζονται με άλλους παράγοντες του τρόπου ζωής. Η καφεΐνη, το αλκοόλ και το κάπνισμα αναγνωρίζονται και γίνονται αποδεκτά ως παράγοντες που συμβάλλουν στην υπέρταση<sup>1</sup>. Το άγχος αναγνωρίζεται επίσης ως αιτία και κατατάσσεται στις εσωτερικές αιτίες της υπέρτασης.

Σε πολλές περιπτώσεις υπέρτασης οι φυσικοί θεραπευτές βρίσκουν ότι το συκώτι είναι νωθρό και συνεπώς θεωρούν την τόνωσή του ως βασικό μέρος της θεραπείας για τις κυκλοφοριακές διαταραχές. Η παχυσαρκία είναι μια άλλη προφανής αιτία και συχνά απαντάται στον τύπο του ασθενούς που καταναλώνει μεγάλες ποσότητες επεξεργασμένων τροφών και λιπών και των οποίου το συκώτι είναι επομένως αδρανές.

Άλλες αιτίες που δεν αναλύθηκαν στο λήμμα για την αρτηριοσκλήρωση, αφορούν στις αρτηριακές παθήσεις εξαιτίας μόλυνσης από ουσίες όπως *αργίλιο*<sup>2</sup>, *φθόριο*, *μόλυβδος* και *κάδμιο*. Πολλά στομαχικά φάρμακα υπό μορφή σκόνης περιέχουν *αργίλιο* και το τσάι έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε *φθόριο*. Το *χλωριούχο νάτριο*, δηλαδή το μαγειρικό αλάτι, είναι ίσως το πιο σύννηθες διαιτητικό σφάλμα που μπορεί να οδηγήσει σ' αυτό το πρόβλημα αρτηριακής πάθησης<sup>3</sup>.

Σε πιο λεπτοφυές επίπεδο όλα τα κυκλοφοριακά προβλήματα σχετίζονται με τη ροή ενέργειας μέσω του *τσακρά της καρδιάς* και ειδικά στην περίπτωση της πίεσης του αίματος με την ισορροπία του *τσακρά της βάσης* που κυβερνάει τη θέληση για ύπαρξη.

Οι ενεργειακές εμπλοκές που περιλαμβάνουν το *τσακρά της καρδιάς*, θα χαρακτηριστούν ως κυκλοφοριακές δυσλειτουργίες. Η ανάπτυξη της ιδιότητας που είναι γνωστή ως σοφία, θεωρείται ότι σχετίζεται στενά με την υγιή λειτουργία του *τσακρά της καρδιάς* και τα σχετικά ρεύματα ενέργειας. Αυτή η έμφυτη σοφία αναμφίβολα μας προστατεύει από διαιτητικές υπερβολές και αποκαθιστά έναν έρρυθμο τρόπο ζωής σχετικά με την εργασία, την ανάπαυση, τη χαλάρωση και την άσκηση – έναν τρόπο ζωής που προστατεύει από κυκλοφοριακές διαταραχές.

Στην περίπτωση της υπέρτασης υπάρχει προφανώς μια ανισορροπία και στο κέντρο της βάσης γιατί η «θέληση για ύπαρξη» έχει γίνει υπερβολικά δυνατή και απειλεί να ξεχυθεί μέσα από τα κανάλια (αρτηρίες) που μεταφέρουν τον παλμό της. Στην υπόταση συμβαίνει το αντίθετο και η «θέληση για ύπαρξη» στο φυσικό πεδίο δεν είναι αρκετά έντονη.

## Θεραπεία

Στο φυσικό επίπεδο πρώτη προτεραιότητα είναι η διατροφή. Έχει βρεθεί ότι το σκόρδο, τα λαχανάκια και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά εμποδίζουν το σχηματισμό χοληστερίνης<sup>4</sup>. Μια διαίτα πλούσια σε ίνες έχει αποδειχτεί χρήσιμη στην αποτροπή της αρτηριοσκλήρωσης. Τα ακόρεστα έλαια που είναι πλούσια σε λινολικό οξύ, έχει βρεθεί ότι ασκούν υποτασική δράση και υποδεικνύονται μαζί με τη βιταμίνη Ε σε μέτριες ποσότητες για να εμποδιστεί η αρτηριοσκλήρωση<sup>5</sup>.

Συχνά υποδεικνύονται τα ακόλουθα ειδικά φάρμακα.

1. Βιταμίνη Ε σε μικρές ποσότητες για να εμποδίσει τους θρόμβους: είναι σημαντικό η βιταμίνη Ε να αυξάνεται βαθμιαία σε περιπτώσεις υπέρτασης, εξαιτίας της διεγερτικής δράσης της πάνω στον καρδιακό μυ.
2. Βιταμίνη C: τα επίπεδα βιταμίνης C στο πλάσμα του αίματος είναι χαμηλότερα στους υπέρτασικούς.
3. Βότανα όπως *ταραξάκο*, *κενταύριο* και *άρκτιο η λάππα* για την τόνωση του συκωτιού.
4. Βότανα που έχουν αποδειχτεί ειδικά για τη μείωση της πίεσης του αίματος, όπως *κράταιγος*, *σκόρδο* και *ιξός*<sup>6</sup>.
5. Οι ενώσεις μαγνησίου έχει βρεθεί ότι μειώνουν την πίεση του αίματος<sup>7</sup>.
6. Κατάλληλα ομοιοπαθητικά φάρμακα, όπως *aurum metallicum* και *φωσφορικό μαγνήσιο*.

## Ιστορικά

Η ακόλουθη περίπτωση αφορά στην υπέρταση μιας νεαρής γυναίκας χωρίς φανερό αρτηριακό εκφυλισμό. Φαίνεται ότι πρόκειται για μια περίπτωση ιδιοπαθούς υπέρτασης που έχει ως βασική αιτία το άγχος.

Η Σουζάν, ηλικίας τριάντα τεσσάρων ετών, ήρθε για πρώτη φορά στην κλινική το 1981 και σήμερα μας επισκέπτεται συχνά για «συντηρητική» θεραπεία. Τα συμπτώματά της ήταν ένα επισφαλές αίσθημα που αφορούσε στο κεφάλι και συνοδευόταν από ζαλάδα, συχνά κρουολογήματα κι ένα ιστορικό υπέρτασης. Την ημέρα που ήρθε η συστολική πίεση ήταν 180, που είναι σίγουρα υψηλή.

Κατά τη διάρκεια του πρώτου μήνα χορηγήθηκε *φωσφορικό μαγνήσιο*

σιο για να χαλαρώσει και να ισορροπήσει το νευρικό σύστημα, *φωσφορικό κάλιο* και βιταμίνες του συμπλέγματος Β για τις τονωτικές τους ιδιότητες στα νεύρα, βότανα για τη χαλάρωση του νευρικού συστήματος, μέταλλα για τα συχνά κρουολογήματα και βότανα για το συκώτι. Δεν ένωσε καμιά βελτίωση ύστερα από την αγωγή αυτή, αλλά της εξηγήσαμε ότι χρειάζονται λίγοι μήνες για να καλυφθούν οι βασικές ανεπάρκειες πριν επέλθει φανερή αλλαγή. Η πίεση του αίματος όμως είχε πέσει τριάντα βαθμούς.

Κατά τη διάρκεια των επόμενων δυο μηνών ένωσε βελτίωση και η ίδια αγωγή συνεχίστηκε. Η πίεση του αίματος βελτιώθηκε γενικά, αλλά μερικές φορές ανέβαινε από συναισθηματικούς λόγους. Αποφασίστηκε να χρησιμοποιηθούν τα βασικά βότανα για τις αρτηριακές διαταραχές, παρ' όλο που δεν υπήρχε αρτηριοσκληρωση. Μια πολύ μεγαλύτερη δόση *οροτικού μαγνησίου* χορηγήθηκε, σε μια προσπάθεια να εξισορροπήσουμε το νευρικό σύστημα. Υποδείξαμε στη Σούζαν να παρακολουθήσει μαθήματα χαλάρωσης.

Ένα χρόνο μετά την έναρξη της θεραπείας υπήρξε σταθεροποίηση, αλλά η Σούζαν υποτροπίασε όταν η μητέρα της υποβλήθηκε σε εγχείρηση μαστού. Προστέθηκαν τα άνθη του Μπαχ για το άγχος. Λίγους μήνες αργότερα, μετά από μια αρκετά σταθερή περίοδο, αποφασίστηκε να επιλεγεί το ιδιοσυστατικό ομοιοπαθητικό σκεύασμα. Η θεραπεία έτσι θα επιταχυνόταν, ύστερα από το βασικό έργο που είχε ήδη ολοκληρωθεί. Υπήρχαν ακόμα μερικά προβλήματα υπερβολικής αντίδρασης στο άγχος, με ζαλάδες και αύξηση της πίεσης. Έτσι, ένας από τους παλαιότερους σπουδαστές της φυσικοπαθητικής που βοηθούσε στην κλινική, αφιέρωσε πολλές ώρες ερευνώντας την περίπτωση από την άποψη των ομοιοπαθητικών στοιχείων. Χορηγήθηκε *pulsatilla* (*ανεμώνη η πρωί-καρπος*) σε μεγάλη δύναμη κατά την επόμενη επίσκεψη και επαναλήφθηκε κατά διαστήματα στη συνέχεια. Υπήρξε μεγάλη βελτίωση από κείνη τη στιγμή και πέρα, με πλήρη σταθεροποίηση της πίεσης και χωρίς επανεμφάνιση της ζαλάδας, ακόμα κι όταν βρισκόταν κάτω από άγχος. Η Σούζαν προχωρούσε όλο και περισσότερο προς την υγεία. Συνέχισε τις τεχνικές χαλάρωσης και εξακολούθει να παίρνει μια συντηρητική δόση των διαφόρων συμπληρωμάτων.

Η περίπτωση αυτή δείχνει τη δραστική βελτίωση που μπορεί να επέλθει με τη βοήθεια των ιδιοσυστατικών φαρμάκων. Δείχνει επίσης ότι η επιμονή είναι απαραίτητη για να επιτευχθούν τα μέγιστα ευεργετήματα από τη φυσικοπαθητική θεραπεία. Καθώς η Σούζαν μάς επισκε-

πτόταν για δυο χρόνια, μπορέσαμε να παρατηρήσουμε επίσης τις θετικές αλλαγές στην ίριδά της.

Η Ελιζαμπεθ, ηλικίας πενήντα τεσσάρων ετών, υπέφερε από υπέρταση για ένα χρόνο, καθώς και από πόνους στο στήθος και ένιωθε ένταση στην αριστερή πλευρά. Ήταν νοσοκόμα, αλλά είχε σταματήσει την εργασία της την εποχή της θεραπείας. Η πίεσή της ήταν 230/135. Την εποχή της πρώτης επίσκεψής της ήταν 160/108. Η διάγνωση της ίριδας έδειξε διαταραγμένη κυκλοφορία ειδικά στην περιοχή του κεφαλιού και αδυναμία στην περιοχή της καρδιάς. Όταν μας επισκεφθήκε για πρώτη φορά, είχε σταματήσει τα ιατρικά υπερτασικά φάρμακα και έπαιρνε μόνο ένα διουρητικό. Η κατακράτηση υγρών ήταν ένα συνεχές πρόβλημα.

Η Ελιζαμπεθ έπαιρνε ήδη βιταμίνες Β, Β6, C, E και μια ένωση *ασβεστίου*. Η αγωγή της περιλάμβανε *οροτικό μαγνήσιο*, ένα φυτικό διουρητικό μείγμα που περιείχε *περδικάκι*, *μαϊντανό*, *άρκτιο η λάππα*, *ταραξάκο*, *κενταύριο* και *τριφύλλι*, μια φυτική ταμπλέτα για την πίεση, *θεικό νάτριο* για την ισορροπία των υγρών και φυτικά ηρεμιστικά για τον ύπνο. Ύστερα από ένα μήνα με την αγωγή αυτή, η πίεση του αίματος έφτασε στο 120/90 και γενικά ένιωθε καλύτερα. Η αγωγή επαναλήφθηκε.

Στην επόμενη επίσκεψή της η Ελιζαμπεθ εξέφρασε την ανησυχία της, γιατί είχε ταινιώδη κόπρανα και λίγη αιμορραγία από τον κόλπο ύστερα από έναν έντονο πόνο. Η αγωγή επαναλήφθηκε με την προσθήκη *χλωριούχου καλίου* και *φωσφορικού σιδήρου* γι' αυτά τα καινούργια συμπτώματα, παρ' όλο που θεωρήθηκε ότι η βασική αγωγή κάλυπτε ήδη τα περισσότερα θέματα για τα οποία ανησυχούσε. Η πίεση του αίματος αυτή τη φορά είχε κατέβει στο 120/80. Τον επόμενο μήνα εξακολούθησε ακόμα να ανησυχεί για τη μορφή των κοπράνων και υπέφερε από αέρια και γουργούρισμα των εντέρων. Θεώρησα ότι τα συμπτώματα αυτά ήταν νευρικής και ψυχικής προέλευσης και προστέθηκαν στη βασική αγωγή με *ιάματα ανθέων του Μπαχ*.

Τους επόμενους επτά μήνες η πίεση του αίματος σταθεροποιήθηκε, εκτός από λίγες εβδομάδες, όταν σταμάτησε τις ταμπλέτες κατά τη διάρκεια μιας γρίπης. Η κατακράτηση υγρών συνέχισε να αποτελεί πρόβλημα από καιρό σε καιρό με πρήξιμο του στήθους και περιπτώματα κά των χεριών. Προσθέσαμε στην αγωγή μια διουρητική φυτική ταμπλέτα κι αυτή αποδείχτηκε κατάλληλη. Επίσης εισάχθηκαν αντιρευματικά βότανα όταν το γόνατό της παρουσίασε ακαμψία και πονούσε. Οι γέλι-

ψεις χρειάστηκαν ομοιοπαθητική θεραπεία επί λίγους μήνες. Κατά τη διάρκεια των δεκαλέντε μηνών της θεραπείας της η πίεση του αίματος παρέμεινε σταθερή χωρίς ιατρικά φάρμακα και όταν την είδαμε για τελευταία φορά η Ελίζαμπεθ είχε βελτιωθεί από όλες τις απόψεις.

## Υπόταση

Η κατάσταση αυτή μερικές φορές φαίνεται πιο δύσκολο να αντιμετωπιστεί απ' ό,τι η υπέρταση, παρ' όλο που είναι λιγότερο επικίνδυνη. Στα συμπτώματα της υπότασης περιλαμβάνονται συχνά η εξάντληση, τάση για λιποθυμία και γενική έλλειψη ενέργειας και ζωτικότητας. Τα συμπτώματα αυτά προέρχονται κατά ένα μέρος από την έλλειψη αίματος στον εγκέφαλο. Η υπόταση δεν είναι επικίνδυνη, εκτός από την ακραία μορφή της η οποία εκδηλώνεται στη νόσο του Άντισον.

## Αιτίες

Ο συνήθης ασθενής μ' αυτό το πρόβλημα θα είναι μια νέα γυναίκα με αδύνατη κατατομή. Το νευρικό σύστημα είναι γενικά πεσμένο. Η επίσημη ιατρική δεν έχει πολλά να πει για την αιτιολογία της υπότασης. Πρέπει να υπάρχει κάποια σύνδεση ανάμεσα στην υπόταση και στο ενδοκρινικό σύστημα, παρ' όλο που ίσως είναι πολύ λεπτοφυής για να εντοπιστεί με τις σημερινές παθολογικές εξετάσεις.

Οι λεπτοφυείς αιτίες αναφέρθηκαν προηγουμένως σε σχέση με την ανεπαρκή ενέργεια που κυλάει μέσω του *τσακρά της βάσης*. Αυτή η «βασική» ενεργειακή ροή παρέχει στην κυριολεξία τη θέληση για ζωή. Οι Ευρωπαίοι γιατροί του ανθρωποσοφικού κλάδου ιατρικής έχουν κάνει μια παρατήρηση με την οποία συμφωνώ. Υποστηρίζουν ότι μερικές γυναίκες δεν είναι αρκετά προσγειωμένες από υλική σκοπιά. Υπάρχει μια έλλειψη ευθυγράμμισης ανάμεσα στο φυσικό και στο αστρικό σώμα, ειδικά ύστερα από τον ύπνο. Τα φάρμακα που βοηθούν στην ευθυγράμμιση μετά τον ύπνο, είναι ο *φώσφορος* και ο *σίδηρος* σε ομοιοπαθητική δύναμη. Παρ' όλο που η υπόταση μπορεί να μη συνοδεύεται από ειδικές ασθένειες των επινεφριδίων, όπως στη νόσο του Άντισον, ωστόσο μπορεί συχνά να σκοτεινιάσει όλη την ομορφιά της ζωής εξαιτίας της αίσθησης εξάντλησης.

## Θεραπεία

Οι φυσικοί θεραπευτές θεωρούν ότι οι βασικές αλλαγές του τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένης της διατροφής, θα βελτιώσουν τις ήπιες περιπτώσεις. Η άσκηση πρέπει να επιδιωχθεί ως μέρος των αλλαγών του τρόπου ζωής, οι οποίες θα πρέπει να στραφούν σε κάθε εξασθενητικό παράγοντα στο περιβάλλον. Ο βελονισμός μπορεί να βοηθήσει, επειδή επανακατευθύνει την ενεργειακή ροή του σώματος κι έτσι διεγείρει το νευρικό σύστημα και τα επινεφρίδια.

Τα ειδικά φάρμακα είναι τα ακόλουθα:

1. Βιταμίνη C και B5 για την τόνωση των επινεφριδίων – υπάρχει περισσότερο βιταμίνη C στα επινεφρίδια απ' όση σε οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματος.
2. Βιταμίνες του συμπλέγματος B σε μεγάλες δόσεις ως νευρικό τονωτικό.
3. *Φωσφορικό κάλιο* σε μικρές δόσεις για την τόνωση του νευρικού συστήματος.
4. *Φωσφορικός σίδηρος* που μπορεί να ανεβάσει την πίεση του αίματος ως αποτέλεσμα τονωτικής δράσης στα αιμοφόρα αγγεία.
5. Βιταμίνη E για να δυναμώσει η δράση της καρδιάς.
6. Τονωτικά βότανα όπως *λυκίσκος*, *βρώμη* και *γεντιανή*, μαζί με φυτικά τονωτικά των ενδοκρινών αδένων, όπως *μάραθο*, *αγγελική*, *γλυκόριζα* και *σαρσαπαρίλη*.

## Ιστορικό

Η Σάρων, ηλικίας είκοσι πέντε ετών, είχε μια πολύ υπεύθυνη και απαιτητική θέση σε λογιστική εταιρία. Επισκέφθηκε την κλινική μας με προβλήματα λιποθυμίας, πονοκεφάλου, ναυτίας και ανορεξίας. Δεν μπορούσε να φάει πρωινό ή δείπνο και η μόνη τροφή της ήταν το μούσελι την ώρα του γεύματος. Η έμμηνος ρύση της ήταν πολύ επώδυνη. Η Σάρων καπνίζει είκοσι περίπου τσιγάρα την ημέρα. Η συστολική πίεση κατά την πρώτη επίσκεψη ήταν 100. Οποιοδήποτε αυτή θεωρείται πολύ χαμηλή.

Αναφέρω την περίπτωση αυτή εξαιτίας του γεγονότος ότι οι βελτιώσεις στη γενική ευεξία συνέβησαν χωρίς αλλαγή της πίεσης του αίματος. Μ' άλλα λόγια, οι λιποθυμίες, η ναυτία, οι πονοκέφαλοι και οι πε-

ρίοδος βελτιώθηκαν όλα, με ελάχιστη μόνο άνοδο της πίεσης του αίματος. Η αντικειμενική ανάλυση ίσως δεν είναι τόσο σημαντική όσο είναι η εμπειρία ευεξίας της ασθενούς, η οποία προήλθε από τη θεραπεία.

Η αγωγή περιλάμβανε μια ένωση *ασβεστίου* για τις επώδυνες έμμηνες ρύσεις, φυτική αγωγή σκυωπιού για τη ναυτία, *φωσφορικό μαγνήσιο* και *φωσφορικό κάλιο*, καθώς και το σύμπλεγμα-B για τη βελτίωση του νευρικού τόνου και βιταμίνη C για να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της τοξικότητας που προκαλούσε το κάπνισμα. Επίσης δόθηκε ένα φυτικό μείγμα για τα νεύρα. Η βελτίωση από όλες τις απόψεις έλαβε χώρα μετά την αγωγή του πρώτου μήνα, αλλά επειδή υπήρχε συνεχής πίεση στην εργασία, εμφανίστηκαν κάποιες υποτροπές των πονοκεφάλων. Για το πρόβλημα αυτό δόθηκαν ομοιοπαθητικές δόσεις *φωσφορικού μαγνησίου*.

Στην περίπτωση που ο τρόπος ζωής προκαλεί μεγάλη ένταση, όπως στην εργασία την οποία έκανε η Σάρων, το πρόβλημα υπάρχει πιθανότητα να επιστρέψει, αν δε γίνουν κάποιες αλλαγές. Μερικές φορές εξηγώ στους ασθενείς ότι αν δεν υιοθετηθούν υγιείς ρυθμοί εργασίας, ανάπαυσης, διασκέδασης και διατροφής, είναι σαν να ρίχνουμε τα συμπληρώματα σ' ένα απύθμενο δοχείο. Όμως μ' ένα πρόσφατο τηλεφώνημα στη Σάρων πληροφορήθηκα ότι δεν είχε άλλα προβλήματα με τις λιποθυμίες και τα άλλα συμπτώματα.

## Πλατυέλμινθες

Δείτε *Σκόληκες*

## Πλευρίτιδα

Στην κυριολεξία το πρόβλημα αυτό σημαίνει φλεγμονή του υπεζωκότος, που είναι το κάλυμμα των πνευμόνων. Η φλεγμονή μπορεί να είναι ξηρή ή να συνοδεύεται από υγρό (εξίδρωμα). Στην πρώτη περίπτωση το κυριότερο σύμπτωμα θα είναι πόνος κατά την αναπνοή. Η διάγνωση επιβεβαιώνεται από τον «υπεζωκοτικό τριγμό», ένα επιφανειακό γρα-

τσούνισμα ή τριξίμο που ακούγεται μέσω του στηθοσκοπίου κατά τη διάρκεια ακρόασης του στήθους. Στην περίπτωση της πλευρίτιδας με εξίδρωμα, εκτός από τον πόνο υπάρχει πυρετός, εφίδρωση και γενική κακουχία.

Δεν είναι μια κατάσταση που αντιμετωπίζουν συχνά οι φυσικοί θεραπευτές, εξαιτίας του γεγονότος ότι συνήθως ακολουθεί ύστερα από άλλες καταστάσεις που κανονικά απαιτούν ιατρική επίβλεψη. Περιπτώσιακά όμως η πλευρίτιδα εμφανίζεται ξαφνικά εξαιτίας άμεσης φλεγμονής του υπεζωκότος, ή ύστερα από βρογχίτιδα. Σ' αυτές τις απλές περιπτώσεις η παρέμβαση με φυσικές θεραπείες μπορεί να λύσει γρήγορα το πρόβλημα.

## Αιτίες

Υπάρχουν διάφορες αιτίες και η πιο συνηθισμένη είναι η πνευμονία, ο τραυματισμός, η φυματίωση, τα πνευμονικά αποστήματα και κακοήθεια στους πνεύμονες ή στην περιοχή του στήθους. Όπως και με τις άλλες αναπνευστικές διαταραχές, ο φυσικός θεραπευτής θα ενδιαφερθεί περισσότερο για την πρόληψη. Η φυσική ιατρική μπορεί επίσης να βοηθήσει σε περιπτώσεις που τα αντιβιοτικά δεν έχουν το απαιτούμενο αποτέλεσμα, ή ειδικά σε ήπιες περιπτώσεις όπου δεν υπάρχει εξίδρωμα.

## Θεραπεία και πρόληψη

1. Βιταμίνη C για την ανοσία<sup>1</sup>.
2. *Φωσφορικός σίδηρος* για μείωση της φλεγμονής.
3. *Χλωριούχο κάλιο* και *θειικό νάτριο* για μείωση του εξιδρώματος.
4. Βότανα όπως *δεντρομολόχα*, *αγγελική*, *ασκληπιός*, *σαμπούκος* και *αχιλλεία η χιλιόφυλλος*<sup>2</sup>.
5. Ειδικά ομοιοπαθητικά φάρμακα, όπως *brionia* (*βρωονία*). Πρόκειται για ένα κλασικό φάρμακο για την πλευρίτιδα που συνοδεύεται από πόνο, ο οποίος επιδεινώνεται με την κίνηση. Η επιλογή ενός ατομικού ομοιοπαθητικού φαρμάκου πρέπει ωστόσο να ταιριάζει με την περίπτωση και οι παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη είναι το είδος του πόνου, η πλευρά του στήθους που εμφανίζεται και άλλες κλινικές ενδείξεις και συμπτώματα.



## Πνευμονία

Αυτό είναι άλλο ένα πρόβλημα του στήθους, το οποίο ο φυσικός θεραπευτής προτιμάει να προλαμβάνει παρά να θεραπεύει. Η κλινική εμπειρία μάς έχει δείξει ότι αν μια φλεγμονή του στήθους αντιμετωπιστεί κατάλληλα με τα φυσικά φάρμακα στην αρχή της, η πνευμονία θα είναι σπάνια, εκτός από τις περιπτώσεις όπου υπάρχουν άλλοι περιπλοκοί παράγοντες όπως η κακοήθεια.

Παρ' όλα αυτά, οι φυσικοί θεραπευτές είναι εκπαιδευμένοι να αναγνωρίζουν τις κλινικές ενδείξεις της πνευμονίας. Όταν βλέπουν έναν ασθενή με πυρετό, γρήγορη αναπνοή, ιδρώματα και ίσως με γαλάζια απόχρωση σε κάποια μέρη του προσώπου, απουσία αναπνευστικών ήχων σε μέρη των πνευμόνων, ο ασθενής αμέσως θα παραπεμφθεί σε ιατρική φροντίδα. Όταν ο ασθενής έχει φτάσει σ' αυτό το στάδιο φλεγμονής, είναι καλύτερα να πάρει αντιβιοτικά για να επιτευχθεί όσο γίνεται πιο γρήγορα η στερεοποίηση των πνευμόνων.

Οι φυσικές θεραπείες συχνά μπορούν να αυξήσουν τη δράση των αντιβιοτικών στην πνευμονία και μπορούν ασφαλώς να βοηθήσουν στην απομάκρυνση των τοξικών αχρήστων, έτσι ώστε ο ασθενής να ιαθεί το ταχύτερο δυνατόν. Αυτό το είδος θεραπείας αν συνεχιστεί μετά το στάμαγμα των αντιβιοτικών, μπορεί επίσης να βελτιώσει την ανοσία και να δυναμώσει την υγεία των πνευμόνων, ώστε να εμποδιστεί η υποτροπή.

### Αιτίες

Ο φυσικός θεραπευτής δε διαφωνούν με την ιδέα ενός προσβάλλοντος μικροοργανισμού, βακτηριδίου ή ιού, αλλά ενδιαφέρονται επίσης για τις πιο βασικές αιτίες της μειωμένης ανοσίας, όπως είναι η συμφόρηση του λεμφικού συστήματος και το περιβαλλοντικό άγχος, όπως, για παράδειγμα, εξαιτίας της μόλυνσης, οι οποίες μπορεί επίσης να συμβάλλουν. Ακόμα, ενδιαφερόμαστε για την αναπνοή, τη στάση του σώματος και για την αντιμετώπιση όλων των άλλων βρογχικών καταστάσεων για παράδειγμα, του άσθματος.

## Θεραπεία

1. Βιταμίνη C για τη βελτίωση της ανοσίας και για την αντιβακτηριακή και αντιμικροβιακή δράση της<sup>1</sup>.
2. Συνδυασμός μετάλλων *φωσφορικού σιδήρου και χλωριούχου καλίου* για μείωση της φλεγμονής και της συμφόρησης.
3. Βότανα, για παράδειγμα *δεντρομολόχα, σκόρδο, σκυλόχορτο (μαρούβιο το κοινό), βήχιο το αιτόφυγο, τριφύλλι* και στην περίπτωση της μόλυνσης από σταφυλόκοκκο το φυτό *εχινάτσα*<sup>2</sup>. Το *φασκόμηλο* και το *αγριοκέρασο* είναι επίσης χρήσιμα γι' αυτό το είδος προβλήματος του στήθους.
4. Προσεκτικά επιλεγμένα ομοιοπαθητικά φάρμακα μπορεί να έχουν θεαματική επίδραση στην πνευμονία, μειώνοντας τον πυρετό και διαλύοντας τη στερεοποίηση των πνευμόνων.
5. Η βιταμίνη A θα χρησιμοποιηθεί περισσότερο ως προληπτικό μέτρο μέσω αύξησης της αντίστασης του επιθηλιακού ιστού που υπάρχει στους πνεύμονες.

## Ποδάγρα

Δείτε *Ουρική αρθρίτιδα*

## Πόνοι αναπτύξεως

Θυμάμαι πολύ καλά πως όταν ήμουν μικρή ξύπναγα στη μέση της νύκτας μ' έναν πόνο σαν πονόδοντο στο οστό της κνήμης και την οικογένεια που μιλάγε για κάποια παράξενη ασθένεια γνωστή ως «πόνος αναπτύξεως». Ο φυσικός θεραπευτής και ειδικότερα οι ομοιοπαθητικοί θεωρούν ότι οι πόνοι αυτοί εκδηλώνονται ως αποτέλεσμα κληρονομικότητας στο παιδί ενός συγκεκριμένου ιδιοσυστατικού προβλήματος των γονέων. Είναι στην πραγματικότητα μια «μιασματική» τάση και είναι αρκετά διαδεδομένη. Έτσι, πολλά μικρά παιδιά εμφανίζουν το πρόβλημα.

Τη δεκαετία του '40 κάθε φορά που εμφανιζόταν, μας έδιναν δυο ασπιρίνες τριμμένες μέσα σε μαρμελάδα για να περάσει!

## Θεραπεία

Εξαιτίας της κληρονομικής φύσης του προβλήματος, συχνά χρειάζεται μια ομοιοπαθητική θεραπεία βάθους, γιατί έτσι η κατάσταση εξαφανίζεται πολύ γρήγορα. Τα ειδικά φάρμακα μπορεί να περιλαμβάνουν:

1. Φωσφορικό ασβέστιο ή φωσφορικό μαγνήσιο, ανάλογα με τη σύσταση.
2. Αντιρευματικά βότανα.
3. Βιταμίνες συμπλέγματος Β.
4. Ειδικά ομοιοπαθητικά φάρμακα για να εξουδετερώσουν τα κληρονομικά προβλήματα, που μπορεί να εμφανιστούν ύστερα από καταστολή της σύφιλης σε κάποιο σημείο του οικογενειακού δέντρου. Δείτε *Σύφιλη*!

## Ιστορικό

Η Άννα, τριών ετών, ξυπνούσε τη νύκτα με πόνο στα πόδια και μερικές φορές στα χέρια και στις αρθρώσεις. Είχε καλή διατροφή, της άρεσαν τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά κι αυτό απέκλειε τις πιο συνήθεις ρευματικές ασθένειες που συνοδεύουν μια λανθασμένη διατροφή με έλλειψη αλκαλικών τροφών. Επίσης υπέφερε από συχνά κρυολογήματα, πολλή βλέννα και μολύνσεις ματιών.

Λαμβάνοντας ένα προσεκτικό ιστορικό είδαμε ότι τα φυσιολογικά στάδια της οδοντοφυΐας, του μπουσουλήματος και του περπατήματος δεν είχαν ακολουθήσει τη συνηθισμένη σειρά, κι αυτό ήταν ένας λόγος για να επιλεγεί μια συγκεκριμένη ποικιλία ομοιοπαθητικών φαρμάκων που βασιζόνταν στα άλατα βαρίου. Τα κυριότερα φάρμακα που χορηγήθηκαν ήταν η βιταμίνη C για τη βελτίωση της ανοσίας σε κρυολογήματα και τα μεταλλικά άλατα του φωσφορικού σιδήρου και χλωριούχου καλίου για να μειωθεί η φλεγμονή της αναπνευστικής οδού και των ματιών, καθώς και για τη μείωση της βλέννας. Το φωσφορικό ασβέστιο χρησιμοποιήθηκε για να μειώσει τους πόνους των οστών, καθώς και ομοιοπαθητικές δόσεις από βότανα καθαριστικά της λέμφου και του

συνωπιού για να μειωθεί η παραγωγή υπερβολικής βλέννας.

Το πλέον ειδικό συστατικό της αγωγής ήταν ένα ομοιοπαθητικό σκεύασμα από το επιλεγμένο άλας βαρίου. Αυτό χρειάστηκε να το πάρει μόνο για ένα μήνα. Η υπόλοιπη βασική αγωγή χορηγήθηκε συνολικά επί τέσσερις μήνες. Υπήρχαν ακόμα κάποια σποραδικά προβλήματα με αναπνευστικές μολύνσεις, αλλά από το δεύτερο μήνα δεν είχε πλέον άλλα προβλήματα στα πόδια.

## Πόνος περιόδου

Δυσμηνόρροια είναι ο ιατρικός όρος γι' αυτή την κοινή και επώδυνη κατάσταση που προσβάλλει πολλές γυναίκες, ειδικά της νεαρής ηλικίας. Οι σπασμοί της μήτρας συνήθως εμφανίζονται την πρώτη ημέρα της περιόδου, αλλά μερικές γυναίκες νιώθουν πόνους τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια των τριών πρώτων ημερών. Σε σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να υπάρχει εμετός και διάρροια μαζί με τους σπασμούς της μήτρας.

## Αιτίες

Θεωρείται ότι η κατάσταση οφείλεται σε μian ανισορροπία στην παραγωγή της ορμόνης προσταγλανδίνη<sup>1</sup>. Στην κλινική πρακτική οι φυσικοί θεραπευτές διαπιστώνουν ότι η αιτία οφείλεται επίσης σε ανεπάρκεια ασβεστίου και μαγνησίου και ειδικότερα του πρώτου στην περίπτωση νεαρών κοριτσιών<sup>2</sup>. Είναι πιθανόν η ανισορροπία στο ορμονικό επίπεδο να είναι βασικά ένα βιοχημικό πρόβλημα. Συχνά οι φυσικοί θεραπευτές βρίσκουν μια σχετική λεμφική συμφόρηση που αφορά στην περιοχή της πύελου.

Κάθε φορά που εμπλέκονται οι ορμόνες, μπορούμε να σκεφτόμαστε επωφελώς τη λεπτοφυέστερη σύσταση του ατόμου. Πιστεύεται ότι τα τσακρά ελέγχουν τους αδένες και επομένως καθορίζουν την αρμονική ισορροπία ολόκληρου του σώματος. Το ιερό τσακρά είναι το κέντρο που ελέγχει τα όργανα αναπαραγωγής και τα σχετικά προβλήματα στη συνείδηση περιλαμβάνουν την επιτυχή εξισορρόπηση και έκφραση των

βασικών μας επιθυμιών για τροφή και σεξουαλική επαφή. Στη νεαρή κοπέλα και στη νέα γυναίκα αυτοί οι τομείς συχνά συνεπάγονται σύγκρουση και βρίσκονται ακόμα στη διαδικασία της διαμόρφωσης. Οι συγκρούσεις καταλήγουν σε φυσικές συμφορήσεις και ανισορροπία της ενέργειας, με τους σπασμούς ως ένδειξη για κάποιο αστρικό ή συναισθηματικό πρόβλημα.

## Θεραπεία

1. Φωσφορικό ασβέστιο και μαγνήσιο στη σωστή αναλογία για κάθε άτομο.
2. Αντισπασμωδικά βότανα, όπως για παράδειγμα βαλεριάνα, σκαφίδιο, παθανθές, λεοντόνυχο και ιεροβοτάνη, που είναι ειδική για πόνους στους μηρούς.
3. Βότανα καθαριστικά της λέμφου, αν χρειάζεται.
4. Κάψουλες με λάδι ηρανθούς για την ισορροπία της έκκρισης προσταγλανδίνης.
5. Βιταμίνη Ε για να βελτιωθεί η κυκλοφορία στην πυελική περιοχή.
6. Επιλεγμένα ομοιοπαθητικά, κατάλληλα για το άτομο.

## Ιστορικό

Η Ζανέτ, ηλικίας δεκατεσσάρων ετών, με επισκέφθηκε το 1978 με επώδυνη έμμηνο ρύση κατά την πρώτη ημέρα. Ο πόνος συνοδευόταν από κολικό. Κατά την εξέταση της ίριδας παρατηρήθηκε αδυναμία του θυρεοειδούς. Ένα άλλο πρόβλημα ήταν ο ρινικός κατάρρους. Κατά τον πρώτο μήνα η αγωγή περιλάμβανε φωσφορικό ασβέστιο, αντισπασμωδικά βότανα, φύκια για το θυρεοειδή και τη γενική τόνωση των νεύρων, φωσφορικό κάλιο και μαγνήσιο, καθώς και το σύμπλεγμα Β. Η βιταμίνη Ε δόθηκε επίσης από τον πρώτο μήνα.

Η βελτίωση σημειώθηκε μετά την επόμενη έμμηνο ρύση και συνεχίστηκε σε όλη τη διάρκεια της θεραπείας τους επόμενους οκτώ μήνες. Ύστερα τα φάρμακα διακόπηκαν. Η Ζανέτ ήλθε ξανά για μασάζ της σπονδυλικής στήλης δυο χρόνια αργότερα, ύστερα από ένα πέσιμο, και δεν ανέφερε τίποτε για πόνους περιόδου.

## Πονοκέφαλος

Εδώ θα ασχοληθούμε με τους πονοκεφάλους έντασης, ενώ με τις ημικρανίες ασχολούμαστε σε ξεχωριστό λήμμα. Ίσως θα ενδιέφερε τον αναγνώστη να μάθει ότι ο φυσικός θεραπευτής κάνει πάρα πολλές ερωτήσεις σχετικά με τον πονοκέφαλο, για να μπορέσει να δώσει τα κατάλληλα φάρμακα. Η συχνότητα, η περιοχή του κεφαλιού που προσβάλλεται, το σημείο στο κεφάλι, το είδος του πόνου, η ώρα της ημέρας και άλλοι παράγοντες λαμβάνονται υπόψη.

## Αιτίες

Οι αιτίες των πονοκεφάλων είναι πολλές, αλλά το πιο συνηθισμένο είδος πονοκεφάλων προκαλείται γενικώς από άγχος και ένταση. Οι βασικότερες αιτίες συνδέονται με ελλείψεις των μεταλλικών αλάτων μαγνησίου και καλίου. Τα άλατα αυτά κρατούν σε ισορροπία το νευρικό σύστημα.<sup>1</sup> Επίσης οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β συνδέονται στενά με πολλές όψεις της υγιούς νευρικής λειτουργίας.

Μια άλλη πολύ κοινή αιτία σχετίζεται με τις τοξίνες που επιβαρύνουν την εγκεφαλική περιοχή και αυτό διακρίνεται αμέσως μέσω ιριδοδιάγνωσης. Αυτού του είδους η εξέταση αποκαλύπτει επίσης την έλλειψη επαρκούς κυκλοφορίας στο κεφάλι, η οποία μπορεί να προκαλεί μάλλον το αίσθημα μιας «θολούρας» στο κεφάλι, παρά πραγματικό πόνο.

## Θεραπεία

Ερευνάται ο γενικός τρόπος ζωής του ασθενούς, συμπεριλαμβανομένης και της διατροφής, έτσι ώστε να διορθωθούν οποιεσδήποτε ελλείψεις μεταλλικών αλάτων και βιταμινών, όταν θα μειωθεί η λήψη συμπληρωμάτων. Μερικά άτομα χρειάζονται λίγα συμπληρώματα σε μόνιμη βάση και επιλέγουν αυτή τη λύση ως ασφάλεια υγείας. Αυτή η συνεχής ανάγκη προέρχεται από το άγχος του σύγχρονου κόσμου, από τις ακατάλληλες μεθόδους καλλιέργειας που απογυμνώνουν το έδαφος από τα θρεπτικά συστατικά του και από τη μόλυνση της ατμόσφαιρας. Τα άτο-

μα που έχουν πιεστική εργασία στις πόλεις, συχνά ανήκουν στην κατηγορία εκείνων που χρειάζονται συμπληρώματα ως πολιτική ασφαλείας. Τα ειδικά συμπληρώματα για τους πονοκεφάλους έντασης περιλαμβάνουν:

1. Φωσφορικό κάλιο και μαγνήσιο για την ισορροπία του νευρικού συστήματος.
2. Βιταμίνες συμπλέγματος Β.
3. Βότανα για το συκώτι για να τονωθεί, έτσι ώστε να βελτιωθεί ο μεταβολισμός των αχρηστών.
4. Αντισπασμωδικά βότανα για να μειώσουν τη νευρική ένταση, για παράδειγμα *οκαφίδιο*, *ιεροβοτάνη*, *παθανθές*, *βαλεριάνα* και *ιξός*.
5. Ειδικά ομοιοπαθητικά και φάρμακα ανθέων του Μπαχ.

### Ιστορικά

Η Λοραίν είναι ηλικίας πενήντα έξι ετών και εργάζεται ως προϊσταμένη σε μεγάλο ιατρικό συγκρότημα λίγο έξω από την πόλη. Στη διάρκεια αρκετών ετών κατέφευγε περιπτώσιακά στη φυσικοπαθητική θεραπεία. Η θέση της στην εργασία της προκαλεί μεγάλο άγχος και θεωρεί τη φυσικοπαθητική θεραπεία σαν μια καλή διασφάλιση της υγείας. Ύστερα από μια καθολική υστερεκτομή με επισκέφθηκε το 1986 με προβλήματα πονοκεφάλων, κακού ύπνου και δυσκοιλιότητας. Υπήρχε επίσης ένα ιστορικό δερματικών αλλεργιών.

Η πρώτη αγωγή περιλάμβανε το σύμπλεγμα Β και ένα συνδυασμό φωσφορικού καλίου και μαγνησίου για ταυτόχρονη χαλάρωση και τόνωση των νεύρων. Επίσης χορηγήθηκε φωσφορικό ασβέστιο για να προληφθεί η πιθανότητα οστεοπόρωσης. Ένα φυτικό μείγμα περιλάμβανε βότανα με περιεκτικότητα σε οιστρογόνα – *γλυκόριζα*, *σαρσαπαρίλη* και *αγγελική*. Τα βότανα αυτά πρόκειτο να αντικαταστήσουν την ανάγκη για τα φαρμακευτικά προϊόντα οιστρογόνων, που χορηγούνται ύστερα από μια αφαίρεση των ωοθηκών. Επίσης υποδείχθηκαν βότανα διεγερτικά του συκωτιού για να μειωθεί η δυσκοιλιότητα. Χορηγήθηκε ακόμη *λιναρόσπορος* για να διεγείρει το έντερο, ώστε να παράγει περισσότερη βλέννα. Περιλήφθηκαν ομοιοπαθητικές σταγόνες για την ισορροπία των ενδοκρινών αδένων μετά την υστερεκτομή.

Κατά τη δεύτερη επίσκεψη η Λοραίν ανέφερε ότι το έντερο είχε γίνει ξανά φυσιολογικό και οι πονοκέφαλοι ήταν πιο σπάνιοι. Επίσης εί-

χε βελτιωθεί ο ύπνος. Η κόπωση ήταν ακόμα έντονη, αλλά νόμιζε ότι οφειλόταν στο επαγγελματικό άγχος εκείνης της περιόδου. Κατά την επίσκεψη αυτή η βασική αγωγή επαναλήφθηκε μαζί με κάποιες ομοιοπαθητικές σταγόνες, που περιλάμβαναν *carbo vegetabilis* για το φούσκαμα.

Η βελτίωση συνεχίστηκε και η δυσκοιλιότητα καθώς και οι πονοκέφαλοι είχαν σχεδόν εξαφανιστεί κατά την τρίτη επίσκεψη. Επειδή η κούραση επέμενε, μελετήθηκε περισσότερο το πρόβλημα αυτό. Χρησιμοποιώντας το μηχάνημα *Vega* για βιο-λειτουργική διάγνωση, ανακαλύφθηκε ότι ο θυρεοειδής ήταν νωθρός. Προστέθηκαν ταμπλέτες *φυκίων* για να διεγείρουν το θυρεοειδή αδένά μέσω της περιεκτικότητάς τους σε ιώδιο. Το σύμπλεγμα Β αυξήθηκε σε δύναμη και προστέθηκε ένα ομοιοπαθητικό φωσφορικό τονωτικό για περισσότερη ενέργεια.

Κατά την επόμενη επίσκεψη η Λοραίν ανέφερε ότι όλα τα προβλήματα είχαν λυθεί κι από τότε η βελτίωση διατηρήθηκε. Τον έκτο μήνα όλα τα φάρμακα θα διακοπούν.

Αυτή είναι μια καλή περίπτωση για να δείξουμε τη συνεργητική προσέγγιση, η οποία μπορεί να απαιτείται για ένα συνηθισμένο πρόβλημα. Προφανώς η δυσκοιλιότητα συνέβαλε στους πονοκεφάλους. Ο νωθρός θυρεοειδής μπορεί με τη σειρά του να συνέβαλε στη δυσκοιλιότητα. Η δυσκοιλιότητα αντιμετωπίστηκε με αρκετούς τρόπους: βελτίωση του νευρικού τόνου του εντέρου, διέγερση του θυρεοειδούς, τόνωση του συκωτιού και επηρεασμός της βλέννας του εντέρου.

Η περίπτωση αυτή δείχνει ακόμα τη δυσκολία διεξαγωγής κλινικών εξετάσεων, όπως εκτελούνται από την ορθόδοξη ιατρική. Με τη διαγνωστική προσέγγιση της φυσικής θεραπείας εξετάζουμε την αιτιώδη άλυσο και τη σχέση ανάμεσα σε μια πληθώρα παραγόντων. Αυτό είναι το νόημα της προσέγγισης του ασθενούς με ολιστικό τρόπο. Παρόμοια, με τη φυσική θεραπεία είναι αδύνατον να θεωρήσουμε ένα ιδιαίτερο φάρμακο ως το μοναδικό παράγοντα που επιφέρει βελτίωση σε μια συγκεκριμένη κατάσταση.

Η Αντζελα με επισκέφθηκε για πρώτη φορά σε ηλικία είκοσι εννέα ετών, πριν από έξι περίπου χρόνια, υποφέροντας από πονοκεφάλους. Κατά περιόδους ήταν αρκετά έντονοι και απαιτούνταν ιατρική φροντίδα με τη μορφή ενέσεων. Επίσης υπέφερε από πυρετό εκ χόρτου τη συνηθισμένη εποχή και από δερματίτιδα. Η συχνή στοματική μονιλίαση ήταν επίσης ένα πρόβλημα.

Η αγωγή της περιλάμβανε μια σύνθεση μετάλλων και βότανα καθαρτικά για τη μονιλίαση, καθώς και *φωσφορικό μαγνήσιο* και *κάλιο* μαζί με βιταμίνες συμπλέγματος Β για τους πονοκεφάλους. Επίσης περιλήφθηκαν βότανα για το σκώτι, επειδή η κλινική πρακτική έχει δείξει ότι υπάρχει σχέση ανάμεσα στο σκώτι και στους πονοκεφάλους. Ύστερα από δυο μήνες θεραπείας οι έντονοι πονοκέφαλοι σταμάτησαν, αλλά υπήρχαν ακόμα αρκετοί πονοκέφαλοι έντασης. Τότε προστέθηκαν βότανα αντισπασμωδικά και τονωτικά των νεύρων.

Οι πονοκέφαλοι σταμάτησαν ύστερα από έξι περίπου μήνες, αλλά επανέρχονταν με λιγότερο έντονη μορφή κάπου κάπου. Η Άντζελα ακολούθησε μια αγωγή για γενική υγεία κατά τη διάρκεια δυο εγκυμοσυνών και παρέμεινε απαλλαγμένη από πονοκεφάλους σε γενικές γραμμές τα έξι χρόνια που τη γνωρίζω. Σε μια περίπτωση σαν τη δική της θα πρέπει να ακολουθείται μια αγωγή λίγων μηνών κάθε δυο περίπου χρόνια, ώστε να παραμένει υγιής και απαλλαγμένη από πονοκεφάλους και άλλα προβλήματα κατά το ενδιάμεσο διάστημα.

## Προεμμηνορροϊκό σύνδρομο (ΠΕΣ)

Τα μέσα ενημέρωσης έχουν δώσει μεγάλη δημοσιότητα στο πρόβλημα αυτό, από το οποίο υποφέρουν πολλές γυναίκες μια ή δυο εβδομάδες πριν από κάθε έμμηνο ρύση. Στα συμπτώματα περιλαμβάνονται ευερεθιστικότητα, αϋπνία, επιθυμία για γλυκά, κατάθλιψη, κατακράτηση υγρών και πονοκέφαλοι.

### Αιτίες

Οι φυσικοί θεραπευτές πιστεύουν ότι οι αιτίες είναι κυρίως βιοχημικές, που με τη σειρά τους επηρεάζουν την ορμονική ισορροπία. Ένα θαυμάσιο άρθρο του Τζον Πάις, ενός Αυστραλού γιατρού, διερευνά τους διατροφικούς παράγοντες που μπορεί να επηρεάζουν τη βιοχημεία των γυναικών. Στο άρθρο αυτό εξετάζεται η σχέση ανάμεσα στο προεμμηνορροϊκό σύνδρομο και στα επίπεδα μαγνησίου, βιταμίνης Α, Β6 και Ε, καθώς και των βασικών λιπαρών οξέων<sup>1</sup>.

Σε πολλές γυναίκες το πρόβλημα προκαλείται από μια υπερβολή οιστρογόνων κατά το δεύτερο μέρος του έμμηνου κύκλου. Αυτό ταιριάζει με τις περιπτώσεις όπου εκδηλώνονται κατακράτηση υγρών και σχετικά προβλήματα. Άλλες περιπτώσεις φαίνεται να σχετίζονται με γενική νευρική αδυναμία. Επίσης έχει υποστηριχθεί ότι σε μερικές γυναίκες το ΠΕΣ μπορεί να προκαλείται από σαλπγγική απολίνωση και εξαιτίας κάποιας παρεμβολής στις γυναικείες ορμόνες ύστερα από τη χρήση του αντισυλληπτικού χαπιού.

Στους λεπτοφυείς παράγοντες συμπεριλαμβάνεται η ρύθμιση της ενέργειας που κυλάει μέσω των ενεργειακών κέντρων και συγκεκριμένα η ισορροπία του *ιερού κέντρου*. Ο διαλογισμός είναι μια θετική προσέγγιση για την εξισορρόπηση της ενεργειακής ροής, αλλά κυρίως ο γενικός ρυθμός του τρόπου ζωής ίσως να αποτελεί θεμελιώδες πρόβλημα και να χρειάζεται ρύθμιση<sup>2</sup>.

### Θεραπεία

1. *Φωσφορικό μαγνήσιο* και *φωσφορικό κάλιο* για την ισορροπία του νευρικού συστήματος<sup>3</sup>.
2. *Λάδι οινθήρας*, *φύκια* και βιταμίνη Ε για να βοηθήσουν στην ομαλοποίηση των ορμονικών επιπέδων.
3. Χορηγείται βιταμίνη Β6 σε ελαφρώς μεγάλες δόσεις, ειδικά κατά τη διάρκεια δυο εβδομάδων πριν από την έμμηνο ρύση<sup>4</sup>.
4. Χρήσιμα βότανα, όπως *λυγαριά*, *βιβούρνο το χιονανθές*, *μαύρος κράταιγος* (*black haw*) και *άγρια δισκοροία* (*wild yam*), επειδή τα βότανα αυτά διεγείρουν την έκκριση προγεστερόνης.
5. Σε πολλές περιπτώσεις ΠΕΣ πολύ ειδικό είναι το ομοιοπαθητικό *folliculinum* στην 30ή δύναμη.

### Ιστορικά

Η Λοραίν, μια γραμματέας ηλικίας είκοσι δύο ετών, είχε καλή υγεία εκτός από το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο. Ένωθε ότι στενοχωρούσε τους πάντες με την κακοκεφιά της κάθε μήνα. Το μοναδικό άλλο πρόβλημα που είχε ήταν η δυσκοιλιότητα.

Στη συγκεκριμένη περίπτωση θεώρησα ότι το βασικό πρόβλημα

ήταν η ανισορροπία και η έλλειψη αλάτων *μαγνησίου* και *ασβεστίου* στο σώμα. Η αγωγή κατευθύνθηκε ανάλογα, με συμπληρώματα *μαγνησίου* και *φωσφορικού ασβεστίου*. Χορηγήθηκε μια φυτική ταμπλέτα με βότανα αντισπασμωδικά και τονωτικά των νεύρων, μαζί με βότανα για το συκώτι και για τη γενική κάθαρση. Το τελικό συστατικό ήταν ένα ομοιοπαθητικό μείγμα για τη ρύθμιση των ενδοκρινών αδένων.

Στην περίπτωση της Λοραίν υπήρξε βελτίωση από τον πρώτο μήνα και συνεχίστηκε καθ' όλη τη διάρκεια της θεραπείας. Επίσης ρυθμίστηκε και το έντερο. Η Λοραίν ακολούθησε τη θεραπεία σχεδόν επί ένα χρόνο και δεν υπήρξαν υποτροπές όταν τη σταμάτησε.

Η Μαίρη, ηλικίας τριάντα δύο ετών, είχε κατάθλιψη και ευερεθιστότητα μια βδομάδα πριν από την έμμηνου ρύση. Κατά τα άλλα ήταν καλά. Αναποκρίθηκε πολύ γρήγορα στη θεραπεία, η οποία περιλάμβανε *φωσφορικό ασβέστιο* και *κάλιο*, μεγάλη δύναμη του συμπλέγματος Β, *φύκια*, φυτικά τονωτικά των νεύρων και βότανα για το συκώτι. Τα βασικά ειδικά συστατικά για το ΠΕΣ ήταν ενώσεις *θεικού νατρίου* και βότανα των νεύρων για να ρυθμίσουν την ισορροπία των υγρών, ένα ομοιοπαθητικό μείγμα με *pulsatilla*, *cimicifuga*, καθώς και το ίαμα ανθέων του Μπαχ από άνθη *σιναιπιού*. Αυτό το τελευταίο είναι ιδιαίτερα κατάλληλο όταν η κατάθλιψη, σαν μαύρο σύννεφο, καταλαμβάνει τη γυναίκα λίγες μέρες πριν από την περίοδο. Επίσης για το λόγο αυτό χρησιμοποιήθηκε και το *φωσφορικό κάλιο*.

## Πρόπτωση

Η πιο συνήθης ασθένεια την οποία αντιμετωπίζουν οι φυσικοί θεραπευτές στον τομέα της πρόπτωσης, είναι η πρόπτωση της μήτρας. Με την προϋπόθεση ότι το πρόβλημα δεν έχει αφεθεί να προχωρήσει πολύ, οι φυσικές θεραπείες μπορούν να αναστρέψουν ολόκληρα την κατάσταση. Εκτός από το τοπικό σύμπτωμα της μήτρας που πέφτει μέσα στον κόλπο, προκαλώντας συμπτώματα πίεσης στο έντερο και στην ουροδόχο κύστη, ένα συνοδευτικό σύμπτωμα μπορεί να είναι ο πόνος στη μέση. Οι φυσικές θεραπείες μπορούν να βοηθήσουν και στην πρόπτωση της ουροδόχου κύστης.

## Αιτίες

Η βασική αιτία είναι η αδυναμία του ελαστικού ιστού που οφείλεται σε κακή αφομοίωση των αλάτων ασβεστίου και ιδιαίτερα του *φθοριούχου ασβεστίου*<sup>1</sup>. Αυτή η αδυναμία των ιστών είναι συχνά *οικογενειακή*. Οι ασθενείς μπορεί να έχουν ενδείξεις και άλλων παρόμοιων αδυναμιών, όπως συμβαίνει με την κήλη, τις κισσώδεις φλέβες και τις αιμορροΐδες. Η βιοχημική ισορροπία που προκαλείται από την ανεπάρκεια αυτή, αργεί να διορθωθεί, εξαιτίας της κληρονομικής φύσης της.

## Θεραπεία

Όσον αφορά στο γενικό τρόπο ζωής, οι γυναίκες με οικογενειακό περιστατικό κισσωδών φλεβών ή πρόπτωσης θα πρέπει να μην παραλείπουν να κάνουν ασκήσεις πριν και μετά τον τοκετό. Η ενίσχυση των μυών και των συνδέσμων μέσω της άσκησης, είναι προφανώς ένα προληπτικό μέτρο. Ένα από τα καλύτερα διαιτητικά μέτρα για την πρόληψη ικανών ποσοτήτων *φθοριούχου ασβεστίου*, είναι η κατανάλωση ρυζιού και σέλιου. Τα ειδικά συμπληρώματα για την πρόπτωση της μήτρας ή της ουροδόχου κύστης περιλαμβάνουν:

1. *Φθοριούχο ασβέστιο* ως ιστικό άλας ή ομοιοπαθητικό σκεύασμα.
2. Στηπτικά βότανα, όπως η *αμαμελίδα*.
3. Τα ειδικά ομοιοπαθητικά φάρμακα, όπως *serpia* και *helonias* προσφέρουν θεαματικά αποτελέσματα, αν ταιριάζουν στην περίπτωση<sup>2</sup>.
4. Βιταμίνη Ε και βιταμίνη C, αφού έχουν και οι δυο θετική επίδραση στην αδυναμία των ιστών.

## Ιστορικό

Η Γκουέην, μια νοικοκυρά ηλικίας σαράντα ενός ετών, με επισκέφθηκε το 1972 στη διάρκεια της πρώτης χρονιάς της καριέρας μου. Υπέφερε από ελαφρά πρόπτωση για αρκετό διάστημα, από συχνή κυστίτιδα και οσφυαλγία. Η διάρροια και ο εμετός συνόδευαν την κυστίτιδα. Υπήρχε επίσης μια αιμορροϊδική τάση και ένα ιστορικό διαλείπουσας ημικρανίας.

Η αγωγή κατά τον πρώτο μήνα περιλάμβανε *φωσφορικό σίδηρο*,

χλωριούχο κάλιο, βότανα για την ουροδόχο κύστη και βιταμίνη C για την κυστίτιδα. Δόθηκε φθοριούχο ασβέστιο μέσα σε βάση στυπτικών βοτάνων για την πρόπτωση και βρέθηκε ότι το ιδιουσυστασιακό ομοιοπαθητικό φάρμακο το ειδικό γι' αυτήν, ήταν το *seria*. Το *seria* παρουσιάζει πολλά συμπτώματα πρόπτωσης και γι' αυτό ήταν πολύ χρήσιμο για την περίπτωση αυτή. Δόθηκαν επίσης βότανα για το σκώτι και φωσφορικό μαγνήσιο για την τάση της ημικρανίας για μια περίοδο λίγων μηνών.

Η πρόπτωση σημείωσε σταθερή πρόοδο και ύστερα από επτά περίπου μήνες δεν υπήρχαν πλέον σοβαρά προβλήματα με την κύστη ή την πρόπτωση. Δεκαοκτώ μήνες αργότερα οι πονοκέφαλοι άρχισαν πάλι να εμφανίζονται, ειδικώς τα Σάββατα. Αυτά είναι τα διαμάντια που ζητάμε στην ομοιοπαθητική αγωγή και εδώ για τους πονοκεφάλους αυτούς αποδείχθηκε χρήσιμη η πυριτία (*silica*) στη 200ή δύναμη. Το φάρμακο αυτό είναι πασίγνωστο για τη χρησιμότητά του στους πονοκεφάλους, οι οποίοι εμφανίζονται αμέσως μόλις το άτομο χαλρώσει ύστερα από μια εβδομάδα εργασίας. Επιλέχθηκε επίσης ένα μείγμα αντισπασμωδικών βοτάνων, στα οποία περιλαμβάνονταν βαλεριάνα, ιξός, ιεροβοτάνη και βρώμη.

Η Γκουέην ακολούθησε θεραπεία για μια περίοδο δεκαοκτώ μηνών στο στάδιο αυτό, επειδή υπήρχαν προβλήματα εμμήνου ρύσης με την αρχή της εμμηνοπαύσης. Όταν όλα σταθεροποιήθηκαν, η θεραπεία σταμάτησε. Δεν υπήρξαν περαιτέρω προβλήματα με την ουροδόχο κύστη ή την πρόπτωση κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου αλλά ούτε και αργότερα.

## Προστατίτιδα και διόγκωση προστάτη

Με βάση την ιδιαίτερη έμφαση του φυσικού θεραπευτή στην ομοιοσταση ή στη βιοχημική ισορροπία του σώματος, είναι σωστό να εξετάσουμε μαζί τη φλεγμονή του προστάτη (προστατίτιδα) και τη διόγκωση του προστάτη. Η φλεγμονή μπορεί να προσβάλει τον αδένα του προστάτη σε άνδρες όλων των ηλικιών, ενώ η διόγκωση του αδένα, γενικά μιλώντας, προσβάλλει συνήθως άνδρες άνω των πενήντα ετών.

Τα συμπτώματα και στις δυο καταστάσεις περιλαμβάνουν συχνή και επώδυνη ούρηση και πόνο στη μέση. Στην περίπτωση της οξείας φλεγ-

μονής, μπορεί να εμφανιστεί αίμα στα ούρα. Όταν ο προστάτης διογκώνεται, μπορεί να υπάρξει διακοπή στη ροή των ούρων και δυσκολία στο άδειασμα της κύστης, εκτός από συχνουρία.

## Αιτίες

Όταν εξετάζουμε τη βιοχημεία του σώματος, η διαίτα φαίνεται να έχει πολύ σημαντική επίδραση ως επισπεύδουσα αιτία στις περιπτώσεις προστατίτιδας, όπως συμβαίνει και με την κυστίτιδα. Αυτό είναι λογικό, αν θυμηθούμε ότι η οξειο-βασική ισορροπία συχνά είναι σημαντικός παράγων στην ανάπτυξη μικροοργανισμών που βρίσκονται μέσα ή κοντά στα απεκκριτικά όργανα.

Είναι αλήθεια ότι στην περίπτωση της προστατικής φλεγμονής δε βρίσκεται πάντα κάποιος μολυσματικός οργανισμός. Αυτό ενισχύει ακόμη περισσότερο τη φυσικοπαθητική αντίληψη ότι η βιοχημεία έχει διαταραχθεί, γιατί βλέπουμε πως όταν βάζουμε τον ασθενή σε μια αλκαλική διαίτα με άφθονα λαχανικά, σαλάτες και χυμούς λαχανικών η φλεγμονή υποχωρεί.

Η διόγκωση του προστάτη επίσης έχει βρεθεί ότι κατά ένα μέρος οφείλεται σε ανεπάρκεια *ψευδαργύρου*<sup>1</sup>. Το έδαφος που χρησιμοποιείται για τις καλλιέργειες συχνά στερείται *ψευδαργύρου* και αν δεν τρώμε δημητριακά ολικής αλέσεως ή μαγιά μπίρας, είναι δύσκολο να λάβουμε αρκετό *ψευδάργυρο* από τις τροφές<sup>2</sup>.

Μια εσωτερική ή υποκειμενική αιτία μπορεί να σχετίζεται με το *ιερό τσακρά* και να συνδέεται με μια διαταραχή στην ενεργειακή ροή σ' αυτή την περιοχή. Θα ήταν ενδιαφέρον να ξέραμε αν οι άνδρες που έχουν δραστήρια και ικανοποιητική σεξουαλική ζωή, έχουν λιγότερα προβλήματα με τον προστάτη σε μεγάλη ηλικία. Η ιδέα εδώ είναι ότι ο περιορισμός των δυνάμεων που συνδέονται με τη σεξουαλική ζωή, μπορεί να πιέζει τις δομές κοντά στο *ιερό τσακρά*. Μόνο πρόσφατα έχει γίνει κάποια μελέτη των σεξουαλικών αναγκών των ατόμων μέσης ή και μεγαλύτερης ηλικίας.

Οι απόψεις της σύγχρονης ιατρικής σχετικά με τα προβλήματα του προστάτη δεν είναι πολύ συγκεκριμένες, εκτός από το γεγονός ότι μερικές φορές βρίσκονται μολυσματικοί οργανισμοί στο προστατικό υγρό. Όμως, στην περίπτωση της διόγκωσης, οι ορμονικές αλλαγές αναφέρονται ως βασικό σχετικό χαρακτηριστικό στους ηλικιωμένους άνδρες με

υπερπλασία του προστάτη<sup>3</sup>. Το γεγονός ότι το πρόβλημα είναι σχεδόν γενικό σε άνδρες άνω των πενήντα ετών, ίσως να σχετίζεται με μια γενική έλλειψη ψευδαργύρου σε άτομα αυτής της ηλικίας.

## Θεραπεία

1. Φωσφορικός σίδηρος για να μειώσει την οξεία φλεγμονή.
2. Φωσφορικό νάτριο για να αυξηθεί η αλκαλικότητα των ούρων.
3. Ενώσεις ψευδαργύρου.
4. Βότανα για την ουροφόρο οδό, ώστε να ενισχυθεί η λεμφική παροχέτευση, μαζί με ειδικά βότανα για την περιοχή, όπως *sabal serrulata* (είδος φοινικόδεντρον) και νταμιάνα (τουρνέρα η αφροδισιακή).
5. Ομοιοπαθητική δύναμη των *silica* ή *conium* για το διογκωμένο και σκληρωμένο προστάτη, και *pulsatilla* που μπορεί να είναι ειδικό και ιδιοσυστατικό φάρμακο για το άτομο.
6. Βιταμίνη Ε, χρήσιμη στην αύξηση της αγγειοποίησης του σκληρωμένου προστάτη.

## Ιστορικό

Ο Μπερνάρ, ηλικίας τριάντα ετών, είχε μια ιατρική διάγνωση ότι υπέφερε από διόγκωση προστάτη και το βασικό του σύμπτωμα ήταν ένα αίσθημα καύσους κατά την ούρηση. Σύμφωνα με τα προηγούμενα σχολιά μου για τη διατροφή, είναι σημαντικό το ότι έπινε οκτώ φλιτζάνια τσάι την ημέρα με τρεις κουταλιές ζάχαρη στο καθένα!

Κατά τον πρώτο μήνα η αγωγή περιλάμβανε φωσφορικό νάτριο για την αλκαλοποίηση των ούρων, ενώσεις ψευδαργύρου ως ειδικές για τη διόγκωση του προστάτη, φωσφορικό σίδηρο για τη φλεγμονή και το καύσος, βιταμίνη C σε αλκαλική μορφή για τη μείωση κάθε μόλυνσης και ειδικές ομοιοπαθητικές σταγόνες για τον αδένα του προστάτη. Ήρθε ξανά σε ένα μήνα με μειωμένο αίσθημα καύσους, αλλά υπέφερε από μια κρίση φαρυγγίτιδας για την οποία πήρε αντιβιοτικά. Είχε κάνει προσπάθεια να μειώσει το ζαχαρωμένο τσάι του.

Παρόμοια θεραπεία συνεχίστηκε για τρεις μήνες με την προσθήκη βοτάνων για τον καθαρισμό της λέμφου. Ο πόνος και το καύσος εξαφανί-

στηκαν και ύστερα από θεραπεία τεσσάρων μηνών, είχε μείνει μόνο μια ελαφρά ενόχληση στην ουρική οδό. Αναμφίβολα και αυτό το τελευταίο πρόβλημα θα είχε ανταποκριθεί στη θεραπεία, αν αυτή συνεχιζόταν.

## Πυρετός εκ χόρτου

Αυτή είναι μια συνηθισμένη κατάσταση, την οποία συναντούν οι φυσικοί θεραπευτές στους πελάτες τους κάθε άνοιξη. Ευτυχώς μπορούμε να προσφέρουμε κάτι περισσότερο από ό,τι τα αντιισταμινικά, τα οποία συνήθως υποδεικνύονται και χορηγούνται. Δεν υπάρχει ανάγκη να περιγράψω τη συνήθη κλινική εικόνα του ασθενούς: μάτια με δάκρυα και κνησμό (φαγούρα), μύτη που είναι κλεισμένη ή τρέχει συνεχώς.

## Αιτίες

Εδώ οι φυσικοί θεραπευτές έχουν να προτείνουν κάτι ασυνήθιστο – ο πυρετός εκ χόρτου δεν προκαλείται βασικά από γύρη, σκόνη, φτερά και αλλεργιογόνα ή πολυάριθμες άλλες ξένες πρωτεΐνες, αλλά μάλλον από τη βιοχημική ανισορροπία του σώματος, εξαιτίας ενός αδρανούς συκωτιού και ανικανότητας για επαρκή αφομοίωση της επιλεγμένης διατροφής. Συχνά βρισκόμαστε ότι το έντερο είναι σε τοξική κατάσταση και οι βλεννογόνες μεμβράνες έχουν αρχίσει να λειτουργούν ως απεκκριτικά όργανα.

Αυτό δε σημαίνει ότι η γύρη, η σκόνη ή τα αλλεργιογόνα δεν είναι εκλυτικοί παράγοντες της κρίσης, αλλά θα πρέπει να θεωρηθούν ως αφορμές και όχι ως αιτίες. Η αλωσίδα γεγονότων επομένως είναι η ακόλουθη: μια ακατάλληλη διαίτα που παραφροτώνει το σύστημα με άχρηστες ουσίες, ή ατελείς πεπτικές λειτουργίες που δεν μπορούν να μεταβολίσουν ακόμα και μια καλή διατροφή, που ακολουθούνται από ανεπαρκή απέκκριση των άχρηστων ουσιών οι οποίες σχηματίζονται μ' αυτόν τον τρόπο. Το αποτέλεσμα είναι μια συσσωρευση τοξινών, η οποία οδηγεί τελικά στην αδυναμία του σώματος να αντιμετωπίσει οποιαδήποτε ξένη πρωτεΐνη, όπως είναι η γύρη.

Επίσης κάποιες πιο βασικές αιτίες πρέπει να περιγραφούν, γιατί



υπόδηλώνουν το λόγο που ο πυρετός εκ χόρτου είναι μια κατάσταση την οποία δύσκολα μπορεί να θεραπεύσει ακόμα και ο πιο ικανός φυσικός θεραπευτής. Οι αιτίες αυτές είναι οι κληρονομικές τάσεις, οι οποίες βρίσκονται πίσω από το έκζεμα, τον πυρετό εκ χόρτου και το άσθμα που εκδηλώνονται σε οικογένειες, και οι οποίες δείχνουν ότι είναι απαραίτητη μια σωστή ομοιοπαθητική αγωγή για να εξαλειφθεί ο πυρετός εκ χόρτου, εκτός από τη χορήγηση βιταμινών, μετάλλων και βοτάνων.

## Θεραπεία

1. Τουλάχιστον 2g βιταμίνης C καθημερινά για να ενισχυθεί το ανοσοποιητικό σύστημα και να μειωθούν οι τοξίνες στον οργανισμό<sup>1</sup>.
2. Βιταμίνη A για να ενισχυθεί ο επιθηλιακός ιστός της μύτης, των ματιών και του λαιμού<sup>2</sup>.
3. Βότανα για το συκώτι και τη λέμφο για να βελτιωθεί ο μεταβολισμός και να καθαριστεί η επιβαρυνόμενη λέμφος. Ένα τυπικό μείγμα μπορεί να περιλαμβάνει *ταραξάκο, κενταύριο, άρκτιο η λάππα, κόκκινο τριφύλλι, άνθη σαμπούκου και φύλλα μενεξέ*.
4. Ομοιοπαθητικά φάρμακα που παραδοσιακά χρησιμοποιούνται για προβλήματα της βλεννογόνου μεμβράνης, όπως είναι τα *alium cera, natrum muriaticum, nux vomica, sabadilla* και *euphrasia*.
5. Ιδιοσυστατικά ομοιοπαθητικά, κατάλληλα για την ξεχωριστή περίπτωση.
6. Ένωση *φωσφορικού σιδήρου και χλωριούχου καλίου* για να μειωθεί η φλεγμονή και η βλέννα.

## Ιστορικά

Ο Μπιλ, ηλικίας πενήντα πέντε ετών, ήταν ένας δημόσιος υπάλληλος που ακολούθησε θεραπεία για πυρετό εκ χόρτου και βρογχίτιδα. Αρκετοί ασθενείς με αναπνευστικά προβλήματα τείνουν να εμφανίζουν συμπτώματα εναλλακτικά στη μύτη και στο στήθος. Κατά τον πρώτο μήνα θεραπείας του χορηγήθηκαν τα ακόλουθα: βότανα για το συκώτι για να βελτιωθεί ο μεταβολισμός, βότανα για τη βλεννογόνο μεμβράνη της ρινικής οδού, συνδυασμός *φωσφορικού σιδήρου και χλωριούχου καλίου* για να μειωθεί η φλεγμονή και η βλέννα στη ρινική οδό, αντίστοιχα, βι-

ταμίνη C για τον ίδιο λόγο, βιταμίνη A για να βελτιωθεί η υγεία του επιθηλιακού ιστού της μύτης και ειδικές ομοιοπαθητικές σταγόνες για το ρινικό κατάρρου.

Κατά τη δεύτερη επίσκεψη ο Μπιλ ανέφερε λιγότερο φάρνισμα, αλλά είχε εμφανιστεί συμφορήση στο στήθος. Αυτό δεν ήταν παράξενο, δεδομένων των συνηθισμένων φαινομένων επαναδρομής, όπου προκαλείται εκδήλωση των παλαιότερων ασθενειών όταν αρχίσει η φυσική θεραπεία. Η ίδια αγωγή συνεχίστηκε μαζί με ένα φυτικό μείγμα που περιείχε *γλυκόριζα, τριφύλλι, λοβελία, βήχιο και δεντρομολόχα*.

Σε καθεμιά από τις επόμενες τέσσερις επισκέψεις ο Μπιλ ανέφερε συνεχή βελτίωση και η μόνη περαιτέρω προσθήκη στην αγωγή αποτελούνταν από κάψουλες μουρουνέλαιου, επειδή πλησίαζε ο χειμώνας. Αυτές συχνά περιλαμβάνονται για να βοηθήσουν στην απορρόφηση του *ασβεστίου* στην περίπτωση αναπνευστικής αδυναμίας.

Η Μαίη, μια βιβλιοθηκάριας ηλικίας πενήντα οκτώ ετών, επισκέφθηκε την κλινική μας το 1980 για να βοηθηθεί σχετικά με προβλήματα βάρους, εξάνθησης και πόνου στο ένα χέρι. Είχε ένα ιστορικό με πυρετό εκ χόρτου. Η πρώτη αγωγή της περιλάμβανε *φωσφορικό σίδηρο και χλωριούχο κάλιο*, καθώς και βότανα για τη ρινική μεμβράνη και τη συμφορήση. Περιλήφθηκαν βότανα για το συκώτι, ώστε να προσεγγιστούν τα πιο βασικά μεταβολικά προβλήματα που προκαλούσαν τον πυρετό εκ χόρτου, ενώ αντιρευματικά βότανα κάλυπταν το πρόβλημα του χεριού. Για την υπερβολική κόπωση χορηγήθηκαν μεγάλη δόση βιταμίνης B και ένας συνδυασμός από *φωσφορικό κάλιο και φωσφορικό μαγνήσιο*.

Κατά τη δεύτερη επίσκεψη η Μαίη ανέφερε σημαντική βελτίωση από όλες τις απόψεις κι αυτή συνεχίστηκε όλο τον τρίτο μήνα, εκτός από μια κρίση πυρετού εκ χόρτου στις αρχές του Νοεμβρίου. Επειδή η εποχή του πυρετού εκ χόρτου ήταν στο απόγειό της, αυτό ήταν κάτι αναμενόμενο. Η Μαίη δεν είχε ακολουθήσει ακόμη αρκετά τη θεραπεία, ώστε να φτάσει στην αιτία του προβλήματος. Η αγωγή επαναλήφθηκε με την προσθήκη ειδικών ομοιοπαθητικών σταγόνων για τον πυρετό εκ χόρτου, και η Μαίη συνέχισε τους τρεις επόμενους μήνες εντελώς απαλλαγμένη από όλα τα προβλήματα, πριν σταματήσει η θεραπεία.

Όπως και με πολλές αιτιώδεις αλληλουχίες, ο μεταβολισμός ήταν η βασική αιτία που προκαλούσε αρχικά το ρινικό πρόβλημα και πιο πρό-

σφατα το ρευματικό πρόβλημα στο χέρι. Το σώμα θεραπεύεται επιστρέφοντας πίσω, προκειμένου να εμφανιστούν τα τελευταία συμπτώματα. Επομένως στην περίπτωση της Μαίη το χέρι θεραπεύτηκε πρώτο, η ζωτικότητα βελτιώθηκε και ύστερα ήρθε πραγματικά στην επιφάνεια ο πυρετός εκ χόρτου την κατάλληλη εποχή και οπωσδήποτε κατά ένα μέρος ως αποτέλεσμα και της θεραπείας. Με τον πυρετό εκ χόρτου η αιτία συχνά χρειάζεται μια θεραπεία για δυο περίπου χρόνια.



## Ραχίτιδα

Ως αναγνωρισμένο σύνδρομο ανεπάρκειας, η ραχίτιδα ήταν ίσως ένα από τα πρώτα βιοχημικά προβλήματα που αναγνώρισε η ορθόδοξη ιατρική ως ασθένεια ανεπάρκειας. Ακόμα και στα παιδιά του δημοτικού σχολείου διδάσκεται ότι το φως του ηλίου είναι απαραίτητο για την παραγωγή της βιταμίνης D στο δέρμα μας. Αυτή με τη σειρά της επιτρέπει την επαρκή αφομοίωση του ασβεστίου σχετικά με τα οστά.

Αν λείπει η βιταμίνη D, τότε προκαλείται η κλασική δυσμορφία των οστών με στρέβλωση του μηριαίου οστού και της κνήμης, δηλαδή των οστών του μηρού και της κνημιαίας ακρολοφίας. Κατάγματα μπορεί να συμβούν πιο εύκολα, ως αποτέλεσμα της ανεπάρκειας ασβεστίου στα οστά και η οδοντοφυτία μπορεί να καθυστερήσει και να συνοδευτεί από προβλήματα του σμάλτου των δοντιών.

### Αιτίες

Η ανεπάρκεια βιταμίνης D και ασβεστίου μπορεί να προκύψει από έλλειψη ηλιακού φωτός, έλλειψη γαλακτοκομικών προϊόντων και σύνδρομο δυσαπορρόφησης που περιλαμβάνει τις πεπτικές λειτουργίες<sup>1</sup>. Μερικές διαταραχές των νεφρών μπορούν επίσης να προκαλέσουν το πρόβλημα, αν και είναι σπάνιες.

### Θεραπεία

Η αγωγή είναι πολύ συγκεκριμένη και περιλαμβάνει συμπληρώματα της βιταμίνης D και του ασβεστίου σε κατάλληλη μορφή. Οι φυσικοί θεραπευτές έχουν την τάση να μη δίνουν συνθετική βιταμίνη D, αλλά να

υπογραμμίζουν τη χρήση του φυσικού ηλιόφωτος και των ιχθυελαίων. Ένα σκεύασμα φωσφορικού ασβεστίου χορηγείται σε συνδυασμό με φωσφορικό νάτριο, για να αντισταθμιστεί η οξύτητα των ιστών που θα εμπόδιζε την απορρόφηση του ασβεστίου.

## Ρευματικός πυρετός, οξύς ρευματισμός των αρθρώσεων

Σήμερα αυτός ο πυρετός δεν είναι τόσο συνηθισμένος, εν μέρει χάρη στη μεγάλη χρήση των αντιβιοτικών για τον έλεγχο των στρεπτοκοκκικών μολύνσεων. Ωστόσο αποτελεί συχνή αιτία θανάτου και αναπηρίας ανάμεσα σε παιδιά και ενήλικους στις οικονομικά υπανάπτυκτες περιοχές του κόσμου. Οι περισσότερες περιπτώσεις εμφανίζονται σε παιδιά ηλικίας οκτώ έως δεκαπέντε ετών. Η κρίση ρευματικού πυρετού σχεδόν πάντα ακολουθεί ύστερα από επτά ή είκοσι ημέρες, μετά από φαρυγγική στρεπτοκοκκική λοίμωξη.

Η ασθένεια αρχίζει με πυρετό, πόνο, ακαμψία και μερικές φορές πρήξιμο σε μια ή περισσότερες από τις μεγαλύτερες αρθρώσεις. Ο πόνος και το οίδημα μετακινούνται από τη μια άρθρωση στην άλλη. Οι μικρές αρθρώσεις σπανίως προσβάλλονται. Επίσης μπορεί να συνοδεύεται από δερματικό εξάνθημα. Το πιο σοβαρό πρόβλημα που ακολουθεί αυτό το είδος λοίμωξης, σχετίζεται με την καρδιά. Οι βαλβίδες της καρδιάς μπορούν να προσβληθούν προκαλώντας καρδιακό φύσημα και μπορεί να συμβεί φλεγμονή του καρδιακού μυός συνοδευόμενη από διόγκωση.

### Αιτίες

Η άμεση αιτία είναι η λοίμωξη από βακτηρίδια στρεπτοκοκκόου της ομάδας Α. Ο φυσικός θεραπευτής ενδιαφέρεται για τη βασική ανοσία του ατόμου και επομένως θεωρεί ότι αν το άτομο έχει βιοχημική ισορροπία, τα βακτηρίδια δεν μπορούν να επηρεάσουν τις βαθύτερες δομές του σώματος, όπως είναι οι αρθρώσεις και η καρδιά. Μόνο ένα μικρό ποσοστό των ατόμων που προσβάλλονται από στρεπτοκοκκικά βακτηρίδια, εμφανίζουν ρευματικό πυρετό.

### Θεραπεία

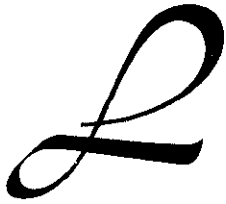
Ο φυσικός θεραπευτής αντιμετωπίζει αυτή τη διαταραχή μόνο σε περιοχές με μεγάλο ποσοστό εμφάνισης της ασθένειας λόγω περιβαλλοντικών παραγόντων, όπως είναι ο καιρός και η κακή οικονομικο-κοινωνική κατάσταση. Επειδή υπάρχει ελάχιστη κυβερνητική υποστήριξη του τομέα των φυσικών θεραπειών σε περιοχές μ' αυτές τις καταστάσεις, ο ρευματικός πυρετός σπάνια εμφανίζεται στην πρακτική των φυσικών θεραπειών.

Είναι δυσάρεστο το ότι οι φυσικές θεραπείες δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν, γιατί μεγάλες ενδοφλέβιες δόσεις ασκορβικού (βιταμίνης C) θα ήταν ένας πολύ γρήγορος και απλός τρόπος εξαφάνισης των στρεπτοκοκκικών βακτηριδίων. Η διαδικασία αυτή μπορεί να εκτελεστεί μόνο από έναν έμπειρο γιατρό και επομένως απαιτείται η υποστήριξη από το ιατρικό επάγγελμα. Επειδή ο ρευματικός πυρετός συνήθως επανεμφανίζεται, η φυσική ιατρική θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί προς μεγάλη βοήθεια των ατόμων που αναρρώνουν από μίαν αρχική κρίση. Μερικά ειδικά βοηθήματα μπορούν να είναι τα εξής:

1. Βιταμίνη C σε δόσεις αρκετών γραμμαρίων την ημέρα. Η ανεπάρκεια αυτής της βιταμίνης έχει συνδεθεί με την καρδίτιδα, ήδη από το 1937<sup>1</sup>.
2. Βότανα για τη λέμφο ώστε να βελτιωθεί η ανοσία.
3. Βότανα για να βελτιωθεί η δύναμη και η λειτουργία της καρδιάς.
4. Βότανα για οποιοδήποτε πρόβλημα αρθρώσεων.
5. Φωσφορικό μαγνήσιο και φωσφορικό κάλιο για τη βελτίωση του τόνου του καρδιακού μυός. Φωσφορικός σίδηρος για οποιαδήποτε εναπομένουσα φλεγμονή της καρδιάς ή των αρθρώσεων.
6. Φθοριούχο ασβέστιο ή άλλα επιλεγμένα ομοιοπαθητικά φάρμακα για τα βαλβιδικά προβλήματα της καρδιάς.
7. Βιταμίνες του συμπλέγματος Β ως γενικό τονωτικό των νεύρων και βιταμίνη Ε ως καρδιακό τονωτικό.

## Ρευματοειδής αρθρίτιδα

Δείτε *Αρθρίτιδα*



## Σκληροδερμία

Η ασθένεια είναι επίσης γνωστή και ως προοδευτική συστηματική σκλήρυνση. Αυτός είναι ένας κατάλληλος ορισμός, αφού οι ασθενείς βαθμιαία εμφανίζουν ίνωση του δέρματος και του επιθηλίου κάποιων εσωτερικών οργάνων, κυρίως της γαστροεντερικής οδού, των πνευμόνων, των νεφρών και της καρδιάς. Το πρώτο σύμπτωμα συχνά είναι τα φαινόμενα Ραϊνώ, όπου τα χέρια μουδιάζουν και ασπρίζουν και μπορεί να περιλαμβάνεται επίσης συμμετρικό οίδημα ή ακαμψία των δακτύλων. Το δέρμα εμφανίζει μελάγχρωση, καθώς γίνεται παχύ, άκαμπτο και σαν πετσά. Περιπτώσιακά τα εσωτερικά όργανα προσβάλλονται πριν από το δέρμα. Τα πεπτικά προβλήματα συνήθως αρχίζουν με ίνωση οισοφάγου, πράγμα που προκαλεί δυσκολία στην κατάποση.

Το άκαμπτο, τραβηγμένο δέρμα ίσως προηγηθεί των εσωτερικών εκδηλώσεων κατά μερικά χρόνια. Θάνατος εξαιτίας νεφρικής ανεπάρκειας συμβαίνει σχεδόν στο 50% των ασθενών και το ξεκίνημα της προσβολής των νεφρών εμφανίζεται συχνά μέσα σε τρία χρόνια από την αρχική διάγνωση<sup>1</sup>.

### Αιτίες

Από τη σκοπιά της ορθόδοξης ιατρικής οι αιτίες είναι άγνωστες. Η κλινική εμπειρία των φυσικών θεραπειών δείχνει ότι μερικοί ασθενείς με σκληροδερμία έχουν εργαστεί με μόλυβδο σε κάποια περίοδο της ζωής τους. Επομένως μπορεί να τεθεί το ερώτημα: μήπως η δηλητηρίαση από μόλυβδο αποτελεί σημαντικό παράγοντα στην αιτιολογία της ασθένειας;

Οι ομάδες ανθρωποσοφικής ιατρικής στη Γερμανία και στην Ελβε-

τία έχουν γράψει εκτεταμένα σχόλια για τις σκληρυντικές ασθένειες. Πιστεύουν ότι οι ασθενείς έχουν την τάση να κινούνται προς σκληρυντικές ή φλεγμονώδεις καταστάσεις, ανάλογα με την ψυχική και τη σωματική τους σύσταση. Οι σκληρυντικές ασθένειες περιλαμβάνουν όλες τις ινώσεις, τις σκληρύνσεις και τα προβλήματα που σχετίζονται με λίθους ή κρυστάλλους στο σώμα, καθώς και τη διαδικασία του καρκίνου<sup>2</sup>. Από την άποψη αυτή η σκληροδερμία μπορεί να κατανοηθεί ως μια υπερβολική κίνηση προς τη φυσιολογική σκληρυντική διαδικασία, η οποία εμφανίζεται σε πολλά άτομα κατά τη διάρκεια της γεροντικής ηλικίας.

Οι ανθρωποσοφιστές ιατροί θεωρούν ότι το σύγχρονο περιβάλλον μας ενθαρρύνει τη σκλήρυνση στον πληθυσμό, μέσω της έμφασης που δίνεται από πολύ νωρίς στα εκπαιδευτικά ιδρύματα στη συγκέντρωση γνώσης και πληροφοριών. Επίσης αναφέρουν την έμφαση πάνω στην τεχνολογία και στην παραμέληση πιο καλλιτεχνικών και ρυθμικών δραστηριοτήτων μεταξύ των ηλικιών επτά και δεκατεσσάρων ετών, ως τη σπουδαιότερη καθοριστική αιτία των ανισορροπιών, οι οποίες μπορεί να οδηγήσουν σε διάφορα είδη σκλήρυνσης.

### Θεραπεία

Μερικοί θεραπευτές έχουν πείρα στην αντιμετώπιση της ασθένειας μέσω βιταμινών, μετάλλων και βοτάνων, και η αγωγή αυτή καθυστερεί τη διαδικασία της σκλήρυνσης για μερικά χρόνια. Η θεραπεία έχει στόχο να βοηθήσει την πεπτική διαδικασία και να προσφέρει το άριστο επίπεδο θρεπτικών συστατικών, έτσι ώστε η ελαστικότητα του δέρματος να διατηρηθεί ικανοποιητικά για να εμποδιστεί η εξέλιξη. Οι φυσικές θεραπείες μπορούν να βοηθήσουν στην οποιαδήποτε πιθανή εξέλιξη.

Σε μια περίπτωση στη διάρκεια της καριέρας μου, πρόσφερα σημαντική βοήθεια μέσω ομοιοπαθητικού μολύβδου. Η ασθενής είχε εργαστεί με μόλυβδο κατά τη διάρκεια του διδακτικού έργου στο τμήμα τεχνών ενός τριτοβάθμιου ινστιτούτου. Οι φυσικές θεραπείες τη βοήθησαν να κερδίσει βάρος, θέραπευσαν μερικά μεγάλα έλκη στα πόδια και βελτίωσαν τη γενική της υγεία για πολλά χρόνια. Τα ακόλουθα φάρμακα είναι συχνά υποβοηθητικά:

1. Βιταμίνη C για την ενίσχυση της ανοσίας.
2. Βιταμίνη E για να βοηθήσει στην ίαση και να επιβραδύνει την ίνωση. Οι ενώσεις ψευδαργύρου χρησιμοποιούνται για τον ίδιο

σκοπό, καθώς και για να εμποδίσουν τις ουλές.

3. Πεπτικά βότανα για να βοηθήσουν στην ίνωση της πεπτικής οδού.
4. Βότανα για τον καθαρισμό της λέμφου.
5. Ομοιοπαθητικά για να αντιστρέψουν τη διαδικασία σκλήρωσης, όταν είναι δυνατόν.

## Ιστορικό

Ο Γκρεγκ, ένας υπάλληλος ηλικίας είκοσι τεσσάρων ετών, είχε διάγνωση σκληροδερμίας, έξι μήνες πριν με επισκεφθεί για θεραπεία. Το πρόβλημα άρχισε με τα χέρια, που τα ένιωθε σκληρά και κρύα. Επίσης παρουσίαζε επιληπτικές κρίσεις. Τα βαριά γεύματα προκαλούσαν εμετό κι αυτό έδειχνε ότι η ασθένεια επηρέαζε το εσωτερικό τοίχωμα της πεπτικής οδού. Η διατροφή του ήταν καλή, αλλά ο ύπνος προβληματικός. Η ίριδα έδειξε έντονη έλλειψη ασβεστίου και άλλων μετάλλων, μια όξινη συσσώρευση στους ιστούς και μέτρια λεμφική συμφόρηση.

Η θεραπεία κατά τον πρώτο μήνα περιλάμβανε *φωσφορικό ασβέστιο*, *μαγνήσιο* και *κάλιο* για τη σταθεροποίηση και την ισορροπία του νευρικού συστήματος, *φωσφορικό σίδηρο* και *κάλιο* για τη λεμφική συμφόρηση, ένα μείγμα για τον καθαρισμό της λέμφου και βιταμίνη Α για να δράσει πάνω στο σκληρυμένο επιθηλιακό ιστό σε ολόκληρο το σώμα. Η βιταμίνη C περιλήφθηκε για την ανοσία και τη δράση της πάνω στο κολλαγόνο των ιστών του σώματος.

Η αγωγή αυτή συνεχίστηκε επί εννέα μήνες με την προσθήκη βιταμίνης Ε για την κυκλοφορία και *ψευδαργύρου* για να δράσει θεραπευτικά και να εμποδίσει τις συμφύσεις στη γαστρεντερική οδό. Η θεραπεία κράτησε τον Γκρεγκ σε μια ανεκτή κατάσταση, παρ' όλο που υποβλήθηκε σε ακρωτηριασμό ενός δακτύλου το οποίο είχε προσβληθεί βαριά εξαιτίας της κακής κυκλοφορίας. Οι κρίσεις επιληψίας βρισκόνταν υπό έλεγχο και ήταν σε θέση να εργάζεται κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Επίσης βελτιώθηκε και ο ύπνος.

Για την κατάσταση αυτή η αγωγή χρειάζεται να είναι συνεχής. Δυστυχώς ο Γκρεγκ είναι μια από τις λίγες περιπτώσεις που δεν μπόρεσα να επιβεβαιώσω, όταν προετοίμαζα αυτό το βιβλίο.

## Σκλήρυνση κατά πλάκας (ΣΚΠ)

Αυτή είναι γνωστή ως ασθένεια που καταστρέφει τη μυελίνη, που σημαίνει μερική καταστροφή των κελυφών μυελίνης στο κεντρικό νευρικό σύστημα κι αυτό συνοδεύεται από φλεγμονώδη αντίδραση. Στη ΣΚΠ το πρόβλημα συνήθως αφορά στη σπονδυλική στήλη, στα οπτικά νεύρα και στον εγκέφαλο. Οι κρίσεις μπορεί να απέχουν πολύ μεταξύ τους, με διαστήματα ή υφέσεις έως και είκοσι ετών. Η σκλήρυνση κατά πλάκας έχει την τάση να είναι προοδευτική, ειδικά αν εμφανιστεί μετά τα σαράντα'.

Τα συμπτώματα διαφέρουν, ανάλογα με το μέρος του νευρικού συστήματος που εμπλέκεται, αλλά συνήθως παρουσιάζεται αδυναμία της όρασης, μειωμένη αντίληψη του κραδασμού, αδυναμία της ουροδόχου κύστης, μυϊκός τρέμος και αδυναμία με βαθμιαία παράλυση ενός ή περισσότερων άκρων.

## Αιτίες

Η επίσημη ιατρική δεν αναγνωρίζει κάποια συγκεκριμένη αιτία της ΣΚΠ. Έχει υποτεθεί, αλλά δεν έχει αποδειχθεί, ότι υπάρχει κάποιος μολυσματικός παράγων που προκαλεί προβλήματα αυτοανοσοποίησης. Οι φυσικοί θεραπευτές έχουν την άποψη ότι η αιτία συνδέεται με ανεπάρκεια των δυο κύριων μεταλλικών αλάτων στους ιστούς, τα οποία θεωρούνται αναγκαία για την υγιή λειτουργία των νεύρων. Τα άλατα αυτά είναι το *φωσφορικό μαγνήσιο*, που είναι βασικό για την υγεία του καλύμματος των νεύρων από μυελίνη και το οποίο προσβάλλεται κατά τη ΣΚΠ, οδηγώντας σε γκριζες κηλίδες ή πλάκες και το *φωσφορικό κάλιο*, βασικό για τη μεταβίβαση των νευρικών ώσεων'.

Επίσης οι φυσικοί θεραπευτές έχουν διαπιστώσει ότι υπάρχει ένας τοξικός παράγων που εμπλέκεται στη ΣΚΠ κι αυτός εκφράζεται ως έντονη συμφόρηση του λεμφικού συστήματος στα άτομα αυτά. Πολύ πιθανόν ο παράγων αυτός να είναι εκείνος που προκαλεί τη φλεγμονή, η οποία εμφανίζεται με την ασθένεια και την επακόλουθη προσβολή της μυελινικής ύλης από φλεγμονώδη κύτταρα.

Είναι ενδιαφέρον να εξετάσουμε τις πιο λεπτοφείς αιτίες της ασθέ-

νειας. Η σχέση μεταξύ του αιθερικού σώματος και του χονδροειδούς μέρους του φυσικού σώματος λαμβάνει χώρα μέσω των αιθερικών αγωγών που ονομάζονται *ναντί* και τα οποία αποτελούν το υπόστρωμα των υλικών νεύρων. Η ενέργεια που μεταφέρεται μέσω των *ναντί* στα υλικά νεύρα καθορίζεται από τις συναισθηματικές και νοητικές καταστάσεις μας. Κάθε ψυχολογικό πρόβλημα επηρεάζει άμεσα τα νεύρα και στις περιπτώσεις της ΣΚΠ που δεν ανταποκρίνονται στις φυσικές θεραπείες, έχουν παρατηρηθεί αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις, μερικές φορές πολύ λεπτές αλλά έντονες. Το ερώτημα είναι: τι προηγείται, η ψυχολογική ή η σωματική κατάσταση;

### Θεραπεία

Αυτή θα πρέπει να ακολουθηθεί για αρκετά χρόνια και πολλοί ασθενείς δεν είναι προετοιμασμένοι να επιμείνουν. Η βελτίωση θα είναι αργή στις προχωρημένες περιπτώσεις, αλλά όχι πάντα αργή στις πρόσφατες. Χρησιμοποιούνται τα ακόλουθα συμπληρώματα:

1. *Φωσφορικό μαγνήσιο* για το κάλυμμα της μυελίνης και *φωσφορικό κάλιο* για τη νευρική διαβίβαση.
2. Βιταμίνες συμπλέγματος Β σε μεγάλες δόσεις για νευρική διέγερση.
3. Βότανα για τον καθαρισμό του συκωτιού και της λέμφου, όπως για παράδειγμα *άρκτιο η λάππα, ταραξάκο, τριφύλλι, γάλιο η απαρήνη* και *φύλλα μενεξέ*.
4. Βιταμίνη C για την ανοσία και την αποτοξίνωση.
5. Άλατα *ψευδαργύρου* για ενίσχυση της ανοσίας και του νευρικού τόνου.
6. Ομοιοπαθητικά ιδιοσυστατικά σκευάσματα.

### Ιστορικό

Η ακόλουθη περίπτωση φάνηκε να εισέρχεται σε μια μακροχρόνια ύφεση και με ένα νεαρό άτομο είναι δύσκολο να ξέρουμε αν θα διατηρηθεί ή όχι. Η Βόνι με επισκέφθηκε σε ηλικία είκοσι ετών κατά τη διάρκεια της πρώτης εγκυμοσύνης της. Πριν από ένα χρόνο είχε γίνει διάγνωση ΣΚΠ. Οι πονοκέφαλοι ήταν συνεχείς και χειροτέρευαν με το

φως. Τα πόδια της ήταν αδύναμα και η όραση είχε επηρεαστεί σε μεγάλο βαθμό. Έπαιρνε δεκαπέντε παυσίπονα χάπια την ημέρα για τους πονοκεφάλους.

Η πρώτη αγωγή περιλάμβανε *φωσφορικό μαγνήσιο, φωσφορικό σίδηρο,θεικό νάτριο*, σύμπλεγμα Β, βιταμίνη C και βότανα για το συκώτι και τη λέμφο. Κατά τη δεύτερη επίσκεψη ύστερα από ένα μήνα η Βόνι ανέφερε μείωση του πόνου στο κεφάλι· παράλληλα είχε βελτιώσει και τη διατροφή της. Τώρα ήταν έγκυος τεσσάρων μηνών. Προστέθηκε *φωσφορικό ασβέστιο* για το αναπτυσσόμενο έμβryo και περιλήφθηκαν αντισπασμωδικά βότανα για περαιτέρω ελάττωση των πονοκεφάλων. Η βελτίωση συνεχίστηκε και προς τα τέλη του τρίτου μήνα θεραπείας τα παυσίπονα είχαν μειωθεί από δεκαπέντε την ημέρα σε τέσσερα. Ένωθε πολύ καλά και συνέχισε να εργάζεται μέχρι τον έβδομο μήνα της εγκυμοσύνης. Στο στάδιο αυτό ο ειδικός γιατρός που την παρακολουθούσε, της είπε ότι είχε θεραπευτεί και δε χρειαζόταν άλλες επισκέψεις.

Το μωρό γεννήθηκε κατά τα φαινόμενα υγιές και η Βόνι είχε καλό τοκετό. Η Βόνι συνέχισε τη θεραπεία για άλλους δεκαοκτώ μήνες, κατά τη διάρκεια των οποίων έμεινε ξανά έγκυος. Πέρασε την εγκυμοσύνη με καλή υγεία κι έκανε ένα δεύτερο υγιές μωρό. Χάσαμε την επαφή μαζί της όταν μετακόμισε στην επαρχία, αλλά ήρθε ξανά ύστερα από μια υποτροπή για θεραπεία λίγων μηνών. Όταν την είδαμε για τελευταία φορά, ύστερα από τη γέννηση του δεύτερου παιδιού της, η Βόνι ήταν ακόμη υγιής.

### Σκορβούτο

Γενικά το σκορβούτο θεωρείται ως σοβαρή έλλειψη της βιταμίνης C. Πολλές ιατρικές αυθεντίες θεωρούν ότι η κατάσταση αυτή ανήκει στο παρελθόν, αλλά οι φυσικοί θεραπευτές συχνά αντιμετωπίζουν περιπτώσεις υποκλινικού σκορβούτου. Οι ασθενείς αυτοί έχουν μια ποικιλία συμπτωμάτων που συνίστανται σε αιμορραγία ούλων, έλλειψη αντίστασης στις λοιμώξεις, μια τάση για εύκολο μελάνιασμα και αρκετές ασθένειες όπου παρουσιάζεται δημιουργία βλέννας<sup>1</sup>.

Ο πιο απλός τρόπος διάγνωσης της ανεπάρκειας βιταμίνης C, είναι ο

έλεγχος των ούρων μ' ένα ραβδάκι ειδικό για μέτρηση της βιταμίνης C, ή με τη χρήση μιας υπογλώσσιας εξέτασης με το κατάλληλο αντιδραστήριο επί αρκετές διαδοχικές ημέρες. Η μέτρηση αυτή σύντομα αποδεικνύει πόσο λαθεμένο είναι να προτείνεται όμοια διαιτητική λήψη της βιταμίνης C για όλους. Θα βρεθεί ότι οι ανάγκες του σώματος ποικίλουν υπερβολικά από μέρα σε μέρα.

## Σκώληκες

Αυτό είναι ένα πολύ συνηθισμένο πρόβλημα και αφορά στους νηματοσκώληκες, στις πλατυέλμινθες και στις ασκαρίδες. Τα άλλα είδη παρασίτων που εμφανίζονται σπανιότερα, δε θα αναλυθούν. Οι νηματοσκώληκες που παρουσιάζονται στα παιδιά, είναι η πιο συνηθισμένη μόλυνση που αντιμετωπίζει ο φυσικός θεραπευτής. Σε πολλές περιπτώσεις, αν και χορηγήθηκαν τα συνήθη φαρμακευτικά σκευάσματα, οι σκώληκες παρουσιάστηκαν πάλι μέσα σε λίγες βδομάδες. Τα πιο κοινά συμπτώματα των νηματοτοσκωλήκων στα παιδιά είναι γενικός ερεθισμός και κνησμός γύρω στον πρωκτό, ειδικά τη νύκτα. Επειδή τα σκουλήκια έχουν την τάση να βγαίνουν από τον πρωκτό μέσα στη ζέση του κρεβατιού, επιβεβαιώνουμε το πρόβλημα εξετάζοντας το παιδί αφού κοιμηθεί. Οι νηματοσκώληκες, όπως υποδηλώνει και το όνομα, μοιάζουν με λεπτές βαμβακερές κλωστές.

## Αιτίες

Ο φυσικός θεραπευτής μπορεί να δώσει μια πολύ λογική εξήγηση του γιατί οι σκώληκες εμφανίζονται πιο έντονα σε μερικά παιδιά και ενηλίκους απ' όσο σε άλλους. Η βάση ολόκληρης της φυσικοπαθητικής φιλοσοφίας είναι η ισορροπία της χλωρίδας της γαστρεντερικής οδού. Εξαιτίας λαθεμένων διατροφικών συνηθειών, πολλά άτομα διαταράσσουν την οξεο-βασική ισορροπία. Η ισορροπία διαταράσσεται επίσης από τα αντιβιοτικά και άλλα φάρμακα. Η συσσώρευση τοξινών εξαιτίας κακού μεταβολισμού και ελλειπών απέκκρισης, είναι μια άλλη βασική αιτία για τον πολλαπλασιασμό των νηματοσκωλήκων. Διορθώστε την ισορρο-

πία και οι σκώληκες εξαφανίζονται. Είναι αλήθεια ότι η μόλυνση είναι εύκολη, επειδή τα παιδιά προσλαμβάνουν τα αυγά των σκωλήκων από επαφή με άλλα μολυσμένα παιδιά. Όμως οι σκώληκες δεν πολλαπλασιάζονται, παρά μόνο σε κατάλληλο περιβάλλον.

## Θεραπεία

Η προσοχή στη διατροφή είναι βασική, με μείωση όλων των προϊόντων που περιέχουν άσπρο αλεύρι και ζάχαρη, έτσι ώστε το περιεχόμενο του εντέρου να γίνει πιο αλκαλικό. Μια αύξηση των λαχανικών και σαλατών ενθαρρύνεται για τον ίδιο λόγο. Τα ειδικά συμπληρώματα περιλαμβάνουν:

1. Φωσφορικό νάτριο για να αυξηθεί η αλκαλικότητα.
2. Συνήθως έχει αποδειχθεί απαραίτητο το φωσφορικό ασβέστιο.
3. Ομοιοπαθητικές σταγόνες για το σκυάτι, ώστε να τονωθούν τα όργανα πέψης.
4. Η ομοιοπαθητική *cina* 1 είναι ειδική για τους νηματοσκώληκες και το ομοιοπαθητικό *male fern* για τις πλατυέλμινθες.

## Ιστορικό

Το 1973 κουράρησα δυο μικρά αγόρια που είχαν ζήσει στην Ινδία μαζί με τη μητέρα τους. Και τα δυο, ηλικίας τριών και έξι ετών, είχαν επιστρέψει στην Αυστραλία με έντονο βρογχικό πρόβλημα και σκώληκες. Υπήρχε σημαντική διόγκωση των λεμφαδένων στο λαιμό και των δυο παιδιών. Είναι ενδιαφέρον να σημειώσουμε ότι η φυματιώδης σύσταση μπορεί να εμφανίσει όλα αυτά τα προβλήματα, συμπεριλαμβανομένων και των σκωλήκων.

Στα παιδιά χορηγήθηκε φωσφορικό ασβέστιο, ένα φυματιώδες ομοιοπαθητικό νοσάδες, βότανα για τον καθαρισμό της λέμφου και του σκυατιού σε ομοιοπαθητικές δόσεις, ένα φυτικό μείγμα για το βήχα, βιταμίνη C και ο χρήσιμος συνδυασμός μετάλλων από φωσφορικό σίδηρο και χλωριούχο κάλιο για την εξάλειψη της βλέννας. Επίσης περιλήφθηκαν σταγόνες *cina*. Οι σκώληκες εξαφανίστηκαν μέσα σ' ένα μήνα, ενώ το βρογχικό πρόβλημα μέσα σε δυο μήνες.

## Σπειραματονεφρίτιδα

Υπάρχουν πολλές μορφές αυτής της ασθένειας, οξείες και χρόνιες. Οι χρόνιες περιπτώσεις μπορούν να προχωρήσουν μέσα σε λίγους μήνες προς νεφρική ανεπάρκεια, ενώ ο οξύς τύπος μπορεί να θεραπευτεί χωρίς υποτροπή. Τα συμπτώματα διαφέρουν ανάλογα με τον τύπο, αλλά τα πιο χαρακτηριστικά ευρήματα είναι αίμα και πρωτεΐνη (λεύκωμα) στα ούρα. Η γενική κακουχία μπορεί να περιλαμβάνει εμετό και πονοκέφαλο.

Σήμερα η πλειονότητα των νεφρικών προβλημάτων πιστεύεται ότι ανήκει στις διαταραχές αυτοανοσοποίησης, που σημαίνει ότι μια καταστροφική διαδικασία λαμβάνει χώρα στα νεφρά λόγω παρουσίας αντιγόνων και αντισωμάτων. Αυτά θεωρείται ότι δημιουργούνται σε αντίδραση προς έναν εξωτερικό ή εσωτερικό παράγοντα που προσβάλλει το σώμα. Εκείνο που προκαλεί την καταστροφή των ιστών<sup>1</sup>, είναι ο τρόπος με τον οποίο τα αντισώματα σχετίζονται με τα αντιγόνα και η δράση τους πάνω στη νεφρική ουσία.

Η τελική επαλήθευση μέσω νεφρικής βιοψίας επιβεβαιώνει την καταστροφή των ιστών, ή λεπτοφυών μονάδων φιλτραρίσματος του αίματος στα νεφρά, που είναι γνωστοί ως νεφρώνες. Σε οποιοδήποτε τύπο σπειραματονεφρίτιδας κι αν αναφερόμαστε, είτε από την ορθόδοξη είτε από τη φυσικοπαθητική σκοπιά, υπάρχει πάντα μια κατάσταση φλεγμονής και καταστροφής της νεφρικής ουσίας. Αυτό τελικά μπορεί να οδηγήσει σε αδυναμία των νεφρών να φιλτράρουν το αίμα και σε χρόνια νεφρική ανεπάρκεια, με σχεδόν πλήρη διακοπή της ροής των ούρων στις βαριές περιπτώσεις. Η συνήθης αγωγή για την επιμήκυνση της ζωής σε τέτοιες περιπτώσεις είναι η αιμοκάθαρση – χρήση ενός τεχνητού νεφρού – ή η μεταμόσχευση νεφρού.

### Αιτίες

Έγινε μια σύντομη αναφορά στα ανοσολογικά προβλήματα και μια πλήρης ανάλυση θα ξεπερνούσε το σκοπό αυτού του βιβλίου. Το ερώτημα που ενδιαφέρει τους φυσικούς θεραπευτές είναι γιατί αντισώματα και αντιγόνα συμπεριφέρονται καταστροφικά σε μερικά άτομα και όχι

σε άλλα; Μήπως μερικοί έχουν εξαρχής πιο υγιή νεφρά; Ποιο είναι το εκλυτικό αίτιο που προκαλεί την καταστροφική διαδικασία αντισωμάτων και αντιγόνων στα νεφρά; Έχουμε διαπιστώσει ότι άτομα με κάποιο είδος νεφρίτιδας χρειάζονται πάντα μεγάλες δόσεις από το μεταλλικό άλας *φωσφορικό ασβέστιο*<sup>2</sup>. Μήπως αυτό δείχνει μια κρυμμένη μεταλλική ανισορροπία, είτε εξαιτίας κληρονομικής τάσης είτε εξαιτίας ελλιπούς διατροφής;

Όπως συνήθως οι φυσικοί θεραπευτές στρέφονται ξανά στην κλινική εμπειρία τους. Η πείρα έχει δείξει ότι, αντίθετα από την ιατρική άποψη, η καταστροφική διαδικασία μπορεί να αναχαιτιστεί σε μερικές περιπτώσεις και σε κάποιες άλλες να αναστραφεί. Αν ένα άτομο που ασθενεί σοβαρά, γυρίσει ξανά σε φανερά καλή υγεία και δεν εμφανίζει πλέον αίμα ή λεύκωμα στα ούρα – ενώ του είχαν πει ότι μόνο μια μεταμόσχευση θα του έσωζε τη ζωή – τότε το μόνο που μπορούμε να συμπεράνουμε είναι ότι οι φυσικές θεραπείες βοήθησαν.

Όπως συμβαίνει με όλες τις διαταραχές του ανοσοποιητικού που είναι καταστροφικής φύσης, οι βαθύτερες αιτίες του προβλήματος ίσως να σχετίζονται με αυτοκαταστροφικές τάσεις της ψυχής. Είτε πρόκειται για καρκίνο, σκλήρυνση κατά πλάκας, ή νεφρίτιδα, τα προβλήματα αυτά είναι πολύ βαθιά ριζωμένα κι αυτός είναι ο λόγος που αρνητικές ενέργειες από την ψυχή πιθανώς να εκδηλώνονται στο φυσικό σώμα σαν καταστροφικά αντισώματα, αν τους έχουν απαγορευθεί άλλες διέξοδοι. Τα άτομα που ανταποκρίνονται στις φυσικές θεραπείες για τις διαταραχές αυτές, είναι εκείνα που μπορούν να αλλάξουν βαθιά ριζωμένες στάσεις, είτε συνειδητά είτε ασυνείδητα.

Ίσως θα πρέπει να προσθέσουμε ότι στις περιπτώσεις νεφρίτιδας που κυριαρχεί ο κληρονομικός παράγων, όπως στην περίπτωση που περιγράφουμε πιο κάτω, ο ψυχολογικός παράγων ίσως να μην είναι σημαντικός.

Το *τσακρά* ή ενεργειακό κέντρο που συνδέεται με τα νεφρά, είναι το κέντρο της βάσης. Θυμίζουμε στον αναγνώστη ότι αυτό το κέντρο είναι θεμελιώδες για τη θέληση για ζωή και παρέχει τη βασική ενέργεια για ολόκληρο τον οργανισμό. Μια ανισορροπία ή διαταραχή της όψης θέλησης της ύπαρξής μας μπορεί να διαταράξει την ενεργειακή ροή που κυλάει μέσω αυτού του κέντρου και σε μερικές περιπτώσεις αυτό μπορεί να διεγείρει μια καταστροφική διαδικασία στα νεφρά.

Μερικές φορές η ταραχή από την ανακάλυψη μιας πιθανής μοιραίας ασθένειας αρκεί για να κάνει τους ανθρώπους να αλλάξουν το σύστημα



αξιών τους. Είναι πιθανόν να αναζητήσουν μια δημιουργική αλλαγή στη ζωή τους. Άλλοι εγκαταλείπουν πλήρως το φορτίο τους και κινούνται γρήγορα προς το θάνατο. Αυτή είναι μια υπεραπλούστευση μιας πολυσύνθετης κατάστασης. Κατά την άποψή μου, σ' αυτές τις σοβαρές διαταραχές μπορεί να υπάρχει ένα βαθιά ριζωμένο πρόβλημα στην ψυχή, το οποίο πρέπει να λυθεί, αν πρόκειται ο ασθενής να βρεί και πάλι την υγεία του.

Η ψυχική διαταραχή είναι σχεδόν απίθανο να υπάρχει στην περίπτωση μιας οξείας νεφρίτιδας, επειδή η πλειονότητα αυτών των ασθενών έχει μια ομαλή και πλήρη ανάρρωση. Η θεραπεία για την οξεία όσο και για τη χρόνια σπειραματονεφρίτιδα, δε θα διαφέρει πολύ από τη δική μας σκοπιά, εκτός μόνον από το ότι στις χρόνιες περιπτώσεις καλύπτει πολύ μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

### Θεραπεία

Επειδή η νεφρίτιδα κινείται γρήγορα προς μια τοξική κατάσταση λόγω ελλιπούς καθαρισμού του αίματος, η διαίτα είναι πολύ σημαντική. Ειδικά στις οξείες περιπτώσεις ο ασθενής ακολουθεί μια διαίτα με αραιούς χυμούς φρέσκων φρούτων, που εναλλάσσονται με χυμούς φρέσκων λαχανικών για λίγες μέρες. Πολύ συχνά το αποτέλεσμα αυτής της διαίτας είναι ότι προκαλεί διούρηση, η οποία ανακουφίζει τη νεφρική ύλη και ταυτόχρονα ενισχύει τη ροή ούρων.

Αργότερα δίνεται μια έμφαση στα ωμά και ατιμόβραστα λαχανικά και σε έναν πολύ αυστηρό έλεγχο των επεξεργασμένων τροφών. Τα χημικά διατροφικά πρόσθετα απαγορεύονται, εξαιτίας της ευαίσθητης κατάστασης των νεφρών. Στις οξείες περιπτώσεις οι πρωτεΐνες θα είναι πολύ περιορισμένες και στις χρόνιες περιπτώσεις επιτρέπεται η κατανώθηση μόνο λευκού κρέατος σε μέτριες ποσότητες, με έμφαση στις ελαφρές πρωτεΐνες, όπως κυλός και φύτρα από όσπρια, καθώς και ελαφρά τυριά όπως το ρικότα. Τα ειδικά συμπληρώματα μπορούν να περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

1. *Φωσφορικό ασβέστιο*, το μεταλλικό άλας που έχει αποδειχτεί βασιικό σε όλες τις περιπτώσεις ασθένειας των νεφρών.
2. *Φωσφορικός σίδηρος*, απαραίτητος για τη διαδικασία φλεγμονής στα νεφρά, επειδή μειώνει την αιμορραγία και τη φλεγμονή.
3. *Άλατα ψευδαργύρου*: αυτά μπορεί να χρειάζονται για να βοηθή-

σουν το ανοσοποιητικό σύστημα· ο *ψευδάργυρος* αποτρέπει τις ουλές των ιστών, επιταχύνει την ίαση και σ' αυτόν οφείλονται πολλές αλυσίδες ενζύμων που σχετίζονται με το ανοσοποιητικό σύστημα.

4. *Βότανα*, συνήθως σε ομοιοπαθητική μορφή για τις χρόνιες περιπτώσεις και σε υγρά εκχυλίσματα για την οξεία νεφρίτιδα, στα οποία περιλαμβάνονται *καλαμπόκι, μαϊντανός, περδικάκι, μπουχου και βερβερίς*.
5. Η βιταμίνη Β6 είναι απαραίτητη· επίσης επιβλητικό είναι συνήθως και ολόκληρο το σύμπλεγμα-Β.
6. *Φωσφορικό μαγνήσιο και κάλιο* χρησιμοποιούνται για την ενίσχυση του νευρικού συστήματος.
7. Η βιταμίνη C έχει τόσο στενή σχέση με το ανοσοποιητικό σύστημα και την υγιή λειτουργία του, ώστε η έλλειψή της θα πρέπει να θεωρείται βέβαιη στη νεφρίτιδα. Επίσης σχετίζεται με το σχηματισμό κολλαγόνου και επομένως λαμβάνει μέρος σε κάθε διαδικασία αναδόμησης.
8. *Ιάματα ανθέων του Μπαχ* για τα αρνητικά και καταστροφικά συναισθήματα.
9. *Ιδιοσυστατικά ομοιοπαθητικά σκευάσματα*, που συχνά είναι απαραίτητα γι' αυτές τις βαθιά ριζωμένες διαταραχές του ανοσοποιητικού συστήματος.

### Ιστορικό

Η ακόλουθη περίπτωση προέρχεται από το αρχείο του συζύγου μου και αφορά στην Μπάρμπαρα, που σήμερα είναι ηλικίας σαράντα πέντε ετών. Σε ηλικία είκοσι ενός ετών της είχαν πει ότι δε θα ζούσε ακόμα για πολύ, όταν δοκίμασε για πρώτη φορά τις φυσικές θεραπείες για να αντιμετωπίσει μια πολύ σοβαρή κρίση νεφρίτιδας. Υπήρχαν κι άλλα νεφρικά προβλήματα στην οικογένεια, που αφορούσαν στην αδελφή της η οποία είχε χάσει ένα νεφρό σε ηλικία οκτώ ετών. Ο πατέρας τους είχε ένα ιστορικό φυματίωσης και πέθανε από καρδιακά προβλήματα ύστερα από την ασθένεια· αυτός ο πρόδρομος κάποιου οικογενειακού προβλήματος περιγράφεται στο λήμμα *Φυματίωση*.

Στην περίπτωση της Μπάρμπαρα η νεφρική ασθένεια εμφανίστηκε στην αρχή της δεύτερης εγκυμοσύνης της, με συμπτώματα έντονου οιδήματος των άκρων, υπερβολικό εμετό, εξάντληση και υπέρταση. Στα άλ-

λα προβλήματα υγείας από τα οποία υπέφερε η Μπάρμπαρα, περιλαμβάνονταν ένα μακρύ ιστορικό ημικρανιών. Παρά την ασθένειά της κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, η Μπάρμπαρα γέννησε ένα κοριτσάκι κανονικού βάρους. Μπόρεσε να το θηλάσει μόνο για λίγο διάστημα, αφού η δική της υγεία γρήγορα επιδεινώθηκε. Τα πόδια πρήζονταν ως το γόνατο κάθε μέρα και χρειαζόταν σχεδόν καθημερινά ενέσεις από το γιατρό της, η πίεση παρέμενε υψηλή και προέβλεπαν πως δε θα ζούσε για πολύ. Η ασθένειά της παρουσιάστηκε πριν να διαδοθούν και καταστούν συνήθεις διαδικασίες η αιμοκάθαρση ή η μεταμόσχευση νεφρών.

Ένας συγγενής υπέδειξε στην Μπάρμπαρα τις φυσικές θεραπείες κι εκείνη άρχισε να παίρνει τα συμπληρώματα που περιλάμβαναν *φωσφορικό ασβέστιο* ως το βασικό ιστικό άλας για τα νεφρά, *φωσφορικό νάτριο* για να βοηθήσει στην απορρόφηση *ασβεστίου*, βότανα για την τόνωση των νεφρών σε υγρή μορφή και σε ταμπλέτες, *φωσφορικό σίδηρο* για τη φλεγμονή των νεφρών, *σκόρδο* και άλλα βότανα για την πίεση του αίματος, καθώς και βιταμίνες συμπλέγματος Β για τη γενική ενέργεια. Μεταξύ μιας και πέντε εβδομάδων θεραπείας η Μπάρμπαρα εμφάνισε σημαντική βελτίωση και ένιωθε πραγματικά καλά ύστερα από τέσσερις με έξι μήνες, χωρίς κανένα οίδημα. Η πίεση του αίματος χρειάστηκε δώδεκα περίπου μήνες για να μειωθεί και το λεύκωμα (πρωτεΐνη) στα ούρα μειώθηκε και σταμάτησε στο ίδιο περίπου διάστημα. Επίσης εξαφανίστηκαν οι ημικρανίες.

Η Μπάρμπαρα συνέχισε τις φυσικές θεραπείες σε όλη τη ζωή της ως ενηλίκου και τις θεωρεί ως μια ασφάλεια υγείας. Συνεχώς την προτρέπαμε να διατηρεί τη λήψη *ασβεστίου* στο ανώτερο επίπεδο και τώρα νιώθει τόσο καλά με τα συμπληρώματα, ώστε σκοπεύει να συνεχίσει αυτά τα προληπτικά μέτρα σε όλη της τη ζωή. Η Μπάρμπαρα λέει ότι η διατροφή της ήταν πολύ καλή από την παιδική της ηλικία. Κατανάλωνε ελάχιστα επεξεργασμένες τροφές, εξαιτίας της τάσης που είχε να πάσχει από κρίσεις ημικρανίας. Επομένως ο ισχυρός κληρονομικός παράγων είναι αυτός που ενδιαφέρει στην περίπτωση της. Η θετική της στάση απέναντι στη ζωή, ακόμα κι όταν ήταν άρρωστη σε ηλικία είκοσι ενός ετών, πρέπει να τη βοήθησε να ανταποκριθεί στις φυσικές θεραπείες.

## Στηθάγχη

Δείτε *Αρτηριοσκλήρωση*

## Στοματικά έλκη

Αυτή είναι μια συνηθισμένη κατάσταση· η βασική αιτία βρίσκεται συνήθως στο λεμφικό σύστημα. Υπάρχει επίσης ένας κληρονομικός παράγων και στις περιπτώσεις αυτές η θεραπεία θα είναι μακροχρόνια και δύσκολη. Τα περιβαλλοντικά αίτια περιλαμβάνουν την παρουσία ορισμένων χημικών ουσιών, όπως *φθόριο* στις οδοντόκρεμες, ή διαιτητικές υπερβολές που αφορούν στην επεξεργασμένη ζάχαρη. Στα κάθε είδους έλκη υπάρχει κάποια έλλειψη *ψευδαργύρου*<sup>1</sup>. Τα επαρκή επίπεδα της βιταμίνης Α είναι επίσης βασικά για την υγεία και την αντίσταση του επιθηλιακού ιστού, είτε πρόκειται για το εξωτερικό δέρμα είτε για τη βλεννογόνο μεμβράνη<sup>2</sup>.

### Ιστορικό

Τα στοματικά έλκη μπορεί να είναι εύκολα ή δύσκολα στην αντιμετώπισή τους, ανάλογα με την αιτία τους. Στην περίπτωση της Ελίζαμπεθ, ηλικίας είκοσι ενός ετών, η θεραπεία απέδωσε πολύ γρήγορα. Η Ελίζαμπεθ, διπλωματούχος νοσοκόμα, είχε δοκιμάσει τα συνήθη φάρμακα που χρησιμοποιούνται τοπικά. Όταν με επισκέφθηκε είχε επίσης πληγή στη γλώσσα και στο εσωτερικό των χειλιών. Ένα άλλο πρόβλημα ήταν η κόπωση.

Ακολούθησε μια θεραπεία επί δέκα μήνες όχι μόνο για τα έλκη αλλά και για τη συνολική βιοχημική ισορροπία και την ενίσχυση της γενικής υγείας της. Η θεραπεία περιλάμβανε βότανα καθαριστικά για το συκώτι και τη λέμφο, *φωσφορικό ασβέστιο* επειδή κατά την εξέταση της ίδιδας παρατηρήθηκε ανεπάρκεια, σύμπλεγμα Β σε μεγάλη δύναμη και *φωσφορικό μαγνήσιο* και *φωσφορικό κάλιο* για την τόνωση του νευρι-

κού συστήματος, καθώς και μια ένωση *ψευδαργύρου* ειδική για τα έλκη. Τα έλκη εξαφανίστηκαν μέσα σε λίγες εβδομάδες.

Συχνά χρειάζονται ομοιοπαθητικά για τις περιπτώσεις στοματικών ελκών και τότε η θεραπεία ίσως είναι πιο δύσκολη, επειδή υπάρχει ένας κληρονομικός παράγων. Στην περίπτωση αυτή σημειώστε ότι η γρήγορη ανταπόκριση έλαβε χώρα μόνον ύστερα από το βασικό καθαρισμό και την τόνωση, και ότι δεν υπήρχαν βαθιά ριζωμένοι παράγοντες που να χρειάζονταν αντιμετώπιση.

## Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα

Η κατάσταση αυτή είναι πολύ συνηθισμένη στις γυναίκες και δε σχετίζεται πάντα με τη συνεχή χρήση των χειριών. Εκδηλώνεται ως πόνος στον καρπό, που προκαλείται από συμπίεση του μεσαίου νεύρου. Συχνά το πρώτο σύμπτωμα είναι ένα νυκτερινό μυρμήγκιασμα των δακτύλων, συνήθως στο χέρι που χρησιμοποιείται περισσότερο. Το μυρμήγκιασμα μπορεί να συνοδεύεται από πόνο στο χέρι, στον αγκώνα ή σπανιότερα στον ώμο. Καθώς η κατάσταση εξελίσσεται, ο ασθενής μπορεί να ξυπνάει με μουδιασμένα και πρησμένα δάκτυλα. Τα συμπτώματα επιδεινώνονται με τη χρήση των χειριών.

### Αιτίες

Η αρθρίτιδα, το γάγγλιο του καρπού (κυστική διόγκωση του τένοντα) και σπανιότερα ενδοκρινικές διαταραχές μπορεί να αποτελούν επιδεινωτικούς παράγοντες. Από φυσικοπαθητική σκοπιά οι αιτίες είναι πιο βασικές και σχετίζονται με ανισορροπία *ασβεστίου, μαγνησίου και πυριτίου*, που συχνά συνοδεύεται από ανεπάρκεια βιταμίνης Β6. Αυτό το τελευταίο συμπλήρωμα από μόνο του έχει θεραπεύσει πλήρως αρκετές περιπτώσεις<sup>1</sup>.

## Θεραπεία

Επειδή η κατάσταση αυτή σχετίζεται στενά με τη ρευματική και αρθρική σύσταση, η θεραπεία θα περιλαμβάνει τα όσα αναφέρθηκαν για την αρθρίτιδα και επίσης θα δίνει έμφαση στα μέταλλα που χρειάζονται, καθώς και σε μεγάλες δόσεις βιταμίνης Β6. Το ακόλουθο είναι ένα βασικό παράδειγμα θεραπευτικής αγωγής:

1. Φωσφορικός σίδηρος για τη φλεγμονή του νεύρου.
2. Φωσφορικό ασβέστιο για το μούδιασμα και το μυρμήγκιασμα.
3. Αντιρευματικά βότανα.
4. Βότανα για το σκώτι.
5. Βιταμίνη Β6.

## Σύνδρομο Ντάουν

Πρόκειται για μια γενετική κατάσταση και αφορά στην παρουσία ενός επιπλέον χρωμοσώματος στα κύτταρα του γονέα. Εμφανίζεται συχνότερα σε παιδιά που οι γονείς τους κατά την εποχή της σύλληψης ήταν ηλικίας άνω των σαράντα ετών. Σε μια γενετική κατάσταση που σχετίζεται με τον αριθμό των χρωμοσωμάτων ο ρόλος του φυσικού θεραπευτή είναι να βελτιώσει τη γενική υγεία, αφού δεν είναι δυνατόν να αντιστρέψει την κατάσταση.

## Θεραπεία

Για τη βελτίωση της γενικής υγείας τους, στα παιδιά με σύνδρομο Ντάουν χορηγούνται συμπληρώματα που ενισχύουν την υγεία των ενδοκρινών αδένων και του νευρικού συστήματος. Για κάποιο λόγο το λεμφικό σύστημα των παιδιών αυτών είναι συχνά πολύ επιβαρυνμένο, όπως δείχνουν τα ιδιαίτερα σημάδια στην ίριδα. Υποδείξεις για συμπληρώματα είναι οι εξής:

1. Βιταμίνες C και συμπλέγματος Β.
2. Μέταλλα, όπως *ψευδάργυρος* και *φωσφορικό μαγνήσιο* και *κάλιο*<sup>1</sup>.
3. Βότανα για αποτοξίνωση της λέμφου.

4. Ομοιοπαθητικά σκευάσματα για να δράσουν ως τονωτικά των ενδοκρινών αδένων.

### Ιστορικό

Στην καριέρα μου θυμάμαι μόνο μία περίπτωση με σύνδρομο Ντάουν. Είναι ενδιαφέρον ότι η μητέρα ανέφερε πως οι γιατροί είχαν διακρίνει έντονες λευκές κηλίδες στην ίριδα του παιδιού. Αυτές ακριβώς τις λευκές «χάντρες» στην άκρη της ίριδας οι ιριδολόγοι τις συνδέουν με τη λεμφική συμφόρηση.

Σ' αυτόν το μικρό ασθενή δόθηκαν ομοιοπαθητικές σταγόνες για τον καθαρισμό της λέμφου, φυτικές σταγόνες για το σνκώτι και φωσφορικό μαγνήσιο και φωσφορικό κάλιο για τη γενική τόνωση των νεύρων. Ο δάσκαλος του ειδικού σχολείου όπου φοιτούσε, παρατήρησε φανερή βελτίωση στην ευεξία του κατά τη διάρκεια της θεραπείας.

## Σύνδρομο του Μενιέρ

Δείτε *Τίγγος*

## Σύνδρομο του Ραϋνώ

Το πρόβλημα αυτό προκαλείται από σπασμούς των αρτηριών των δακτύλων και μπορεί να προέρχεται από διάφορες αιτίες. Τα χέρια γίνονται υπερευαίσθητα στο κρύο και, αρχίζοντας από τις άκρες των δακτύλων, ασπρίζουν, παγώνουν και μουδιάζουν όταν εκτίθενται στο κρύο ή αγγίζουν κρύα αντικείμενα.

## Αιτία

Αυτή είναι μια αγγειοσπαστική διαταραχή και επομένως σχετίζεται με μιαν ανισορροπία στο αυτόνομο νευρικό σύστημα. Από φυσικοπαθητική σκοπιά μια ανισορροπία μετάλλων όπου περιλαμβάνεται το ασβεστίο ή το μαγνήσιο, είναι συχνά πιθανή. Η αδυναμία του σώματος να απομωιάσει ή να χρησιμοποιήσει το μαγνήσιο, προκαλεί σπασμούς σε διάφορα μέρη του σώματος, ενώ η ανεπάρκεια ασβεστίου εμφανίζεται συχνά σε σχέση με την υπερευαίσθησία στο κρύο, το μούδιασμα και το μυρμήγκιασμα.

Η βιοανάδραση, με την οποία τα άτομα μαθαίνουν να ελέγχουν τη θερμοκρασία των χεριών και των ποδιών τους, μπορεί να αποτελέσει σημαντικό βοήθημα<sup>1</sup>. Οι βελτιώσεις με τη χρήση αυτής της τεχνικής δείχνουν την εμπλοκή της ψυχής σ' αυτό το είδος νευρικής ανισορροπίας.

## Θεραπεία

Οι ασθενείς έχουν βοηθηθεί με τη λήψη ασβεστίου και μαγνησίου, ανάλογα με τον ιδιοσυστατικό τύπο, αλλά τείνουν να υποτροπιάζουν όταν διακόπτονται τα συμπληρώματα. Αυτό δείχνει την αξία των τεχνικών, οι οποίες δρουν σε βάθος με τη χρήση διαλογισμού ή βιοανάδρασης. Η βιταμίνη Ε μπορεί να βοηθήσει στη γενική κυκλοφορία και η χρήση του νικοτινικού οξέος (B3) προκαλεί προσωρινή ώθηση στην κυκλοφορία.

## Σύφιλη

Επειδή πρόκειται για αφροδίσιο νόσημα, οι φυσικοί θεραπευτές μπορούν να χορηγήσουν αγωγή στον ασθενή μόνον αν βρίσκεται ήδη κάτω από ιατρική παρακολούθηση. Αναφέρουμε εδώ τη σύφιλη, εξαιτίας της υπερβολικής επίδρασης που μπορεί να έχει αυτό το πρόβλημα για πολλές γενιές. Οι φυσικοί θεραπευτές που ασκούν την ομοιοπαθητική, είναι εξοικειωμένοι με τα αποτελέσματα ακόμα και μιας «επίτυχώς» αντιμετωπισθείσης σύφιλης πάνω στις μελλοντικές γενιές. Οι ασθενείς που υποφέρουν από καταστροφικές ιστικές μεταβολές σε οποιοδήποτε

σημείο του σώματος, πολύ συχνά θεωρείται ότι χρειάζονται ομοιοπαθητικά σκευάσματα «βάθους», για να απομακρυνθεί αυτή η κληρονομική τάση ή «μίασμα».

Μια τάση για έλκη και η καταστροφική ή παραμορφωτική αλλαγή των οστών είναι δυο παραδείγματα αυτού του κληρονομικού προβλήματος. Δε θέλουμε να υποστηρίξουμε ότι η σύφιλη θα επανεμφανιστεί πραγματικά στους ασθενείς αυτούς, αλλά μάλλον ότι η υγεία τους ποτέ δε θα μπορέσει να είναι τέλεια, όταν υπάρχει αυτό το κληρονομικό πρόβλημα. Οι βιταμίνες, τα μέταλλα και τα βότανα είναι σχεδόν άχρηστα για την απομάκρυνση της συφιλιδικής τάσης. Μόνο τα ομοιοπαθητικά φάρμακα έχουν την ικανότητα να εισχωρούν στο αιθερικό ενεργειακό πρότυπο, το οποίο δημιουργείται κατά τη σύλληψη<sup>1</sup>. Αυτά τα φάρμακα, που δρουν σε βάθος, έχουν τη δύναμη να αλλάξουν το αιθερικό πρότυπο, αλλά πρέπει να επιλεγούν ειδικά για το κάθε άτομο.

## Σχιζοφρένεια

Αυτή είναι η μοναδική νοητική διαταραχή που θα αναφερθεί σ' αυτό το βιβλίο. Και αναφέρεται εξαιτίας των θεαματικών αποτελεσμάτων που μπορούν να επιτευχθούν με τη χρήση βιταμινών και μετάλλων. Σημαντική πρωτοποριακή εργασία στον τομέα αυτό πραγματοποιήθηκε αρχικά όχι από φυσικούς θεραπευτές, αλλά από μια ομάδα γιατρών στον Καναδά, οι οποίοι αυτοαποκαλούνται «ορθομοριακοί γιατροί».

Ο σημαντικότερος πρωτοπόρος στον τομέα είναι ο Άμπραμ Χόφερ. Μετά την εκπαίδευση και την προκαταρκτική του εργασία ως ψυχιάτρου, ο Χόφερ και οι συνάδελφοί του αναζήτησαν τη βιοχημική βάση της σχιζοφρένειας και σήμερα έχουν δημιουργήσει μια συνεχώς αναπτυσσόμενη ιατρική ένωση, τα μέλη της οποίας αντιμετωπίζουν επιτυχώς αυτό το πρόβλημα με βιταμίνες και μέταλλα<sup>1</sup>. Το περιοδικό *Journal of Orthomolecular Psychiatry* αναφέρει ολόκληρη την ιστορία, την επιστημονική έρευνα, τα κλινικά τεστ και τις πολύχρονες μελέτες που εκτελέστηκαν μέσα σε αρκετές δεκαετίες σ' αυτόν τον τομέα της ιατρικής.

## Αιτίες

Η έρευνα που αναφέραμε προηγουμένως, υποδηλώνει ότι μερικά άτομα έχουν μια γενετική ανάγκη για πολύ μεγάλες ποσότητες ορισμένων βιταμινών, εξαιτίας κάποιου μεταβολικού προβλήματος και μια επακόλουθη αδυναμία να χρησιμοποιήσουν σωστά συγκεκριμένες ουσίες που προσλαμβάνονται μέσω της συνήθους διατροφής. Εξαιτίας της απουσίας αυτών των θρεπτικών συστατικών, παράγονται χημικά ψευδαισθησιογόνα στον εγκέφαλο κι αυτή η διαταραγμένη βιοχημεία εμφανίζει τα σημάδια και τα συμπτώματα αρκετών ειδών σχιζοφρένειας<sup>2</sup>. Από τα κλινικά σημάδια και τις βιοχημικές εξετάσεις είναι δυνατόν να γίνει διάκριση ανάμεσα στα διάφορα αποδεδειγμένα βιοχημικά προβλήματα κι έτσι ρυθμίζεται ανάλογα η αγωγή με βιταμίνες και μέταλλα.

Σύμφωνα με τις προηγούμενες αναλύσεις για τις εσωτερικές αιτίες της ασθένειας, δεν μπορεί κανείς να αντιπαρέλθει μια τόσο σοβαρή ψυχική διαταραχή, χωρίς να προσπαθήσει να θέσει το πρόβλημα μέσα σε μια προοπτική μεγαλύτερη από κείνη της βιοχημικής ανωμαλίας. Τίθεται το ερώτημα γιατί γεννιόμαστε σε μια συγκεκριμένη οικογένεια, η οποία μπορεί να μεταβιβάσει ανώμαλη βιοχημεία στους απογόνους της; Υπάρχει επίσης το ερώτημα, γιατί μερικοί σχιζοφρενείς είναι έτοιμοι να συνεχίσουν τη λήψη των αναγκαίων συμπληρωμάτων για πολλούς μήνες, ίσως και για την υπόλοιπη ζωή τους, ενώ άλλοι φαίνεται να μην έχουν κανένα εσωτερικό κίνητρο προς την υγεία;

Μερικές απ' αυτές τις βασικές διαφορές στην ψυχολογία των σχιζοφρενών δεν μπορούν να αποδοθούν απόλυτα στη βιοχημεία, αλλά μάλλον στην εσωτερική φύση μας που οι φυσικοί θεραπευτές ονομάζουν ψυχή του ατόμου. Αυτή εκφράζεται μέσω μιας συγκεκριμένης ψυχολογικής και βιοχημικής διάταξης, που έχει καθοριστεί ίσως από τον προηγούμενο κύκλο ζωής ή κάρμα. Το εσωτερικό κίνητρο προς την υγεία μπορεί να ενισχυθεί από γιατρούς κάθε είδους, αλλά η τελική επιλογή εξαρτάται πάντα από τον ασθενή.

Πολλοί σχιζοφρενείς διαθέτουν μεγάλη νοημοσύνη, παρ' όλες τις ποικιλίες της παράξενης συμπεριφοράς τους και υπάρχουν συνήθως κάποιες κατάλληλες στιγμές που μπορεί να τους εξηγηθεί η θεραπεία με μέταλλα και βιταμίνες. Με την προϋπόθεση ότι υπάρχει κάποια οικογενειακή ή κοινωνική υποστήριξη της αγωγής και με την προϋπόθεση ότι ο ασθενής μπορεί να συνεργαστεί ως ένα βαθμό, μπορούν να επιτευχθούν έξοχα αποτελέσματα.

Η βασική βιταμίνη για τη μείωση των ψευδαισθητικών εμπειριών είναι η βιταμίνη Β3, η οποία μπορεί να χορηγηθεί ως νικοτινικό οξύ ή ως νιασιναμίδη. Αρχικά μπορεί να χρειάζονται έως και 8g την ημέρα, με μια πιθανή συντηρητική δόση 1g για την υπόλοιπη ζωή. Η βιταμίνη Β6, ο *ψευδάργυρος*, η βιταμίνη C και άλλα μέλη του συμπλέγματος Β επιλέγονται ανάλογα με τη συγκεκριμένη βιοχημεία του ατόμου<sup>3</sup>. Η ομοιοπαθητική φιλολογία αναφέρει επίσης τη χρησιμότητα αρκετών ισχυρών φαρμάκων για το πρόβλημα της σχιζοφρένειας<sup>4</sup>.

### Ιστορικό

Η ακόλουθη περίπτωση αφορά ένα νεαρό κορίτσι που ήρθε στο ιατρείο μου με διάγνωση σχιζοφρένειας και το οποίο επέστρεψε σε μια πλήρως φυσιολογική ζωή στην κοινωνία. Είναι μια από τις πολλές περιπτώσεις που έχουν βοηθηθεί με τη φυσική ιατρική.

Η Ρόζμαρυ, ηλικίας δεκαέξι ετών, ήρθε στην κλινική το 1980 μ' ένα ιστορικό ψευδαισθήσεων επί ένα χρόνο. Τα άλλα προβλήματα ήταν απουσία εμμήνου κύκλου επί τρεις μήνες και έκζεμα στα αυτιά. Ακολούθησε την αγωγή της ορθόδοξης ιατρικής για τις ψευδαισθήσεις. Η πρώτη συνταγή μας περιλάμβανε 3g νιασιναμίδης καθημερινά, *οροτικό μαγνήσιο* 400mg καθημερινά, 1g βιταμίνη C την ημέρα, *ταμπλέτες μαγιάς μπίρας* για την περιεκτικότητά τους σε σύμπλεγμα Β, βότανα για το σκώτι και ομοιοπαθητικές σταγόνες για το έκζεμα.

Ύστερα από ένα μήνα δεν υπήρχαν πια ψευδαισθήσεις και η Ρόζμαρυ ανέφερε ότι είχε έμμηνο ρύση. Η βελτίωση συνεχίστηκε κατά τη διάρκεια του επόμενου έτους και η βασική αγωγή συνεχίστηκε. Ο έμμηνος κύκλος χρειάστηκε πολλούς μήνες για να σταθεροποιηθεί, οι περίοδοι έρχονταν κάθε δυο βδομάδες και μερικές φορές συνοδεύονταν από επώδυνους σπασμούς. Προστέθηκε το φωσφορικό ασβέστιο και η βιταμίνη Ε για τους σπασμούς περιόδου και ομοιοπαθητικές σταγόνες για τη ρύθμιση του κύκλου. Τα αντισπασμωδικά βότανα όπως *παθανθές* και *βαλεριάνα* χρησιμοποιήθηκαν για να βοηθήσουν στον ύπνο.

Ύστερα από αγωγή ενός έτους η νιασιναμίδη μειώθηκε στα 50mg και δινόταν με μια ταμπλέτα συμπλέγματος Β, επίσης το *μαγνήσιο* μειώθηκε και χορηγούνταν σε ένωση *καλίου*, *ασβεστίου* και *φωσφορικού μαγνησίου*. Η ακμή και τα εξανθήματα συνέχισαν λίγους μήνες ακόμα και αντιμετωπίστηκαν με ενώσεις ψευδαργύρου και βότανα για τον καθαρι-

σμό της λέμφου, μαζί με μεταλλικό συνδυασμό από *φωσφορικό σίδηρο* και *χλωριούχο κάλιο*.

Η Ρόζμαρυ βρήκε εργασία ύστερα από λίγους μήνες θεραπείας, μετακόμισε στην επαρχία και παντρεύτηκε ύστερα από τρία χρόνια. Κρατήσαμε την επαφή μαζί της μέσω άλλων μελών της οικογένειας και πρόσφατα επέστρεψε για μια επίσκεψη, οπότε είδαμε ότι ήταν σε έξοχη γενική υγεία.

# Τ

## Ταξιδιωτική ναυτία

Αυτός είναι ένας τομέας όπου η φυσική ιατρική είναι πολύ χρήσιμη μέσω εφαρμογής απλών μεθόδων. Η κατάσταση μπορεί να εκδηλωθεί ως ναυτία αυτοκινήτου, τρένου, αεροπλάνου ή πλοίου και μπορεί να μετατρέψει τα οικογενειακά ταξίδια σε εφιάλη. Τα συμπτώματα ποικίλλουν από απλή ναυτία έως ακατάσχετο εμετό.

### Αιτία

Ο ακριβής μηχανισμός δεν έχει κατανοηθεί πλήρως, αλλά εμπλέκεται το αιθουσαίο σύστημα του ωτός και ο φυσικός θεραπευτής θα προσθετε ότι συνήθως το σκώτι χρειάζεται προσοχή, όπως συμβαίνει με κάθε πρόβλημα που ενέχει ναυτία<sup>1</sup>. Παρ' όλο που δε θέλουμε να επεκταθούμε στις εσωτερικές αιτίες για ένα τόσο απλό πρόβλημα, ωστόσο το *τσακρά* του ηλιακού πλέγματος προφανώς πρέπει να βρίσκεται σε μια κατάσταση ανισορροπίας και το *τσακρά άγνια* αναμιφίβολα σχετίζεται με τη διαταραχή του αυτιού.

### Θεραπεία

1. Ομοιοπαθητικές δόσεις του ινδικού κοχυλιού - *Cocculus indicus* (*κυδώνι*) είναι ένα πολύ ειδικό φάρμακο και μπορεί να δοθεί σε νεαρά όσο και σε ηλικιωμένα άτομα<sup>2</sup>. Το κοχύλι έχει σχήμα λαβυρίνθου και έχει το ομοιοπαθητικό επακόλουθο να θεραπεύει προβλήματα που περιλαμβάνουν παρόμοιες δομές στο σώμα όπως είναι το έσω αυτί.

2. Ομοιοπαθητικά φάρμακα για το σκώτι.
3. Ίσως να χρειάζεται γενική θεραπεία των νεύρων με το σύμπλεγμα της βιταμίνης Β και φωσφορικά άλατα.

## Ταχυκαρδία

Αυτή είναι μια κυκλοφοριακή διαταραχή που εκδηλώνεται ως πολύ γρήγορος σφυγμός κι όταν παρουσιάζεται με κρίσεις ονομάζεται παροξυσμική ταχυκαρδία. Η ταχυπαλμία είναι ένας άλλος όρος που χρησιμοποιείται για τους γρήγορους παλμούς και η λέξη αυτή συνήθως χρησιμοποιείται όταν η καρδιά «τρέχει» λόγω συναισθηματικής αναστάτωσης.

### Αιτία και θεραπεία

Μπορούμε να τις συνοψίσουμε εν συντομία από τη φυσικοπαθητική σκοπιά. Ο ακανόνιστος ή γρήγορος παλμός συνδέεται πάντα με ανεπάρκεια *μαγνησίου*. Αυτό το στοιχείο μπορεί να χορηγηθεί με πολλούς τρόπους, συμπεριλαμβανομένων μεγάλων δόσεων *οροτικού μαγνησίου*, μικρών δόσεων που περιέχουν *φωσφορικό μαγνήσιο*, ή ομοιοπαθητικών δόσεων ενός άλατος του *μαγνησίου*. Είναι μερικές φορές χρήσιμο να περιλαμβάνουμε αντισπασμωδικά βότανα και ιάματα ανθέων του *Μπαχ*. Αυτά τα τελευταία καλύπτουν τις συναισθηματικές διαταραχές.

Η υποκειμενική ή πιο εσωτερική θεώρηση του προβλήματος αφορά στη σχέση του *τσακρά* ή ενεργειακού κέντρου της καρδιάς με τη λειτουργία του οργάνου της καρδιάς. Υπάρχει μια σύνδεση ανάμεσα στο πνευμονογαστρικό νεύρο και στην ανάπτυξη του κέντρου της καρδιάς και μπορεί να εμφανιστούν παροδικά προβλήματα, που περιλαμβάνουν την αλληλεπίδραση μεταξύ του αυτόνομου νευρικού συστήματος διά του πνευμονογαστρικού νεύρου και του καρδιακού παλμού. Όμως προβλήματα υπάρχουν πιθανότητα να εμφανιστούν μόνο σε ασθενείς που παρουσιάζουν διαταραχή στην αφομοίωση του μαγνησίου<sup>1</sup>.

## Ιστορικά

Ο Μπερνάρντ, ένας υδραυλικός ηλικίας σαράντα τριών ετών, ήρθε στην κλινική το 1980 για κρίσεις ταχυκαρδίας κατά τη διάρκεια των οποίων δεν μπορούσε να αναπνεύσει. Εκείνες τις στιγμές έχανε τη συγκέντρωσή του και τα πόδια του λύγιζαν όταν περπατούσε. Πριν από τρία χρόνια είχε πάθει έμφραγμα της στεφανιαίας και επομένως σ' αυτό το είδος της ταχυκαρδίας συμμετείχε και κάποιος παθολογικός παράγων.

Ύστερα από ένα μήνα με *οροτικό μαγνήσιο*, *φωσφορικό κάλιο*, *φωσφορικό σίδηρο*, βότανα για το συκώτι, φύκια και βιταμίνες του συμπλέγματος Β, δεν εμφανίστηκαν άλλες κρίσεις. Εξαιτίας του καρδιακού ιστορικού του και της εμφάνισης κάπου κάπου ελαφρών πόνων στο στήθος, ο Μπερνάρντ συνέχισε τη θεραπεία επτά μήνες. Έγιναν κάποιες ελαφρές αλλαγές κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, όπως η προσθήκη αντισπασμοδικών βοτάνων και η μείωση της ποσότητας του μαγνησίου σε μια μικρότερη ένωση *φωσφορικού μαγνησίου*. Η θεραπεία σταμάτησε ύστερα από τους επτά μήνες.

Ο Τζον, ηλικίας είκοσι οκτώ ετών, εργαζόταν στην αστυνομία και βρισκόταν κάτω από συνεχές στρες εξαιτίας της εργασίας του. Η ειδικότητά του ήταν η καταχώριση στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές όλων των πληροφοριών και των αρχείων. Υπέφερε από ταχυπαλμίες εδώ και επτά χρόνια και η κατάσταση αυτή επιδειωνόταν τη νύκτα. Ξυπνούσε μέσα στη νύκτα τρέμοντας και μούσκεμα στον ιδρώτα. Η ναυτία συνόδευε το πρόβλημα και μερικές φορές λιποθυμούσε. Ένα άλλο πρόβλημα ήταν η δυσκοιλιότητα. Η εξέταση της ίριδας έδειξε ανεπάρκεια σε *μαγνήσιο* και *ασβέστιο* και μια κληρονομική αδυναμία στη βρογχική περιοχή, η οποία συχνά συνοδεύει μια έλλειψη *ασβεστίου*.

Η αγωγή κατά τον πρώτο μήνα περιλάμβανε μια ένωση *ασβεστίου* και *μαγνησίου*, βιταμίνες συμπλέγματος Β και αντισπασμοδικά βότανα. Χορηγήθηκαν βότανα για το συκώτι, ώστε να αντιμετωπιστεί το αδρανές έντερο και ιάματα ανθέων του Μπαχ για το *τσακρά του ηλιακού πλέγματος* το οποίο προφανώς σχετιζόταν με το φόβο και τον πανικό που ένιωθε. Περιλήφθηκε ένα ομοιοπαθητικό φάρμακο σε σταγόνες, το οποίο λέγεται *ipecachuana* (*ιπεκακουάνα*) για τη ναυτία, μαζί με τα ομοιοπαθητικά *chionanthus* (*χιόνανθος*) και *chelidonium* (*χελιδόνιο*) για περαιτέρω τόνωση του συκωτιού.

Κατά την επόμενη επίσκεψη ύστερα από ένα μήνα ο Τζον ανέφερε

ότι είχαν σταματήσει οι κρίσεις πανικού τη νύκτα, είχε βελτιωθεί το έντερο κι ότι υπήρχε μια διαλείπουσα βελτίωση της ταχυπαλμίας. Εξακολουθούσε ακόμα κάποια ναυτία. Η αγωγή επαναλήφθηκε μαζί με βιταμίνη C και μια ένωση μετάλλων για ιό των πνευμόνων. Ύστερα από την αγωγή του δεύτερου μήνα ανέφερε λιγότερες ταχυπαλμίες, αλλά παραπονιόταν για πολύ ελαφρύ ύπνο τη νύκτα και συνεχή ναυτία μαζί με ίλιγγο. Ένα άλλο παράπονο ήταν πόνος στο επάνω μέρος του στήθους.

Θεώρησα ότι οι πόνοι στο στήθος είχαν γαστρική προέλευση και χορηγήθηκε μια φυτική ταμπλέτα, που αποτελούνταν από *φτελιά* (*πτελέα η υπόξανθος*) και άλλα βότανα για το στομάχι. Η ένωση *ασβεστίου* και *μαγνησίου* αντικαταστάθηκε με μια μεγαλύτερη ημερήσια δόση από *οροτικό μαγνήσιο*. Οι άλλες ταμπλέτες και οι σταγόνες συνεχίστηκαν. Αυτό φαίνεται ότι ήταν το κρίσιμο σημείο και ο Τζον σταθεροποιήθηκε ύστερα από τους πρώτους τρεις μήνες. Ο ύπνος ήταν πολύ ελαφρύς μερικές φορές, αλλά το πρόβλημα αυτό αντισταθμιζόταν από τη φροντίδα του για τα δυο μικρά παιδιά του. Υπήρχαν κάποιες ταχυπαλμίες ανάλογα με την ένταση στην εργασία του, αλλά δεν υπήρχαν πλέον δυσάρεστες κρίσεις πανικού κατά τη διάρκεια της νύκτας. Η θεραπεία συνεχίστηκε για άλλους οκτώ μήνες και ύστερα διακόπηκε.

## Ταχυπαλμία

Δείτε *Ταχυκαρδία*

## Τοπική ειλεΐτιδα

Δείτε *Νόσος του Κρον*



## Τρομώδης παράλυση

---

Δείτε *Νόσος του Πάρκινσον*

## Τροφικές αλλεργίες

---

Δείτε *Αλλεργίες*



## Υπερθυρεοειδισμός

---

Δείτε *Βρογχοκήλη*

## Υπέρταση

---

Δείτε *Αρτηριοσκλήρωση και Πίεση*

## Υπογλυκαιμία

---

Η κατάσταση αυτή είναι ίσως η πιο διαδεδομένη ασθένεια της δεκαετίας, γιατί πολλοί ασθενείς έρχονται στην κλινική μας με διάγνωση αυτής της ασθένειας. Παρ' όλο που χρησιμοποιείται σχεδόν σαν δικαιολογία για μια ομάδα συμπτωμάτων που φαίνεται να συνοδεύουν την ανωμαλία του επιπέδου σακχάρου στο αίμα, δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η σύγχρονη κοινωνία μάς ωθεί προς την κατεύθυνση της ενεργειακής ανισορροπίας<sup>1</sup>.

Στα συνήθη προβλήματα που συνδέονται με την κατάσταση αυτή, περιλαμβάνεται η κατάθλιψη, η επιθυμία για γλυκά, η κούραση, η αϋπνία, η νευρικήτητα, το άγχος, ο πονοκέφαλος και η έλλειψη συγκέντρωσης. Επειδή αυτή η ομάδα συμπτωμάτων είναι μάλλον κοινή σε πολλές καταστάσεις και στη σύγχρονη κοινωνία γενικά, η μόνη ειδική διάγνωση

μπορεί να γίνει μέσω χορήγησης μιας μεγάλης δόσης γλυκόζης, που ακολουθείται από εξέταση αίματος για να διαπιστωθεί με ποιο τρόπο το σώμα αντιμετωπίζει το σάκχαρο – δηλαδή το παραδοσιακό τεστ ανοχής στη γλυκόζη.

## Αιτίες

Η πλέον εμφανής αιτία είναι το χαμηλό επίπεδο σακχάρου στο αίμα, που επιδεινώνεται σε μεγάλο βαθμό από τη συχνή κατανάλωση προϊόντων κατεργασμένης ζάχαρης<sup>2</sup>. Αυτά προκαλούν μια προσωρινή αύξηση, αλλά ύστερα ακολουθεί μεγάλη πτώση του επιπέδου σακχάρου. Ο καφές έχει ως ένα βαθμό παρόμοια επίδραση.

Οι πιο βασικές και ενδιαφέρουσες αιτίες σχετίζονται με το γενικό τρόπο ζωής του ασθενούς. Πώς γίνεται να διαπιστώσουμε ότι όλοι έχουν ακανόνιστα γεύματα από επεξεργασμένους υδατάνθρακες, αγχωτική εργασία, έλλειψη φυσιολογικού ύπνου και έλλειψη εκείνων των στοιχείων στη διατροφή που δίνουν ένα φυσιολογικό επίπεδο σακχάρου;

## Θεραπεία

Σίγουρα ο τρόπος ζωής έχει μεγάλη σημασία για το φυσικό θεραπευτή και αφιερώνει χρόνο εξετάζοντας τη διατροφή, τον τρόπο εργασίας, την οικογενειακή ζωή και κάθε άλλο παράγοντα άγχους. Σε σχέση με τη διαίτα δίνεται έμφαση στα τακτικά γεύματα που περιέχουν υδατάνθρακες βραδείας απελευθέρωσης, όπως είναι κεχρί, βρώμη, πλήρες σιτάρι, αμύγδαλα και ηλιόσποροι. Επίσης συνιστάται μια διατροφή με άφθονα λαχανικά, ατμόβραστα ή και ωμά, και μέτριες ποσότητες πρωτεϊνών. Αντίθετα, υποδεικνύεται η μείωση ειδών όπως καφές, οινοπνευματώδη, ακόμα και η υπερβολική κατανάλωση φρούτων, φρέσκων, ξηρών, ή ως χυμών. Προστίθεται στη διατροφή η κατανάλωση μελιού, δυο κουταλάκια του γλυκού ημερησίως.

Στα ειδικά συμπληρώματα μπορεί να περιλαμβάνονται και τα ακόλουθα:

1. Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β που έχουν σταθεροποιητική δράση πάνω στα νεύρα και στο σάκχαρο του αίματος.

2. Η βιταμίνη C χρησιμοποιείται κατά του άγχους.
3. Ο *ψευδάργυρος* και το *μαγνήσιο* έχουν αποδειχθεί αναγκαία, επειδή σχετίζονται με πολλά ένζυμα στη διαδικασία μεταβολισμού των σακχάρων<sup>3</sup>. Συχνά στα προβλήματα με το πάγκρεας υπάρχει έλλειψη χρωμίου<sup>4</sup>. Ο αναγνώστης παραπέμπεται επίσης στο λήμμα *Διαβήτης*, ο οποίος μπορεί να έχει κάποια σχέση με την υπογλυκαιμία.
4. Το *φωσφορικό κάλιο* συχνά συνδυάζεται από το φυσικό θεραπευτή με το *φωσφορικό μαγνήσιο*, για την ισορροπία του αυτόνομου νευρικού συστήματος και τη βελτίωση, μ' αυτόν τον τρόπο, της πεπτικής διαδικασίας<sup>5</sup>.
5. Πάντα χορηγούνται βότανα για το συκώτι, ώστε να τονώσουν το όργανο, πράγμα που έχει σημαντική επίδραση στο μεταβολισμό του σακχάρου.
6. Τα ιδιοσυστατικά ομοιοπαθητικά σκευάσματα είναι ανεκτίμητα σε τέτοιες περιπτώσεις.

## Ιστορικό

Ο Μαρκ, ηλικίας είκοσι τεσσάρων ετών, ήταν μια πολύ απλή περίπτωση για θεραπεία, παρ' όλο που υπέφερε από πεπτικά προβλήματα επί οκτώ χρόνια. Τον έπιανε λήθαργος μετά τα γεύματα, ενώ εμφάνιζε επίσης έλλειψη συγκέντρωσης, ακόμα και λιποθυμία. Ένιωθε χειρότερα το πρωί, κι όταν έτρωγε ζάχαρη. Τα περισσότερα από τα συμπτώματά του υποδήλωναν υπογλυκαιμία ή χαμηλό επίπεδο σακχάρου στο αίμα. Επειδή η εργασία του στη διαφήμιση του δημιουργούσε μεγάλο άγχος, ήταν πολύ σημαντικό γι' αυτόν να νιώθει μεγάλη ενεργητικότητα σε όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Η βελτίωση ήταν άμεση και διαρκής αμέσως μόλις πήρε συμπληρώματα για λίγους μήνες, στα οποία περιλαμβάνονταν βότανα για το συκώτι, ενώσεις *ψευδαργύρου*, ενώσεις *φωσφορικού μαγνησίου* και *καλίου*, *φύκια* και *φωσφορικό ασβέστιο*. Ο Μαρκ είχε πιθανώς ανεπάρκεια αυτών των βασικών μετάλλων εδώ και πολλά χρόνια. Ήδη χρησιμοποιούσε τα συμπληρώματα της βιταμίνης C και του συμπλέγματος Β και αυτά συνεχίστηκαν κατά τη διάρκεια της θεραπείας με τα μέταλλα.

Επειδή τα μέταλλα είναι οι βασικές δομικές μονάδες πολλών ιστικών και βιοχημικών διαδικασιών του σώματος, οι φυσικοί θεραπευτές

διαπιστώνουν επανειλημμένα ότι μόνα τους τα συμπληρώματα βιταμινών δεν προσφέρουν τίποτα σε μια κατάσταση όπως η υπογλυκαιμία. Μόλις διορθώνεται η έλλειψη μετάλλων, τότε η σταθερότητα μπορεί να διατηρηθεί μέσω μιας σωστής διατροφής.

## Υποθυρεοειδισμός

Δείτε *Βρογχικήλη*

## Υπόταση

Δείτε *Πίεση*

## Υστερία

Δείτε *Αγχος*



## Φυματίωση

Αυτή είναι μια από τις ασθένειες τις οποίες δεν επιτρέπεται να αναλαμβάνουν οι φυσικοί θεραπευτές. Όμως, όπως και για τη σύφιλη, είναι σημαντικό να αναφέρουμε την προβολή της μέσα σε πολλές γενιές με τη μορφή διαφόρων προβλημάτων. Έχει ήδη αναφερθεί, σε σχέση με τα αναπνευστικά προβλήματα, ότι συχνά υπάρχει ανάγκη να θεραπεύσουμε μια φυματιώδη τάση. Όπως σε όλα τα κληρονομικά «μιάσματα», μόνον ένα ομοιοπαθητικό *νοσώδες* που δρα σε βάθος, μπορεί να εξαλείψει το φυματιώδες πρόβλημα. Δεν περιμένουμε ποτέ να εμφανίσει το άτομο ενεργό φυματίωση. Αυτό που διαπιστώνουν οι φυσικοί θεραπευτές είναι μια τάση ή μια αδυναμία του στήθους, που κάνει το άτομο επιρρεπές σε καταστάσεις τέτοιες όπως το άσθμα, η συχνή βρογχίτιδα και σε μερικές περιπτώσεις η πνευμονία.

Έχει γενικό ενδιαφέρον να αναφέρουμε ότι οι αδυναμίες του στήθους στην ίριδα, συνήθως εμφανίζονται ως μια βλάβη των ινών στη θέση που αντιστοιχεί στους πνεύμονες ή στους βρόγχους. Αυτό το σημάδι δε σημαίνει ότι το άτομο θα εκδηλώσει οπωσδήποτε ένα κλινικό πρόβλημα στο στήθος. Πολλά θα εξαρτηθούν από τη διατροφή και τον τρόπο ζωής. Οι φυσικοί θεραπευτές έχουν παρατηρήσει ότι τα άτομα με φυματιώδη τάση, είναι συχνά ανίκανα να αφομοιώσουν επαρκώς τα άλατα *ασβεστίου*. Στο θέμα αυτό δε διαθέτουμε ιστορικό, επειδή δεν έχει αντιμετωπιστεί στην κλινική μας καμιά περίπτωση ενεργού φυματίωσης.

# X

## Χιονίστρες

Παρ' όλο που δεν τους αφιερώνεται πολύς χώρος στα ιατρικά βιβλία, οι χιονίστρες είναι μια ενοχλητική και συνήθης πάθηση που ανταποκρίνεται καλά στις φυσικές θεραπείες. Πρόκειται για μια αγγειοσπαστική διαταραχή που μπορεί να είναι οξεία ή χρόνια. Στα συμπτώματα περιλαμβάνεται αγγειοσυστολή και κυάνωση του δέρματος των άκρων. Ελαφρό οίδημα, έντονη φαγούρα και φουσκάλιασμα μπορεί επίσης να σημειωθούν σε σοβαρές περιπτώσεις.

### Αιτίες

Η άμεση αιτία είναι η έκθεση στο κρύο. Από την κλινική εμπειρία οι φυσικοί θεραπευτές έχουν διαπιστώσει ότι η πραγματική αιτία είναι μια κυκλοφοριακή διαταραχή που σχετίζεται με ανισορροπία μετάλλων στο σώμα, και αφορά στα άλατα *ασβεστίου* και *μαγνησίου*. Η έλλειψη *μαγνησίου* προκαλεί την αγγειοσυστολική δράση του δέρματος σε επαφή με το κρύο. Η έλλειψη *ασβεστίου* προκαλεί γενική ευαισθησία στο κρύο<sup>1</sup>. Οι φυσικοί θεραπευτές έχουν διαπιστώσει ότι υπάρχει μια σχέση ανάμεσα στο αυτόνομο νευρικό σύστημα και στο επίπεδο *ασβεστίου-μαγνησίου* και της αναλογίας τους στους ιστούς.

### Θεραπεία

1. *Φωσφορικό ασβέστιο* συμπληρωματικά, τουλάχιστον τρεις μήνες πριν από το χειμώνα.

2. Κάψουλες *μουρουνέλαιου* κατά τη διάρκεια του χειμώνα για να βοηθήσουν στην απορρόφηση του *φωσφορικού ασβεστίου*.
3. Βιταμίνη Ε για την ενίσχυση της κυκλοφορίας.
4. *Φωσφορικό μαγνήσιο* ή *οροτικό μαγνήσιο*, αν αυτό υποδεικνύεται από τη γενική ιδιοσύσταση.
5. Συμβουλές σχετικά με τεχνικές άσκησης και χαλάρωσης.

### Ιστορικό

Η Ρόμπιν, μια νοσοκόμα ηλικίας είκοσι επτά ετών, υπέφερε από έντονες χιονίστρες κάθε χειμώνα. Η κυκλοφορία της ήταν επίσης προβληματική το καλοκαίρι, με πόνους στα πόδια εξαιτίας της εργασίας της στο νοσοκομείο και με πρήξιμο των δακτύλων στα χέρια και στα πόδια όταν έκανε ζέστη. Επειδή μας επισκέφθηκε την άνοιξη, η πρώτη αγωγή έδινε έμφαση στο πρόβλημα της ζέστης, που υπήρχε πιθανότητα να παρουσιαστεί μέσα στους αμέσως επόμενους μήνες.

Η αγωγή κατά τον πρώτο μήνα αποτελούνταν από ένα μείγμα για την τόνωση του σπληνίου και των νεφρών σε σχέση με το πρόβλημα των υγρών, *φωσφορικό μαγνήσιο*, *κάλιο* και *ασβέστιο*, καθώς και βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Επέστρεψε ύστερα από πέντε εβδομάδες και ανέφερε ελάττωση του πρηξίματος στα πόδια. Η ίδια αγωγή συνεχίστηκε τους επόμενους δυο μήνες και κατά την τέταρτη επίσκεψη η Ρόμπιν ανέφερε κάποιο πρόβλημα πρηξίματος, αλλά όχι τόσο έντονο όσο το προηγούμενο καλοκαίρι.

Με μια μικρή ρύθμιση η αγωγή συνεχίστηκε όλο το φθινόπωρο και το χειμώνα. Προστέθηκε το μεταλλικό άλας *φωσφορικό νάτριο* για να επενεργήσει στην ισορροπία των υγρών ολοκληρώρου του σώματος και τα φυτικά συστατικά για τα νεφρά αντικαταστάθηκαν. Προστέθηκαν κάψουλες *μουρουνέλαιου* κατά τη διάρκεια των ψυχρών μηνών, για να βοηθήσουν στην απορρόφηση του *φωσφορικού ασβεστίου*.

Η Ρόμπιν πέρασε το χειμώνα χωρίς καθόλου χιονίστρες, παρ' όλο που παρουσιαζόταν ακόμα κάποιο πρήξιμο όταν τα πόδια ζεσταίνονταν.

## Χολολιθίαση

Στις Δυτικές χώρες οι χολόλιθοι βρίσκονται κατά την αυτοψία στο 20% των γυναικών και στο 10% των ανδρών ηλικίας άνω των σαράντα ετών. Δεν είναι απαραίτητο να υπάρχουν συμπτώματα από την παρουσία λίθων. Αν φράξουν τον πόρο της χοληδόχου κύστης, μπορεί να εμφανιστεί έντονος κολικός με πόνο που απλώνεται κάτω από τη δεξιά ωμοπλάτη. Ο εμετός μπορεί να συνοδεύει τον κολικό της χολής. Η σύσταση των λίθων ποικίλλει και χωρίζεται σε τρεις κύριες κατηγορίες. Ο πιο συνήθης τύπος περιέχει 70% χοληστερόλη μαζί με ένα μείγμα αλάτων ασβεστίου και συστατικών της χολής. Οι λιγότερο συνήθεις χρωστικοί λίθοι, που αποτελούν το 20% όλων των χολολίθων, αποτελούνται κυρίως από *χολερυθρινικό ασβέστιο*.

Η ίδια η χοληδόχος κύστη μπορεί να ερεθιστεί και να νοσήσει από την παρουσία των λίθων. Με τη χρήση φυσικών θεραπειών είναι δυνατόν βαθμιαία να διαλυθούν οι λίθοι, αλλά αυτή είναι μια μακροχρόνια διαδικασία. Γενικά μιλώντας, αν ο λίθος φράζει πραγματικά τον πόρο της χολής, οι φυσικές θεραπείες μπορούν να βελτιώσουν την υγεία της χοληδόχου κύστης και να εμποδίσουν την περαιτέρω δημιουργία κρυστάλλων μέσα της, έτσι ώστε να μη χρειαστεί χειρουργική επέμβαση. Επιπρόσθετα οι λίθοι μπορεί βαθμιαία να διαλυθούν, αν η φυσική θεραπεία συνεχιστεί για μια μεγάλη περίοδο.

### Αιτίες

Ο ρόλος της χοληδόχου κύστης είναι να τετραπλασιάζει τη δύναμη της χολής, έτσι ώστε να είναι δυνατός ο σωστός μεταβολισμός του λίπους. Το συκώτι, το οποίο παράγει τη χολή, είναι ένα βασικό όργανο το οποίο η φυσιολογική αντιμετώπιση με ιδιαίτερη προσοχή. Όντας η έδρα όλων των διαδικασιών μεταβολισμού, η νωθρότητα του συκωτιού διαπιστώνεται ότι βρίσκεται πίσω από πολλές διαταραχές που σχετίζονται με κακή πεπτική λειτουργία. Αυτός είναι ο λόγος που σε πάρα πολλές θεραπείες περιλαμβάνονται βότανα για το συκώτι. Από τότε που έχει χρησιμοποιηθεί η βιο-λειτουργική διάγνωση με το μηχάνημα *Vega*, έχει βρεθεί ότι το συκώτι στην πλειονότητα των περι-

πτώσεων είναι το όργανο με τη μεγαλύτερη ένταση.

Οι φυσικοί θεραπευτές θεωρούν ότι μια αργή ροή χολής συμβάλλει στο σχηματισμό χολολίθων. Στο πιο λεπτοφυές επίπεδο το συκώτι θεωρείται ότι συνδέεται στενά με τη συναισθηματική κατάσταση του ασθενούς<sup>1</sup>. Μερικοί θεραπευτές αποδίδουν συγκεκριμένα αισθήματα σε ειδικά προβλήματα σε διάφορα μέρη του σώματος. Για παράδειγμα, λέγεται ότι οι αιμορροΐδες συνδέονται με την πικρία, ενώ οι χολόλιθοι με το μίσος. Όπως όλα τα πεπτικά όργανα, το συκώτι εκφράζει την ποσότητα και το είδος της ενέργειας που κυλάει μέσα από το *κέντρο του ηλιακού πλέγματος*.

Το διάφραγμα, ευρισκόμενο ακριβώς πάνω από το συκώτι, χωρίζει τα ενεργειακά κέντρα που βρίσκονται κάτω απ' αυτό, από τα κέντρα που είναι επάνω, δηλαδή της καρδιάς, του λαιμού και της κεφαλής. Τα κέντρα της βάσης, το ιερό και το ηλιακό πλέγμα, που βρίσκονται κάτω από το διάφραγμα, εκφράζουν τη ζωή της προσωπικότητας τα κέντρα καρδιάς, λαιμού και κεφαλής, εκφράζουν την πνευματική μας ανάπτυξη. Η εσωτερική ψυχολογία υποστηρίζει ότι το συκώτι εκφράζει μια σύγκρουση, που εμφανίζεται ανάμεσα σ' αυτές τις δυο ομάδες κέντρων σε πολλούς ανθρώπους. Ίσως η στενή σχέση ανάμεσα στο συκώτι και στα συναισθήματα να ευθύνεται για το ότι η ευερεθιστότητα συνδέεται συχνά μ' ένα διαταραγμένο συκώτι.

### Θεραπεία

Αρχικά πρέπει να δοθεί προσοχή στη διαίτα και πρέπει να απαλειφθούν όλα τα λιπώδη, ώστε να μη διεγείρουν τη χοληδόχο κύστη. Αμέσως μετά από μια κρίση χολολίθων πρέπει να υιοθετείται μια διαίτα με λαχανικά και χυμούς φρούτων. Αυτή έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της φλεγμονής στη χοληδόχο κύστη και την ξεκούραση όλων των πεπτικών οργάνων. Επίσης μπορεί να έχει ανακλαστική δράση πάνω στο αστρικό σώμα και να επιφέρει κατάσταση ηρεμίας.

Τα ειδικά φάρμακα για τη χοληδόχο κύστη και το συκώτι θα είναι τα ακόλουθα:

1. Φωσφορικό μαγνήσιο για τη μείωση του σπασμού.
2. Φωσφορικός σίδηρος για τη φλεγμονή της χοληδόχου κύστης.
3. Ομοιοπαθητικές δόσεις βοτάνων για το συκώτι και τη χοληδόχο κύστη. (Τα βότανα είναι πολύ ισχυρά για το συκώτι που έχει μόλις

υποστεί μια κρίση και μπορεί να προκαλέσουν περαιτέρω ενόχληση.) Τα *chelidonium*, *chionanthus*, *carduus mar*, *hepatica* και *berberis* (χελιδόνιο, χιόνανθος, γαϊδουράγκαθο, ανεμώνη η ηπατική και βερβερίς) σε χαμηλή δύναμη είναι μια καλή επιλογή ομοιοπαθητικών φαρμάκων, η οποία δρα αποτελεσματικά<sup>2</sup>. Αν είναι γνωστή η πραγματική σύσταση των λίθων, τότε μπορεί να χρησιμοποιηθεί το ακριβές αντίδοτο σε ομοιοπαθητικές δόσεις.

4. Ιάματα ανθέων του Μπαχ, κατάλληλα για τον πόνο που σχετίζεται με τον κολικό των χολίθων.
5. Το *θεικό νάτριο*, για μερικούς μήνες, βοηθάει στην τόνωση του συκωτιού και στη μείωση της πιθανότητας περαιτέρω σχηματισμού λίθων<sup>3</sup>.

## Ιστορικά

Η Αν, ηλικίας τριάντα τεσσάρων ετών, με επισκέφθηκε το 1983. Είχε ένα ιστορικό με μικρούς λίθους χοληστερόλης στη χοληδόχο κύστη και υπέφερε από υπερβολικό πόνο στην περιοχή αυτή και κάτω από τη δεξιά ωμοπλάτη. Στα άλλα προβλήματα περιλαμβάνονταν ο πονοκέφαλος και οι αιμορροΐδες ύστερα από τη γέννηση του τελευταίου παιδιού της. Η ίριδα έδειξε πεπτικά προβλήματα και μια νευρική ιδιοσυγκρασία.

Η πρώτη αγωγή περιλάμβανε *φωσφορικό σίδηρο* για τη φλεγμονή της χοληδόχου κύστης, *φωσφορικό μαγνήσιο* για το σπασμό της χοληδόχου κύστης και του σχετικού πόρου και *θεικό νάτριο* για να βοηθήσει στη διάλυση των λίθων και στη ρύθμιση της οξεο-βασικής ισορροπίας στο σώμα. Παρασχέθηκε το σύμπλεγμα Β ως γενικό τονωτικό των νεύρων. Το πιο ειδικό μέρος της θεραπείας αφορούσε σε ένα ομοιοπαθητικό μείγμα ειδικό για τη χοληδόχο κύστη και για να βοηθήσει στη διάλυση των λίθων. Αυτό περιείχε: *cholesterin 12X*, *hepatica 2X*, *berberis 12X*, *chelidonium 6X*, *carduus mar 6X*, *chionanthus* και *ipecachuana 6X*.

Είναι ενδιαφέρον ότι η Αν αντέδρασε βίαια στις σταγόνες. Στην περίπτωση της θεωρήθηκε σαν μια θεραπευτική κρίση, επειδή η χοληδόχος κύστη βελτιώθηκε και η αποβολή μέσω των εντέρων ήταν πολύ βίαιη. Οι σταγόνες μειώθηκαν σε συχνότητα. Δεν υπήρξε άλλο πρόβλημα με τη χολή. Χρειάστηκε μόνο τρεις μήνες θεραπεία, παρ' όλο που για τη διάλυση των λίθων θα χρειαζόταν μια πολύ μεγαλύτερη περίοδος θερα-

πείας. Είναι δύσκολο να πείσουμε τους ασθενείς να συνεχίσουν τη θεραπεία, όταν τα συμπτώματά τους έχουν εξαφανιστεί πλήρως.

Η Μωρήν με επισκέφθηκε το 1983 για πόνο στο στήθος που φαινόταν να συνδέεται με τη χοληδόχο κύστη. Εδώ και χρόνια υπέφερε από πονοκεφάλους, που όπως διαπιστώνουμε συχνά συνδέονται με προβλήματα συκωτιού και χολής. Την εποχή της επίσκεψής της βρισκόταν στη μέση ηλικία και μαζί με το σύζυγό της σχεδίαζαν να φύγουν από τη Μεμβούρνη και να αγοράσουν ένα κάμπινγκ. Είχε συμβουλευτεί ένα χειρουργό, αλλά δε θέλησε να την εγχειρήσει τότε.

Την εποχή της πρώτης επίσκεψής της έπαιρνε ήδη βιταμίνες Α, Β, C και Ε. Η πρώτη δική μου συνταγή περιλάμβανε το μεταλλικό άλας *θεικό νάτριο* για τη δράση του πάνω στο συκώτι και στη χολή, *φωσφορικό σίδηρο* για όποια φλεγμονή της χοληδόχου κύστης, *φωσφορικό μαγνήσιο* για το σπασμό της περιοχής και *φωσφορικό κάλιο* για την εξάντληση και το νευρικό τόνο. Το πιο ειδικό μέρος της αγωγής ήταν ένα ομοιοπαθητικό μείγμα για τη χοληδόχο κύστη. Αυτό περιλάμβανε *hepatica*, *hydrastis*, *berberis*, *chelidonium*, *carduus mar* και *chionanthus*.

Στην επόμενη επίσκεψη αναφέρθηκε ότι οι πονοκέφαλοι είχαν εξαφανιστεί και οι πόνοι στην περιοχή του στήθους δεν ήταν τόσο συχνοί, παρ' όλο που ήταν ακόμη αρκετά έντονοι. Η ένωση *μαγνησίου* αυξήθηκε για να αντιμετωπιστεί ο πόνος και τα άλλα συμπληρώματα επαναλήφθηκαν. Προστέθηκε μια φυτική ταμπλέτα για την πέψη. Κατά την τρίτη επίσκεψη η Μωρήν ανέφερε ανακούφιση του πόνου, καθόλου πονοκεφάλους κι ότι ένιωθε καλύτερα.

Στην επόμενη επίσκεψη τόσο οι πόνοι της χοληδόχου κύστης όσο και οι πονοκέφαλοι είχαν επανεμφανιστεί. Αυτή είναι προφανώς μια κρίσιμη κατάσταση, όταν εμφανίζεται στη διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας. Συνήθως, όταν συμβαίνει μια υποτροπή σαν αυτή, διαπιστώνεται κάποιος κρυμμένος ψυχολογικός πόνος. Στην περίπτωση της Μωρήν αποδείχτηκε ότι ο γιος της είχε εγκαταλείψει το σπίτι κι είχε εξαφανιστεί και όλες οι προσπάθειες να τον βρουν απέτυχαν.

Στο σημείο αυτό ένα μέρος της αγωγής άλλαξε, για να εστιαστεί πάνω στην πέψη από διαφορετική σκοπιά. Το *φωσφορικό νάτριο* αντικατέστησε το *θεικό νάτριο* και μια φυτική ταμπλέτα που περιείχε *φτελιά* (πετέλα η *υπόξανθος*) και βότανα για το συκώτι, αντικατέστησε την προηγούμενη πεπτική ταμπλέτα. Ένα ομοιοπαθητικό και φυτικό *φωσφορικό τονωτικό* χρησιμοποιήθηκε για την ένταση των νεύρων. Συμπε-

ριλήφθηκαν βότανα που συνήθως χρησιμοποιούνται στους ρευματισμούς, για ένα πρόβλημα στον ώμο, το οποίο αναμφίβολα σχετιζόταν με την υποκείμενη αδυναμία της πέψης. Η αγωγή αυτή συνεχίστηκε κατά τους αμέσως επόμενους μήνες.

Δεν υπήρξαν άλλα προβλήματα με τη χοληδόχο κύστη και την πέψη αυτή τη φορά. Η επόμενη φάση παρουσιάστηκε σαν ένα φαινόμενο υποτροπής, που περιλάμβανε αρκετές φλεγμονές του άνω αναπνευστικού συστήματος. Από φυσικοπαθητική σκοπιά κάτι τέτοιο είναι προτιμότερο από ένα βαθιά ριζωμένο πρόβλημα με τη χοληδόχο κύστη και δείχνει ότι το σώμα θεραπεύεται από τα μέσα προς τα έξω. Αυτό το τελευταίο φαινόμενο διδάσκεται ως μέρος των βασικών φυσικοπαθητικών αρχών. Για το λόγο αυτό όταν μια διαδικασία ασθένειας προχωράει προς το δέρμα από πιο βαθιές δομές, αυτό δείχνει ότι οι θεραπευτικές αρχές λειτουργούν.

Η Μωρήν μάς επισκέπτεται για ένα τσεκάπ κάθε λίγους μήνες και η βασική της βελτίωση διατηρείται, παρ' όλο που το βαθύ ψυχικό τραύμα που προκλήθηκε από την εξαφάνιση του γιου της, δεν έχει πλήρως θεραπευτεί.

# Ψ

## Ψευδαισθήσεις

Δείτε επίσης *Σχιζοφρένεια*

Οι καταστάσεις που επιλέξαμε να περιγράψουμε στο βιβλίο αυτό δεν είναι μόνον εκείνες που απαντώνται πιο συχνά, αλλά και κάποιες πιο ιδιαίτερες και λιγότερο συνήθεις, που ανταποκρίνονται εντυπωσιακά στις φυσικές θεραπείες. Οι ψευδαισθήσεις αποτελούν συχνά σύμπτωμα της σχιζοφρένειας καθώς και άλλων ψυχιατρικών διαταραχών.

### Αιτίες και θεραπεία

Μια ομάδα Καναδών ψυχιάτρων υπό την καθοδήγηση του Άμπραμ Χόφερ ανακάλυψε τις χημικές αλληλουχίες του σώματος που οδηγούν σε ψευδαισθήσεις, όπως συμβαίνει στη σχιζοφρένεια<sup>1</sup>. Βρήκαν ότι η χρήση μεγάλων δόσεων νιασίνης ή βιταμίνης Β3, και σε μερικές περιπτώσεις Β6, εξαφάνισαν τις ψευδαισθήσεις και αποκατέστησαν την υγεία.

Διαπίστωσα ότι αυτό πράγματι ισχύει. Αρκετά νεαρά άτομα θεραπεύτηκαν και επέστρεψαν σε μια εντελώς φυσιολογική ζωή, κι αυτό ως αποτέλεσμα της χορήγησης βιταμίνης Β3 μαζί με μερικά άλλα φυσικά συμπληρώματα. Παρ' όλο που είναι γεγονός ότι οι ψευδαισθήσεις μπορεί να συμβούν σε καταστάσεις άλλες εκτός της σχιζοφρένειας, από βιοχημική σκοπιά είναι δυνατόν να επικρατούν οι ίδιες παράμετροι. Ο αναγνώστης παραπέμπεται στο λήμμα *Σχιζοφρένεια* για περισσότερες λεπτομέρειες και για ένα ιστορικό.

## Ψυχογενής ανορεξία

Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης έχουν επιστήσει την προσοχή στο γεγονός ότι αυτή δεν αποτελεί πλέον μια σπάνια ασθένεια. Τα άτομα, συνήθως νεαρά κορίτσια, που υποφέρουν από την ανωμαλία αυτή, έχουν μια έμμονη ιδέα με το αδυνάτισμα. Έτσι, είτε αρνούνται να φάνε σε σημείο λιμού, είτε τρώνε και προκαλούν εμετό αμέσως μετά. Υπάρχουν αρκετές επιβεβαιωμένες περιπτώσεις που έχουν οδηγηθεί από αστία ως το θάνατο. Είχα μια πελάτισσα η οποία είχε εδραιώσει τόσο πολύ τη συνήθεια του εμετού, ώστε ακόμα κι όταν της έφυγε η έμμονη ιδέα να αδυνατίσει, δεν ήταν σε θέση να σταματήσει τον εμετό. Η παραμικρή εμφάνιση άγχους στο περιβάλλον της την κάνει να αποβάλλει το τελευταίο γεύμα.

### Αιτίες

Στην αρχή θεωρήθηκε ότι ήταν μια διαταραχή ψυχολογικής κυρίως προέλευσης, αλλά τα τελευταία χρόνια υπάρχουν στοιχεία από ιατρικούς επιστήμονες και διαιτολόγους ότι τα άτομα αυτά ίσως να έχουν σοβαρή ανεπάρκεια ψευδαργύρου<sup>1</sup>. Από τη σκοπιά του φυσικού θεραπευτή είναι δυνατόν να υπάρχουν τόσο ψυχολογικές όσο και φυσικές αιτίες. Στις τελευταίες μπορεί να συμπεριλαμβάνεται όχι μόνον ο ψευδάργυρος, αλλά και όλα τα στοιχεία εκείνα που ασκούν επίδραση πάνω στο νευρικό σύστημα.

Είναι πολύ πιθανόν η νευρική ανορεξία να συνδέεται στο λεπτοφυές επίπεδο με μίαν ανισορροπία του *ιερού τσακρά*, επειδή αυτό σχετίζεται με την όρεξη γενικά. Η σχετική διαταραχή του έμμηνου κύκλου στα κορίτσια αυτά, ενώ εκφράζει μια βιοχημική ανισορροπία, μπορεί επίσης να συνδέεται με τη μειωμένη ροή ενέργειας μέσω του *ιερού τσακρά*. Είναι σημαντικό ότι το πρόβλημα συχνά εμφανίζεται στη διάρκεια της εφηβείας, μια περίοδο που λαμβάνουν χώρα συγκεκριμένες αλλαγές στις ενέργειες που κυβερνούν το *ιερό κέντρο* και επομένως στους ενδοκρινείς αδένες.

### Θεραπεία

Επειδή αυτή είναι μια διαταραχή στην οποία υπάρχει έντονη επικάλυψη ανάμεσα στις ψυχολογικές και στις φυσικές καταστάσεις, δεν μπορεί κανείς να χαράξει σαφείς κατευθυντήριες γραμμές, παρά μόνο να αναφέρει εκείνα τα στοιχεία που είναι σημαντικά για την ενεργοποίηση και τη χαλάρωση του νευρικού συστήματος.

1. Μέταλλα – ενώσεις *ψευδαργύρου, μαγνησίου και καλίου*.
2. Βιταμίνες συμπλέγματος Β ως γενικό τονωτικό των νευρών.
3. Αντισπασμωδικά και χαλαρωτικά βότανα: *βαλεριάνα, ιεροβοτάνη, παθανθές, λυκίσκος, βρώμη και λεοντόνουρο*.
4. Ιάματα ανθέων του Μπαχ, όπως *μίμουλος, λευκή αγριοκαστανιά, καρπίνος, άστρο της Βηθλεέμ, δαμασκηλιά και ηλιάνθεμο*.
5. Ομοιοπαθητικά ιδιοσυστατικά σκευάσματα.

### Ιστορικό

Η πιο σημαντική περίπτωση που συνάντησα στον τομέα αυτό, συνέβη κατά τα πρώτα χρόνια της καριέρας μου και δυστυχώς δεν έχω πλέον τα στοιχεία. Τα βασικά σημεία της περίπτωσης όμως τα θυμάμαι καλά και τα παρουσιάζω εδώ.

Η Έλεν ήταν δεκαεπτά περίπου ετών, όταν η μητέρα της την έφερε πρώτη φορά για θεραπεία. Είχε νοσηλευτεί για νευρική ανορεξία πριν από μερικούς μήνες και βρισκόταν ακόμα κάτω από ιατρική παρακολούθηση. Η Ίριδα έδειξε έντονη ανεπάρκεια μετάλλων, *ασβεστίου, καλίου και μαγνησίου*. Υπήρχε επίσης μεγάλη λεμφική συμφόρηση και η κόρη του ματιού ήταν μεγαλύτερη από το κανονικό, υποδηλώνοντας, κατά την αποψη μας, νευρική εξάντληση. Σχετικά προβλήματα εξαιτίας της κατάστασης αυτής, ήταν η απουσία εμμίνου ρύσης και επίσης υπήρχε και μια οξεία κατάσταση κολπίτιδας, η οποία σχετιζόταν με τη λεμφική συμφόρηση.

Η Έλεν μόλις είχε αρχίσει να θέλει και πάλι να φάει, χάρη στην πολύ προσεκτική φροντίδα και την επιρροή του τοπικού γιατρού ο οποίος την είχε αναλάβει στο νοσοκομείο. Ήρθε στην κλινική μας για διατροφικές συμβουλές και θεραπεία των σχετικών προβλημάτων. Απουσίαζε από το σχολείο για μεγάλο διάστημα και ήθελε να επιστρέψει στις σπουδές της, μόλις η υγεία της θα το επέτρεπε. Κατάφερα να την πείσω



να αλλάξει άποψη σχετικά με την αυστηρή δίαιτα που είχε σκοπό να αρχίσει και η οποία ίσως εξέφραζε την τελευταία ψυχολογική διαταραχή στον τομέα της όρεξης.

Συνολικά η Έλεν ακολούθησε θεραπεία επί δύομισι χρόνια και είχε μιαν αργή και δύσκολη βελτίωση της υγείας της. Σε κάποιο στάδιο εμφάνισε λοιμώδη μονοπυρήνωση εξαιτίας της αδυναμίας της κι αυτό εμπόδισε τη συνέχιση των σπουδών που μόλις είχε αρχίσει. Η βασική αγωγή συνίστατο σε *φωσφορικό ασβέστιο*, *κάλιο* και *μαγνήσιο* για τη βελτίωση του νευρικού τόνου και των επιπέδων ενέργειας, *χλωριούχο κάλιο* και *φωσφορικό σίδηρο* για τη λεμφική συμφόρηση, καθώς και βότανα για καθαρισμό ήπατος και λέμφου, βιταμίνη του συμπλέγματος Β με τη μορφή χαπιών μαγιάς μπύρας, βιταμίνη C για την αύξηση της ανοσίας και διάφορα συμπληρώματα για να αρχίσει ο έμμηνος κύκλος.

Την εποχή που η Έλεν ακολουθούσε την αγωγή, δεν είχε γίνει ακόμα η σύνδεση ανάμεσα στη νευρική ανορεξία και στην έλλειψη *ψευδαργύρου*. Όμως η μαγιά μπύρας είναι πλούσια σε ψευδάργυρο και την έπαιρνε επί αρκετό διάστημα. Ίσως ο έμμηνος κύκλος να είχε εδραιωθεί πιο εύκολα, αν της είχαν δοθεί σχετικά μεγαλύτερες δόσεις *ψευδαργύρου*. Η Έλεν επανέκτησε βαθμιαία ενέργεια και βάρος, και μπόρεσε να επιστρέψει στις σπουδές της. Απ' όσο θυμάμαι, νομίζω ότι ο έμμηνος κύκλος δεν είχε ακόμα εδραιωθεί πλήρως όταν είδα την Έλεν για τελευταία φορά. Αυτό ίσως να δείχνει τη σοβαρότητα του προβλήματος όταν συμβαίνει – όπως στην περίπτωση της – κατά τη διάρκεια της εφηβείας, καθώς και την ανάγκη για μεγαλύτερες δόσεις *ψευδαργύρου*.

## Ψώρα

Η μόλυνση από τα ακάρεα της ψώρας είναι ακόμα πολύ διαδεδομένη. Τα ακάρεα διατρυπούν το δέρμα και η αλλοίωση φαίνεται σαν μια λεπτή σαν τρίχα γραμμή στο δέρμα, που τελειώνει σ' ένα λεπτό κυστίδιο, σχεδόν άορατο με γυμνό μάτι. Οι σήραγγες γίνονται κυρίως στις πτυχές του δέρματος. Τα ακάρεα προκαλούν έντονη φαγούρα που επιδεινώνεται τη νύκτα στη ζέση του κρεβατιού. Η μόλυνση μεταδίδεται κυρίως όταν κοιμηθεί κανείς με μολυσμένο άτομο.

## Αιτία και θεραπεία

Η άμεση προφανής αιτία είναι η μόλυνση από τα ακάρεα της ψώρας. Είναι ενδιαφέρον να σημειώσουμε ότι ο ιδρυτής της ομοιοπαθητικής, ο Σάμουελ Χάνεμαν, έδινε μεγάλη έμφαση σ' εκείνο που θεωρούσε ως κληρονομική αιτία του κνησμού της ψώρας και αποκαλούσε αυτόν τον παράγοντα της ασθένειας *Ψωρικό Μίασμα*. Η ψώρα θεωρούνταν ως πηγή κάθε ασθένειας. Σοβαρές επιπτώσεις πιστεύεται ότι προκύπτουν στο οικογενειακό δέντρο από την άποψη της κληρονομικής ασθένειας, αν η φαγούρα κατασταλεί μέσω λουσιών και αλοιφών<sup>1</sup>.

Αν ο Χάνεμαν ζούσε σήμερα και είχε πρόσβαση στην ιατρική διαγνωστική τεχνολογία, ίσως να είχε εκφράσει την αντίληψή του για την ψώρα με διαφορετικό τρόπο. Η βασική ιδέα του είναι ότι τα εξανθήματα θα έπρεπε να αντιμετωπιστούν μάλλον εσωτερικά, παρά με καταστολή της δερματικής εμφάνισης. Σε σχέση με το έκζεμα και τη δερματίτιδα η φιλοσοφία αυτή γίνεται ακόμη αποδεκτή από τους ομοιοπαθητικούς και τους φυσικούς θεραπευτές και η κλινική πείρα σπρώχνει την αξία αυτής της προσέγγισης.

Παρ' όλα αυτά, σε σχέση με την πραγματική μόλυνση από ψώρα, δεν έχω συναντήσει ούτε ένα φυσικό θεραπευτή που να έχει θεραπεύσει μια εκδηλωμένη ψώρα μέσω της χρήσης μόνο των φυσικών θεραπειών. Είναι αλήθεια ότι οι φυσικοί θεραπευτές θεωρούν μερικά άτομα ως πιο επιρρεπή από ιδιοσυγκρασία στη μόλυνση. Τα άτομα αυτά θα ωφεληθούν από τη χρήση των φυσικών θεραπειών σε συνδυασμό με τις ιατρικές λουσιές. Τα συμπληρώματα θα περιλαμβάνουν άλατα *ασβεστίου*, βιταμίνη C και βότανα για το συκώτι, ώστε να βοηθήσουν στην αποτοξίνωση του σώματος από τις μάλλον ισχυρές χημικές λουσιές που χρησιμοποιούνται, καθώς και αγωγή για το νευρικό σύστημα.

## Ψωρίαση

Αυτή είναι μια από τις καταστάσεις που αντιμετωπίζονται πολύ δύσκολα είτε από την ορθόδοξη είτε από τη φυσικοπαθητική σκοπιά. Χαρακτηρίζεται από ερυθρές ελλειψοειδείς απολεπιζόμενες πλάκες που μπορούν να καλύπτουν σχεδόν ολόκληρο το δέρμα. Συνήθως δεν προ-

καλούν φαγούρα όπως το έκζεμα, αν και ένα μέρος όπου εμφανίζεται συχνά φαγούρα είναι το κρανίο. Άλλα συνήθη σημεία της ψωρίασης είναι τα γόνατα και οι αγκώνες, ενώ μπορεί να προσβληθούν και τα νύχια.

## Αιτίες

Υπάρχει ένα σαφές οικογενειακό ιστορικό και από τη σκοπιά της φυσιολογικής, θα πρέπει στην οικογένεια να υπάρχει ένα κληρονομικό φυματιώδες ίχνος. Αυτό μπορεί να ανάγεται σε πολλές γενιές πίσω και να μην είναι γνωστό σε κανένα εν ζωή μέλος της οικογένειας. Μια ενδιαφέρουσα αιτία προτείνεται από την ιατρική ομάδα του Έντγκαρ Κέυση. Αυτοί έχουν την άποψη ότι τα άτομα που υποφέρουν από ψωρίαση παρουσιάζουν μια λέπτυνση των τοιχωμάτων του εντέρου απ' όπου οι τοξίνες απορροφώνται πολύ εύκολα. Έτσι το δέρμα, που είναι ένα απεκκριτικό όργανο, αναγκάζεται να μπει σε δράση σε μια προσπάθεια να αποβάλει τις τοξίνες. Η ομάδα Κέυση έχει παρουσιάσει κάποια θετικά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση της κατάστασης, αλλά η θεραπεία είναι τόσο περίπλοκη, ώστε ο μέσος ασθενής δε θα ενδιαφερόταν<sup>1</sup>.

## Θεραπεία

Η προσέγγιση της φυσιολογικής για όλα τα δερματικά εξανθήματα περιλαμβάνει τόνωση όλων των απεκκριτικών οργάνων, καθαρισμό της λέμφου και τόνωση του συκωτιού. Στην περίπτωση της ψωρίασης χρειάζονται ειδικά μέταλλα και βιταμίνες και τα ιδιαίτερα ομοιοπαθητικά φάρμακα για την απομάκρυνση των κληρονομικών φυματιωδών τάσεων. Στα ειδικά φάρμακα μπορεί να περιλαμβάνονται:

1. Φωσφορικός σίδηρος για τη μείωση της φλεγμονής του δέρματος.
2. Θεϊκό κάλιο για τη τάση του δέρματος να κάνει φολίδες.
3. Βιταμίνη Α για να μειωθεί η σκλήρυνση της επιθήλιας στιβάδας του δέρματος.
4. Βιταμίνες συμπλέγματος Β και C για τη γενική τόνωση και την αποτοξίνωση, αντιστοίχως.
5. Βότανα για τον καθαρισμό συκωτιού και αίματος.

6. Ειδικά ομοιοπαθητικά φάρμακα για την κληρονομικότητα, την ιδιοσύσταση και τη δερματική κατάσταση.
7. Ενώσεις ψευδαργύρου<sup>2</sup>.

## Ιστορικά

Η Κολήν, ηλικίας είκοσι δύο ετών, είναι διευθύντρια σχολείου. Η ψωρίασή της εμφανιζόταν κυρίως στο δέρμα των αγκώνων και του κρανίου. Επίσης είχε προβλήματα κολπίτιδας. Η ίριδα έδειξε σημαντική συσώρευση οξίνων αχρήστων στους ιστούς και το νευρικό σύστημα εμφάνιζε έντονη έλλειψη βασικών μετάλλων.

Η θεραπεία περιλάμβανε βότανα για τον καθαρισμό του συκωτιού και του αίματος, βιταμίνες συμπλέγματος Β και βιταμίνη C, μια ένωση ψευδαργύρου, χλωριούχο κάλιο και φωσφορικό σίδηρο, θεϊκό κάλιο σε μεγάλη ομοιοπαθητική δύναμη, καθώς και ως φυσικό άλας και λάδι λιναρόσπορων. Έστερα από ένα μήνα με την αγωγή αυτή σημειώθηκε αρκετή βελτίωση. Συνέχισε τη θεραπεία επί τέσσερις μήνες, οπότε το δερματικό πρόβλημα όσο και η κολπίτιδα βελτιώθηκαν.

Ένα πρόσφατο τηλεφώνημα μας πληροφόρησε ότι είχε υποτροπιάσει, όταν σταμάτησε τη θεραπεία. Επειδή έμενε έξω από την πόλη και ήταν πολυάσχολο άτομο, δεν μπόρεσε να έρθει ξανά για επίσκεψη. Βλέπουμε πράγματι ότι η ψωρίαση είναι μια από κείνες τις καταστάσεις, που η θεραπεία πρέπει να είναι συνεχής για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα.

Ο Αλεξάντερ ήρθε για θεραπεία της ψωρίασης σε ηλικία εβδομήντα ενός ετών. Υπέφερε από την κατάσταση αυτή στα πόδια του εδώ και δυο χρόνια και είχε ένα άσχημο εξέλκωμα στον αριστερό του αστράγαλο. Η δερματική του κατάσταση εναλλασσόταν με κρίσεις πυρετού εκ χόρτου. Ο πυρετός εκ χόρτου άρχισε αμέσως μετά την επιστροφή του από το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο. Είχε επίσης ένα ιστορικό επαναλαμβανόμενης βρογχίτιδας και πλευρίτιδας. Η εναλλαγή δερματικού προβλήματος με αναπνευστικά συμπτώματα είναι χαρακτηριστική στους ασθενείς που κινούνται από το οξύ στάδιο των δερματικών εκδηλώσεων στις βαθύτερες υπόξιες εκδηλώσεις του αναπνευστικού συστήματος.

Η αγωγή κατά τον πρώτο μήνα αποτελούνταν κυρίως από φυτικό μείγμα για τον καθαρισμό του αίματος, που περιλάμβανε φυτολάκκα,

άρκτιο η λάππα, κίτρινο λάπαθο, δεντρομολόχα και κενταύριο. Ένας συνδυασμός μετάλλων για τη μείωση της φλεγμονής και της σκλήρυνσης του δέρματος περιείχε φωσφορικό σίδηρο και χλωριούχο κάλιο, καθώς και ένα άλλο συμπλήρωμα για τη γενική τόνωση των νευρών με συνδυασμό φωσφορικού ασβεστίου, καλίου και μαγνησίου, μαζί με βιταμίνες συμπλέγματος Β.

Ύστερα από ένα μήνα θεραπείας με το συνδυασμό αυτό, ο Αλεξάντερ εμφάνισε σημαντική βελτίωση στην κατάσταση του δέρματος· η βελτίωση αυτή συνεχίστηκε κατά τους επόμενους τρεις μήνες με παρόμοια θεραπεία. Ένα άτομο της δικής του ηλικίας με έντονη δερματική κατάσταση θα έπρεπε να συνεχίσει τη θεραπεία επί πολλούς μήνες, αλλά ο Αλεξάντερ εγκατέλειψε τη θεραπεία ύστερα από δυο μήνες. Δεν είναι παράξενο το ότι επέστρεψε δυο χρόνια αργότερα με μια ακόμα οξεία δερματική κατάσταση που απαιτούσε μια περαιτέρω θεραπευτική αγωγή. Στην περίπτωση αυτή η κατάσταση δεν ήταν μια βαθιά ριζωμένη ψωρίαση και εκδηλώθηκε περισσότερο σαν μια έντονη κρίση εκζέματος.

Ο Κένεθ, ηλικίας σαράντα εννέα ετών, είχε ψωρίαση στον κορμό και στη γραμμή του τριχωτού της κεφαλής. Η περίπτωση του περιλαμβάνεται εδώ, επειδή ανταποκρίθηκε πολύ γρήγορα στη θεραπεία, πράγμα ασυνήθιστο για την ψωρίαση. Η ίριδα έδειξε την τυπική οξύτητα που βρίσκεται συνήθως στην κατάσταση αυτή και υπήρχε επίσης μια ανισορροπία στο αυτόνομο νευρικό σύστημα.

Η σύντομη, δίμηνη περίοδος αγωγής του περιλάμβανε βιταμίνες συμπλέγματος Β, βότανα για το σκώτι, ένα ομοιοπαθητικό μείγμα για τους λεμφαδένες, θεικό κάλιο για το ξηρό, σκασμένο δέρμα και χλωριούχο κάλιο με φωσφορικό σίδηρο για τη διαδικασία φλεγμονής του δέρματος. Η αγωγή στον ασθενή αυτόν προφανώς επιταχύνθηκε από την ανταπόκρισή του σ' ένα ομοιοπαθητικό υψηλής δύναμης, που ονομάζεται *mezereum*<sup>3</sup>. Όπως με όλα τα ομοιοπαθητικά φάρμακα, χορηγείται μόνον όταν είναι ιδιαίτερα κατάλληλο για το άτομο, αλλά έχω διαπιστώσει ότι είναι σχεδόν ειδικό για πολλές περιπτώσεις ψωρίασης.



## Ωίδιον το λευκάζον

Δείτε *Μονιλίαση*

## Ωτίτιδα

Δείτε *Μολύνσεις αυτιών*

---

---

## Παραπομπές

### 1. Τι σημαίνει φυσικό;

1. Burr, H.S., *Blueprint for Immortality*. Neville Spearman (Λονδίνο, 1972)· Coleby, S., «New Controversial Theory on Growth Could Revolutionise Cancer Diagnosis», *University of Sydney News*, 5 Αυγούστου 1986.
2. Bradley, F.J., «Vaccination: Its Effect on the Immunological System, Cancer and Cot Deaths», *J. of Alternative Medicine*, Μάιος 1986, 4 (5) 18.
3. Stone, I., *The Healing Factor – Vitamin C Against Disease*, Grosset & Dunlap (Νέα Υόρκη, 1972)· Dettman, G., «Aboriginal Infant Health and Mortality Rates» (Letter to Ed.), *Med. J. of Aust.*, 7 Απριλίου 1973, 711· και Turkel, H., «Vitamin C Immunisation» (Letter to Ed.), *Medical Tribune*, Φεβρουάριος 1983.
4. Kiestler, E., «Lizards & Shakespeare Explain Fever», *The Age*, 8 Απριλίου 1985.
5. Jacka, J., *A Philosophy of Healing*. Inkata Press (Μελβούρνη, 1979).
6. Kenyon, J., (ed.) *Short Manual of Vegatest-Method*. Vega (Γκραϊσάμπερ, Δ. Γερμανία, 1981).

### 2. Οι λεπτοφυσείς αιτίες της ασθένειας

1. Capra, F., *The Turning Point*. Bantam (Νέα Υόρκη, 1983).
2. Briggs, J.P. and Peat, D., *Looking Glass Universe*. Fontana (Λονδίνο, 1985).
3. Bailey, A.A., *Esoteric Healing*. Lucis Press (Λονδίνο, 1953).
4. Bailey, A.A., *A Treatise on Cosmic Fire*. Lucis Press (Λονδίνο, 1953).
5. Moss, T., *The Body Electric*. J.P. Tarcher (Νέα Υόρκη, 1979)· Reich, W., *The Cancer Biopathy*. Farrar, Straus & Giroux (Νέα Υόρκη, 1973)· Husemann/Wolff, *The Anthroposophical Approach To Medicine*. Anthroposophic Press (Νέα Υόρκη, 1982)· Burr,

- H.S., *Blueprint For Immortality*. Spearman (Λονδίνο, 1972)· Jacka, J., *Vivaxis - A Science of Life Energies*. Southern School of Natural Therapies (Μελβούρνη, 1984).
6. Keryon, J., *Modern Techniques of Acupuncture*, vol. I. Thorsons (Λονδίνο, 1985).
  7. Miller, C., «Ancient Idea is Revolutionary», *The Age*, 8 Σεπτεμβρίου 1986.
  8. «New Controversial Theory on Growth Could Revolutionise Cancer Diagnosis», *University of Sydney News*, 5 Αυγούστου 1986.
  9. Bailey, A.A., *Esoteric Healing*.
  10. Maslow, A., *Religions, Values and Peak Experiences*. Viking (Νέα Υόρκη, 1970).
  11. Bailey, A.A., *Esoteric Psychology*, τόμοι 1 και 2. Lucis Press (Λονδίνο, 1942).
  12. Pfeiffer, C., *Zinc and Other Micro-Nutrients*. Keats (Νιου Κέιπεν, 1978) 6-7.
  13. Petersdorf, R.G. et al. *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 10η έκδ. McGraw-Hill (Σίδνεϋ, 1983) 739.
  14. Karagulla, S., *Breakthrough to Creativity*. De Vorss (Καλιφόρνια, 1967)· Tansley, D., *Subtle Body*. Thames & Hudson (Λονδίνο, 1977).
- 3. Οι ακρογωνιαίοι λίθοι της θεραπείας**
1. Mount, J.L., *The Food and Health of Western Man*. Precision Press (Μπακσάου, Μ.Β., 1979) 1-21.
  2. Mount, J.L., *The Food and Health of Western Man*. Precision Press (Μπακσάου, Μ.Β., 1979) 72-90.
  3. Regtop, H., «Is Magnesium the Grossly Neglected Mineral?», *Int. Clin. Nutr. Rev.* (1983) 3 (3) 10-20.
  4. Fisher, P. et al., «Effect of Zinc Supplementation of Copper Status in Adult Men», *Am. J. Clin. Nutr.* (1984) 40, 743-6.
  5. Callinan, P.J., *The Mechanism of Iron Absorption*. Dec Why Printing (Σίδνεϋ, 1975).
  6. Boericke, W. and Dewey, W., *The Twelve Tissue Salts*. Set Dey Co. (Καλιφόρνια, 1959).
  7. Buist, R., «Vitamin Toxicities, Side Effects and Contraindications», *Int. Clin. Nutr. Rev.* (1984) 4 (4) 159-71.
  8. Stone, I., *The Healing Factor - Vitamin C Against Disease*. Grosset Dunlap (Νέα Υόρκη, 1972).
  9. Draper, H.H. and Bird, R.P., «Antioxidants and Cancer», *J. Agricultural and Food Chem.* (1984) 32 (3) 433-5.
  10. Σύνοψη, «Alpha-tocopherol Influences Tissue Levels of Vitamin A and Its Esters», *Nutrition Reviews* (1985) 43, 55-6.
  11. Lesser, M., *Nutrition and Vitamin Therapy*. Grove Press (Νέα Υόρκη, 1980).
  12. Lesser, M., *Nutrition and Vitamin Therapy*. Grove Press (Νέα Υόρκη, 1980).
  13. Wren, R.C., *Potter's New Cyclopaedia of Botanical Drugs and Preparations*. Health Science Press (Ράσινγκτον, Σάσεξ, 1968).
  14. Grossinger, R., *Planet Medicine*. Anchor Books (Νέα Υόρκη, 1980).

15. Weeks, N., *The Medical Discoveries of Edward Bach, Physician*. C. W. Daniel (Αουγκτον, 1940).
16. Nixon, F., *Search for Vivaxis*, μέρη 1&2. Magnetic Publishers (Σεμάινους, 1982) (ο.π.).
17. Callinan, P.J., *The Mechanism of Iron Absorption*.
18. Morris-Owen, R.M., «Placebo Effect and Homoeopathic Effect», *Br. J. Homoeopathy* (1980) 69 (4) 216-20.

#### Αγγειονευρωτικό οίδημα

1. Bott, V., *Anthroposophical Medicine*. Rudolf Steiner Press (Λονδίνο, 1978) 117-21.
2. Wheeler, C.E., *An Introduction to the Principles and Practice of Homoeopathy*. Health Science Press (Λονδίνο, 1948) 69-75.

#### Αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα

1. Petersdorf, R.G. et al., *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 10η έκδ., McGraw-Hill (Σίδνεϋ, 1983) 1987.

#### Άγχος

1. Drury, Neville (ed.), *The Bodywork Book*. Herper Row (Σίδνεϋ, 1984).
2. Fisher, L., *Mineral Compounds and Human Disease*. Blackmores Books (Σίδνεϋ, 1978).
3. Lesser, M., *Nutrition and Vitamin Therapy*. Grove Press (Νέα Υόρκη, 1980).

#### Αιμορροΐδες

1. Boericke, W. and Dewey, W., *The Twelve Tissue Remedies*. Set Dey Co. (Καλιφόρνια, 1959) 34-40.

#### Αιμοφιλία

1. Walker, H.K., Hall, W.D. and Hurst, J.W., *Clinical Methods*. Butterworth (Σίδνεϋ, 1980) 387-8.

#### Ακμή

1. Darling, C., Moore, J., Besser, G. et al., «Androgen Status in Women with Late Onset or Persistent Acne Vulgaris», *Clin. Exp. Dermatol.* (1984) 9, 28-35.
2. Jensen, B., *Iridology - The Science and Practice in the Healing Arts*. Bernard Jensen Publishing (Καλιφόρνια, 1982)· Jaquin, N., *Practical Palmistry*. D.B. Taraporevala Sons Co. (Βομβάη, 1964)· Campbell, D.C., «Hair Analysis: A Diagnostic Tool for Measuring Mineral Status in Humans», *J. Orthomolecular Psychiatry* (1985) 14 (4) 276.
3. Hahnemann, S., *The Chronic Diseases*. Ringer Co. (Καλιφόρνια, Ν.Δ.).
4. Kloss, J., *Back to Eden*. Woodbridge Press (Καλιφόρνια, 1974).
5. Fisher, L., *Mineral Compounds and Human Disease*. Blackmores Books (Σίδνεϋ, 1978).
6. Pfeiffer, C., *Zinc and Other Micro-Nutrients*. Keats (Κονέκτικατ, 1978).
7. Stone, I., *The Healing Factor - Vitamin C Against Disease*. Grosset Dunlap (Νέα Υόρκη, 1972).
8. Kugen, A., Mills, O., Leyden, J. et al., «Oral Vitamin A in Acne Vulgaris», *Arch. Dermatol.* (1982) 118, 891-4.

9. Kent, J.T., *Lectures on Homoeopathic Materia Medica*. Boericke and Tafel (Φιλαδέλφεια, 1956) 981.

### Αλκοολισμός

1. Guenther, R.N., «The Role of Nutritional Therapy in Alcoholism Treatment», *Int. J. Biosocial Res.* (1983) 4, 5-18.
2. Williams, R., *Nutrition Against Disease*. Bantam Books (Νέα Υόρκη, 1971)· Das, I., Burch, R.E. and Hahn, H.K.J., «Effects of Zinc Deficiency on Ethanol Metabolism and Alcohol and Aldehyde Dehydrogenase Activities», *J. Lab. Clin. Med.* (1984) 104, 610-17.
3. Kalokerinos, A., *Every Second Child*. Thomas Nelson (Μελβούρνη, 1974) 127-8.
4. Yunice, A.A., Hsu, J.M., Fahmy, A, and Henry, S., «Ethanol-ascorbate inter-relationship in Acute and Chronic Alcoholism in the Guinea Pig», *Proc. Soc. Exp. Biol. Med.* (1984) 177, 262-71.
5. Dutta, S.K., Miller, P.A., Greenberg, L.B. et al, «Selenium and Acute Alcoholism», *Am. J. Clin. Nutr.* (1983) 38, 713-8.

### Αλλεργίες

1. Philpott, W. and Philpott, K., «Principles of Bio-Ecological Medicine», *J. Orthomolecular Psych.* (1982) 11(3) 208-15.
2. Laird, D., «Using Biofeedback to Uncover Food Sensitive Persons», *J. Orthomolecular Medicine* (1986) 1(2) 78-83.
3. Bott, V., *Anthroposophical Medicine*. Rudolf Steiner Press (Λονδίνο, 1978) 117-21.
4. Reynolds, R.D. and Natta, C.L., «Depressed Plasma Pyridoxal Phosphate Concentrations in Adult Asthmatics», *Am. J. Clin. Nutr.* (1985) 41, 684-8.

### Αμνηόροια

1. Albert-Puleo, M., «Fennel and Anise as Estrogenic Agents», *J. Ethnopharmacology* (1980) 2, 337-44.

### Αμυγδαλίτιδα

1. Caels, F., «Contribution to the Study of the Effect of High Doses of Vitamin C in Oto-Rhino-Laryngological Infections», *Acta Oto-Rhino Laryngologica Belgica*, τόμ. 7 (Βρυξέλλες, 1953) 395-410.
2. Boericke, W. and Dewey, W., *The Twelve Tissue Salts*. Set Dey Co. (Καλιφόρνια, 1959) 288.
3. Boger, C.M., *A Synoptic Key of the Materia Medica*. Jain (Νέο Δελχί, n.d.) 252-7.

### Αναιμία

1. Bott, V., *Anthroposophical Medicine*. Rudolf Steiner Press (Λονδίνο, 1972) 107-8.
2. Callinan, P.J., *The Mechanism of Iron Absorption*. Dee Why Printing (Ντι Γουάι, Νέα Νότιος Ουαλία, 1975).
3. Callinan, P.J., *The Mechanism of Iron Absorption*. Dee Why Printing (Ντι Γουάι, Νέα Νότιος Ουαλία, 1975).

### Ανεμοβλογιά

1. Pearson, D. and Shaw, S., *Life Extention – A Practical Scientific Approach*. Warner Books (Νέα Υόρκη, 1984) 408-11.

### Αρθρίτιδα

1. Airola, P., *There is a Cure for Arthritis*. Parker Pub. (Νέα Υόρκη, 1968).
2. Kloss, J., *Back to Eden*. Lifeline Books (Καλιφόρνια, 1974) 536.
3. Schwartz, E.R., «The Modulation of Osteoarthritic Development by Vitamins C E», *Int. J. Vitamin Nutrition Res.* (1984) suppl. 26, 141-6.
4. Harper, *Review of Physiological Chemistry*, 16η έκδ. (Λανγκς, 1977) 618.
5. Fisher, L., *Mineral Compounds and Human Disease*. Blackmore Books (Σίδνεϋ, 1978).
6. Petersdorf, R.G. et al., *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 10η έκδ. McGraw-Hill (Σίδνεϋ, 1983), 1974.
7. Σύνοψη, *Int. Clin. Nutr. Rev.* (1983) 3(1) 50.
8. Stone, I., *The Healing Factor*. Grosset Dunlap (Νέα Υόρκη, 1972) 108-12.
9. Macneill, A.D., «Rheumatoid Arthritis. Report on an Ongoing Trial», *Br. Homoeopathic J.* (Ιανουάριος 1977) LXVI (1) 13-19.

### Αρτηριοσκλήρωση

1. Higuchi, M., Hashimoto, I., Yamakawa, K. et. al., «Effect of Exercise Training on Plasma High-density Lipoprotein Cholesterol Levels at a Constant Weight», *Clin. Physiol.* (1984) 4, 125-33.
2. Tanner, T., «Effects of Dietary Fish and Fish Oil Supplements on Health», *Int. Clin. Nutr. Rev.* (1986) 6(1) 14.
3. Renaud, S., Blache, D., Dumont, E. et al., «Platelet Function after Cigarette Smoking in Relation to Nicotine and Carbon Monoxide», *Clin. Pharmacol. Ther.* (1984) 36, 389-95.
4. Potter, J.D., Topping, D.L. and Oakebnfui, D., «Soya Saponins and Plasma Cholesterol», *Lancet* (1979) 1, 223-4· Yudin, J., «Dietary Factors in Atherosclerosis: Sucrose», *Lipids* (1978) 13, 370-2.
5. Arnesen, E., Forde, O.H. and Thele, D.S., «Coffee and Serum Cholesterol», *Br. Med. J.* (1984) 288, 1960.
6. Malinow, M.R., «Alfalfa», *Atherosclerosis* (1973) 30, 27-43.
7. Regtop, H., «Is Magnesium the Grossly Neglected Mineral?», *Int. Clin. Nutr. Rev.* (1983) 3(3) 10-20.
8. Khan, A.R., Seedarnee, F.A., «Effect of Ascorbic Acid on Plasma Lipids and Lipoproteins in Healthy Young Women», *Atherosclerosis* (1981) 39, 89-95.
9. Arora, R.C. and Arora, S., «Comparative Effect of Clofibrate, Garlic and Onion on Alimentary Hyperlipemia», *Atherosclerosis* (1981) 39, 4, 447-52.
10. Steiner, M. and Anastasi, J., «Vitamin E – An Inhibitor of Platelet Release Action», *J.*

*Clin. Invest.* (1976) 57, 732-7. Okuma, N., Takayama, H. and Uchino, H., «Generation of Prostacyclin-Like Substance and Lipid Peroxidation in Vitamin E Deficient Rats», *Prostaglandins* (1980) 19, 527-36.

11. Krumdieck, C. and Butterworth, C.E., «Ascorbate-cholesterol-lecithin Interactions: Factors of Potential Importance in the Pathogenesis of Atherosclerosis», *Atherosclerosis* (1976) 24, 1-18.
12. Taussig, S.J. and Nieper, H.A., «Bromelain: Its Use in Prevention of Cardio-Vascular Disease – Present Status», *J. Int. Act. Prev. Med.* (1979) VI, 139-50.

#### **Αρτηριοσκλήρωση – Στηθάγχη**

1. Bailey, A.A., *Esoteric Healing*, Lucis Press (Λονδίνο, 1953).
2. Green, E. and Green, A., *Beyond Biofeedback*. Delacorte Press (ΗΠΑ, 1977).

#### **Αρτηριοσκλήρωση – Νόσος της στεφανιαίας**

1. Σχόλιο της σύνταξης, «Blood Cholesterol and Coronary Artery Disease», *Lancet* (1984) 1, 317-18.
2. Seelig, M.S. and Heggteit, H.A., «Magnesium Interrelationship in Ischemic Heart Disease: A Review», *Am. J. Clin. Nutr.* (1974) 27, 59-79. Turlapaty, P.D.M.V. and Altura, B.M., «Magnesium Deficiency Produces Spasms of the Coronary Arteries: Relationship to Etiology of Sudden Death Ischemic heart Disease», *Sci.* (1980) 208, 199-200.
3. Hanline, M., «Hypomagnesaemia Causes Coronary Artery Spasm», *J. of AMA* (1985) 253, 342.
4. Jenkins, M., «An Approach to Ischemic Heart Disease», *Br. Homoeopathic J.* (1977) LXVI (2) 71-8.

#### **Ασθένειες ανοσοποιητικού συστήματος**

1. Petersdorf, R.G. et al., *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 10η έκδ. McGraw-Hill (Σίδνεϋ, 1983) 350.
2. Gawler, I., *You Can Conquer Cancer*. Hill of Content (Μελβούρνη, 1984): Hildebrand, G., «Immunity Can be Improved by Meditation», *J. Alternative Med.* (1986) 4(2) 16-17.
3. Cooper, M.R. et al., «Stimulation of Leukocyte Hexose Monophosphate Shunt Activity by Ascorbic Acid», *Infection and Immunity* (1971) 3, 851-3.

#### **Άσθμα**

1. Allen, D.A., «Environmental Factors in the Provocation of Asthma and Hayfever», *Australian Family Physician* (1985) 14(3) 172-6.
2. Wilson, G., *The Hazards of Immunisation*. Athlone Press (University of London, 1967).
3. Freedman, B.J., «A Diet free from Additives in the Management of Allergic Disease», *Clin. Allergy* (1977) 7, 417-27.
4. Bock, S.A., «Food Related Asthma and Basic Nutrition», *J. Asthma* (1981) 20, 377-81.
5. Bott, V., *Anthroposophical Medicine*, Rudolf Steiner Press (Λονδίνο, 1978) Κεφάλαιο 10.

6. «Dairy, Migraine and Asthma», *Int. Clin. Nutr. Rev.* 4(4) 203. Απόσπασμα από το *Israeli J. Med. Sc.* (1983) 19, 806-9.
7. Dawson, W. et al., «Action of Sodium Ascorbate on Smooth Muscle», *Br. J. Pharmacology Chemotherapeutics* (1967) 31, 269-75.
8. Collip, P.J. et al., Pyridoxine Treatment fo Childhood Asthma», *Ann. Allergy* (1975) 35, 93-7. Simon, S.W., «Vitamin B12 Therapy in Allergy and Ghronic Dermatosis», *J. Allergy* (1951) 2, 183-5.
9. Foreman, J.C., «Mast Cells – The Action of Flavanoids», *J. Allergy Clin. Immunol.* (1984) 73, 769-74.
10. Brunner, E.H. et al., «Effect Of Parental Mg. In Pulmonary Function, Plasma, cAMP and Histamine in Bronchial Asthma», *J. Asthma* (1985) 22, 3-11.
11. Foubister, D.M., «Constitutional Types», *Br. Homoeopathic J.* (Οκτώβριος 1987) 70(4) 197-202.
12. Foubister, D.M., «Constitutional Types», *Br. Homoeopathic J.* (Οκτώβριος 1987) 70(4) 197-202.

#### **Αϋπνία**

1. Kaplan, H. and Sadock, B., *Modern Synopsis of Comprehensive Textbook of Psychiatry*, τόμ. IV. Williams and Wilkens (Βαλτιμόρη, Μασαχ., 1985) 558-74.
2. Boericke, W. and Dewey, W., *The Twelve Tissue Remedies of Schussler*, 6η έκδ. B. Jain (Νέο Δελχί, 1981).
3. Leatherwood, D. et al., «Aqueous Extract of Valerian Root (Valeriana officinalis L.) Improves Sleep Quality in Man», *Pharm. Biochem. Behav.* (1982) 17, 65-71.

#### **Βρογχεκτασία**

1. Boericke, W. and Dewey, W., *The Twelve Tissue Remedies of Schussler*, 6η έκδ. B. Jain (Νέο Δελχί, 1981).
2. Counsell, J.N. and Hornig, D.H., *Vitamin C (Ascorbic Acid) Applied Science* (Λονδίνο, 1981) 249-70.
3. Dreizen, S., «Nutrition and the Immune Response – A Review», *Int. J. Nutr. Rev.* (1979) 49, 220-8.

#### **Βρογχίτιδα**

1. Jensen, B., *Iridology – The Science and Practice*. Bernard Jensen (Καλιφόρνια, 1981)
2. Ogle, K.A. and Bullocks, J.D., «Children with Allergic Rhinitis and/or Bronchial Asthma Treated with Elimination Diet: A Five year Follow Up», *Ann. Allergy* (1980) 44, 137-8.
3. Cheraskin, E., Ringsdorf, M. and Sisley, G., *The Vitamin C Connection: Higher Doses* (Νέα Υόρκη, 1983) 37-40.
4. Somner, A., Katz, J. et al., «Increased Risk of Respiratory Infections and Hospitalization in Children with Pre-existing Mild Vitamin A Deficiencies», *Am. J. Clin. Nutr.* (1988), (1988) 5

**Βρογχοκλήλη, Νόσος του Γκρέιβ, απλή βρογχοκλήλη**

1. Petersdorf, R.G. et al., *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 10η έκδ. McGraw-Hill (Σίδνεϋ, 1983) 626.
2. Tyler, M.L., *Homoeopathic Drug Pictures*. Health Science Press (Μπράντφορντ, Ντέβον, 1952) 432-6.

**Γαστρίτιδα**

1. Williams, R., *Biochemical Individuality*. University of Texas Press (Λονδίνο, 1975).
2. Tyler, M.L., *Homoeopathic Drug Pictures*. Health Science Press (Μπράντφορντ, Ντέβον, 1942) 575-9.

**Γεροντική άνοια**

1. Terry, B.D. and Katzman, R., *The Neurology of Ageing*. F.A. Davis Co. (Φιλαδέλφεια, 1983) 51-85.
2. Perí, D.P., «Alzheimer's Disease: X-ray Spectrometric Evidence of Aluminium Accumulation in Neurofibrillary Tangle-bearing Neurones». *Science* (1980) 208, 297-9.
3. Hoffer, A.A. and Walker, M., *Nutrients to Age Without Senility*. Keats (Νιου Κέιβεϋ, 1980).
4. Bailey, A.A., *Death the Great Adventure*. Lucis Press (Λονδίνο, 1984).

**Γλαύκωμα**

1. Petersdorf, R.G. et al., *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 10η έκδ. McGraw-Hill (Σίδνεϋ, 1983), 105.
2. Fishbein, S. and Goodstein, S., «The Pressure Lowering Effect of Acorbic Acid», *Annual Ophthalmol.* (1972) 4, 487-91.

**Γονόρροια**

1. Jacka, J., *A Philosophy of Healing*. Inkata Press (Μελβούρνη, 1979) κεφάλαιο 6.
2. Allen, H.A., *The Chronic Miasms*. Roy and Co. (Βομβάη, 1960).

**Δερματίτιδα**

1. Sampson, K., «Role of Immediate Food Hypersensitivity in the Pathogenesis of Atopic Dermatitis», *J. Allergy Clin. Immunol.* (1983) 71, 473-80.
2. Σύνοψη από σουηδική μελέτη, «Selenium for Treatment of Skin Disorders», *Int. Clin. Nutr. Rev.* (1984) 3(4) 18-19.
3. Boyd, H.W., «Skin Problems», *Br. Homoeopathic J.* (1977) LXVI (1) 33-7.

**Διαβήτης**

1. Petersdorf, R.G. et al., *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 10η έκδ. McGraw-Hill (Σίδνεϋ, 1983).
2. Burkitt, D. and Trowell, H., *Western Diseases, Their Emergence and Prevention*. Harvard University Press (Καμπριτζ, Μασαχουσέτη, 1981).
3. Burkitt, D. and Trowell, H., *Western Diseases, Their Emergence and Prevention*. Harvard University Press (Καμπριτζ, Μασαχουσέτη, 1981).
4. Pederson, O., Beck-Neilson, H. and Heding, L., «Increased Insulin Receptors after

Exercise in Patients with Insulin Dependent Diabetes Mellitus», *New Eng. J. Med.* (1980) 302, 866-92.

5. Stone, I., *The Healing Factor - Vitamin C Against Disease*. Grosset Dunlap (Νέα Υόρκη, 1972) 146-52.
6. Oliver-Beever, R. and Zahnd, G.R., «Plants with Oral Hypoglycaemic Action», *Quart. J. Crude Drug. Res.* (1979) 17, 139-96.
7. Σύνοψη, *Int. Clin. Nutr. Rev.* (1982) 3(4) 47. Σημείωμα εκδότη, «Beneficial Effects of Chromium Supplementation», *J. of AMA* (1982) 247, 3046-7. Tadros, S. et al., «Protective Effect of Trace Elements (Zn, Co, Mn, Cr) on Allaxan Induced Diabetes», *Ind. J. Exp. Biol.* (1982) 20, 93-4.
8. Simpson, H.C.R., «A High Carbohydrate Leguminous Diet Improves all Aspects of Diabetic Control», *Lancet* (1981) 1, 1-5.

**Διάρροια**

1. Fisher, L., *Mineral Compounds and Human Disease*. Blackmore Books (Σίδνεϋ, 1978).
2. Boyd, H., «Gastrointestinal Disease», *Br. Homoeopathic J.* (Ιανουάριος 1978) LXVII (1) 13-19.

**Δυσκοιλότητα**

1. Σύνοψη, «Dietary Fibre and Protection From Chronic Disease in Western Society», *Int. Clin. Nutr. Rev.* (1983) 3(2) 32-3.
2. Lindlahr, H., *The Practice of Nature Cure*. Godbolay (Πούνα, Ινδία, 1954) 222-30.
3. Savitz, D.A., *Case-Control Study of Childhood Cancer and Residential Exposure to Electro-Magnetic Fields*. Department of Epidemiology, Πανεπιστήμιο Βόρειας Καρολίνας (1986).

**Έκζεμα**

1. Petersdorf, R.G. et al., *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 10η έκδ. McGraw-Hill (Σίδνεϋ, 1983) 258.
2. Sampson, H., «Role of Immediate Food Hypersensitivity in the Pathogenesis of Atopic Dermatitis», *J. Allergy Clin. Immunol.* (1983) 71, 473-80.
3. Jacka, J., *A Philosophy of Healing*. Inkata Press (Μελβούρνη, 1978) Κεφάλαιο 6.

**Εγκολποματίτιδα**

1. Boericke, W., *The Twelve Tissue Remedies of Schussler*. Stet Dey Co. (Καλκούτα, 1959) 34-40.

**Έλκος στομάχου**

1. Cheney, G., «Rapid Healing of Peptic Ulcers in Patients Receiving Fresh Cabbage Juice», *Cal. Med.* (1949) 70, 10-14.
2. Formmer, D.J., «The Healing of Gastric Ulcers by Zinc Sulphate», *Med. J. Aust.* (1975) 2, 793.
3. Boericke, W., *Pocket Manual of Homoeopathic Materia Medica*, 9η έκδ. B. Jain (Νέο Δελχί, 1979) 403.



4. Σύνοψη, «Vitamin A and Gastric Ulcers», *Int. J. Tissue Reactions* (1983) V 301-7.
5. Marle, J., Aarson, P., et al., «Deglycyrrhizinised Liquorice (DGL) and the Renewal of Rat Stomach Epithelium», *Eur. J. Pharm.* (1981) 72, 219.

#### Έλκος του κερατοειδούς

1. Boyd, T.A. et al., «Influence of Ascorbic Acid in the Healing of Corneal Ulcers in Man», *Br. Med. J.* (1950) 2, 1145-8.

#### Ελκώδης κολίτιδα

1. Henkin, R.J., «Zinc in Wound Healing», *N. E. J. Med.* (1974) 291ξ 665-74.
2. Boyd, H., «Gastro-intestinal Disease», *Br. Homoeopathic J.* (1978) LXVII (1) 13-19.

#### Εμμηνόπαυση

1. Husemann, F. and Wolff, O., *The Anthroposophical Approach to Medicine*, τόμ. 1. *Anthroposophic Press* (Νέα Υόρκη, 1982) 186.
2. Bailey, A.A., *Esoteric Healing*. Lucis Press (Λονδίνο, 1953) 58-60.

#### Ενδομητρίωση

1. Thomson, A.D. and Cotton, R.E., *Lecture Notes on Pathology*. Blackwell Scientific Publication (Λονδίνο, 1968) 610.

#### Επιδημική παρωτίτιδα

1. Dalton, W.L., «Massive Doses of Vitamin C in the Treatment of Viral Diseases», *J. Indiana State Med. Assoc.* (1962) 55, 1151-4.

#### Επιληψία

1. Petersdorf, R.G. et al., *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 10η έκδ. McGraw-Hill (Σίδνεϋ, 1983) 2018.
2. Σύνοψη, «Role of Magnesium Deficiencies in Convulsive Syndromes in Children», *Int. Clin. Nutr. Rev.* (1985) 5(1) 50.
3. Allen, R.B., «Nutritional Aspects of Epilepsy», *Int. Clin. Nutr. Rev.* (1983) 3(3) 3-8.

#### Έρπης

1. Petersdorf, R.G. et al., *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 10η έκδ. McGraw-Hill (Σίδνεϋ, 1983) 1633.
2. Petersdorf, R.G. et al., *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 10η έκδ. McGraw-Hill (Σίδνεϋ, 1983) 1633.
3. Terezhcalmy, G. et al., «The Use of Water Soluble Bioflavonoid- ascorbic Acid Complex in the Treatment of recurrent Herpes-labialis», *Oral Surg.* (1978) 45, 56-62.
4. Fitzherbert, J., «Genital Herpes and Zinc», *Med. J. Aust.* (1979) 1, 399.
5. Griffith R., Delong, D. and Nelson, J., «Relation of Arginine-Lysine Antagonism to Herpes Simplex Growth in Tissue Culture», *Chemotherapy* (1981) 27, 209-13.

#### Έρπης ζωστήρας

1. Zureick, «Treatment of Herpes and Shingles with Vitamin C Intravenously», *J. des Practiciens* (1950) 64, 586.

#### Ερυθρά

1. Vargas, M., «Vitamin C in the Treatment of Influenza», *El Dia Medica* (1963) 35, 1714-15
15. Dalton, W.L., «Massive Doses of Vitamin C in the Treatment of Viral Disease», *J. Indiana State Med. Assoc.* (1962) 55, 1151-4.
2. Allen, B., «Rubella Immunisation», *Aust. J. Med. Tech.* Ειδική έκδοση (Νοέμβριος 1973).

#### Ημικρανία

1. Petersdorf, R.G. et al., *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 10η έκδ. McGraw-Hill (Σίδνεϋ, 1983) 18-20.
2. Petersdorf, R.G. et al., *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 10η έκδ. McGraw-Hill (Σίδνεϋ, 1983) 18-20.
3. Buist, R., «Migraine and Food Intolerance», *Int. Clin. Nutr. Rev.* (1983) 4(2) 52-3.

#### Ηπατίτιδα

1. Twentyman, L.R., «The Liver and Depression», *Br. Homoeopathic J.* (1980) 69(1) 12-14.
2. Boericke, W., *Pocket Manual of Homoeopathic Materia Medica*, 9η έκδ. B. Jain (Νέο Δελχί, 1979) 446.
3. Stuart, M. (ed.), *The Encyclopedia of Herbs and Herbalism*. Orbis (Λονδίνο, 1979) 58-60.
4. Lesser, M., *Nutrition and Vitamin Therapy*. Grove Press (Νέα Υόρκη, 1980) 33.

#### Ιλαρά

1. Paez de la Torre, J.M., «Ascorbic Acid in Measles», *Archives Argentinos de Pedeatria* (1945) 24, 225-7.
2. Wilson G., *The Hazards of Immunisation*. Athlone Press (Πανεπιστήμιο του Λονδίνου, 1967)
- Coulter, H. and Fisher, B., *A Shot in the Dark*. Harcourt, Brace Javanovich (Νέα Υόρκη, 1985).

#### Ίλιγγος

1. Petersdorf, R.G. et al., *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 10η έκδ. McGraw-Hill (Σίδνεϋ, 1983) 2154.
2. Jacka, J., *Vivaxis - A Science of Life Energies*. Ιδιωτική έκδοση (Μελβούρνη, 1984).

#### Ινώματα

1. Foubister, D.M., «Constitutional Types», *Br. Homoeopathic J.* (1981) 70(4) 197-202.

#### Καρκίνος

1. Mount, S.J.L., «Diet, Cancer and Life», *Br. Homoeopathic J.* (1978) LXVII (3) 185-207.
2. Husemann, F. and Wolff, O., *The Anthroposophical Approach to Medicine*, τόμ. 1. The Anthroposophic Press (Νέα Υόρκη, 1982) 187-92.
3. Husemann, F. and Wolff, O., *The Anthroposophical Approach to Medicine*, τόμ. 1. The Anthroposophic Press (Νέα Υόρκη, 1982) 187-92.

4. Burr, H.S., *Blueprint For Immortality*. Neville Spearman (Λονδίνο, 1972).
5. Jacka, J., *Cancer: A Physical and Psychic Profile*. Ιδιωτική έκδοση (Μελβούρνη, 1977).
6. Leroi, R., «Viscum Album Therapy of Cancer», *Br. Homoeopathic J.* (Ιούλιος 1978) 37(3) 167-84.
7. Sobers, P., *Deliciously Natural Greenhouse* (Μελβούρνη, 1986) Draper, H.H. and Bird, R.P., «Antioxidants and Cancer», *J. Agriculture and Food Chem.* (1984) 32(3) 432-5.
8. Gawler, I., *You Can Conquer Cancer*. Hill of Content (Μελβούρνη, 1984).
9. Simonton, C.O. and Simonton, S., *Getting Well Again*. Bentam Books (Νέα Υόρκη, 1978).
10. Gerson, M., *A Cancer Therapy*. Totality Books (Καλιφόρνια, 1975).
11. Leroi, R., «Vicium Album....?»
12. Gerson, M., *A Cancer Therapy*.
13. Romney, S.L. et al., «Plasma Vitamin C Levels and Cervical Dysplasia», *Am. J. Obstet. Gyn.* (1985) 151(7) 976-80.
14. Willie-Rosett, J.A., Romney, S.L., Slagle, N.S. et al., «Influence of Vitamin A on Cervical Dysplasia and Carcinoma in Situ», *Nutrition Cancer* (1984) 6(1) 49-57.
15. Husemann/Wolff, *The Anthroposophical Approach.....*, 379-92.

#### Καρδιοπάθεια

1. Boericke, W. and Dewey, W., *The Twelve Tissue Salts*. Set Dey Co. (Καλιφόρνια, 1959) 35-40.
2. Manthey, J., «Magnesium and Trace Metals: Risk Factors for CHD», *Circulation* (1981) 64, 722-9.

#### Κατάθλιψη

1. Maurizi, C., «Disorder of the Pineal Gland Associated with Depression, Peptic Ulcer and Sexual Dysfunction», *Southern Med. J.* (1984) 77, 1516-18. Rosenthal, N., Sack, D., Carpenter, C. et al., «Antidepressant Effects of Light in Seasonal Depressive Disorders», *Am. J. Psychiat.* (1985) 142, 163-70.
2. Lesser, M., *Nutrition and Vitamin Therapy*. Grove Press (Νέα Υόρκη, 1980) Κεφάλαιο 3.
3. Clover, A., «Homoeopathy and the Operative Concepts in Depression», *Br. Homoeopathic J.* (1978) LXVII (4) 230-8. Blackie, M., «Depression», *Br. Homoeopathic J.* (1978) LXVII (4) 238-47.

#### Κατάγματα

1. Regtop, H., «Is Magnesium the Grossly Neglected Mineral?», *Int. Clin. Nutr. Rev.* (1983) 3(3) 10-20.
2. Robertson, W. Van B., «The Biochemical Role of Ascorbic Acid in Connective Tissue», *Annals N.Y. Academy of Sciences* (1961) 92, 148-58.

#### Κατακράτηση υγρών

1. Chapman, J.B., *Dr Schussler's Biochemistry*. New Era Laboratories (Λονδίνο, 1973) 31.

#### Καταρράκτης

1. Fisher, L.H., *Mineral Compounds in Human Disease*. Blackmore Books (Σίδνεϋ, 1978) Skalka, H. and Prchal, J., «Cataracts and Riboflavin Deficiency», *Am. J. Clin. Nutr.* (1981) 34, 861-3. Consul, R.N. and Nagpal, P.N., «Quantitative Study in the Variations of the Levels of Glutathione and Ascorbic Acid in Human Lenses with Senile Cataract», *Eye Ear Nose and Throat Monthly*, (1968) 47, 336-9.

#### Κήλη

1. Petersdorf, R.G. et al., *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 10η έκδ. McGraw-Hill (Σίδνεϋ, 1983) 1696.
2. Boericke, W. and Dewey, W., *The Twelve Tissue Remedies*. Set Dey (Καλιφόρνια, 1959) 34-40.

#### Κηρίον

1. Boericke, W. and Dewey, W., *The Twelve Tissue Remedies of Schussler*, B. Jain (Νέο Δελχί, 1981).

#### Κοιλιακή ημικρανία

1. Boericke, W. and Dewey, W., *The Twelve Tissue Remedies of Schussler*, 6η έκδ. B. Jain (Νέο Δελχί, 1981) 88-95.

#### Κοιλιοκάκη

1. Petersdorf, R.G. et al., *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 10η έκδ. McGraw-Hill (Σίδνεϋ, 1983) 1733.
2. Σύνοψη από το περιοδικό *Lancet* 1, 320-2, που δημοσιεύθηκε στο *Int. Clin. Nutr. Rev.* (1983) 3(4) 30-1.
3. Σύνοψη από το περιοδικό *Lancet* 1, 320-2, που δημοσιεύθηκε στο *Int. Clin. Nutr. Rev.* (1983) 3(4) 31. Δείτε επίσης Σύνοψη, *CMA Journal* (1985) 127, 963-5.

#### Κοινό κρουσλόγημα

1. Stone, I., *The Healg Factor – Vitamin C Against Disease*. Grosset Dunlap (Νέα Υόρκη, 1972) 64-76.
2. Somer, A., Katz, J. et al., «Increased Risk of Respiratory Disease and Diarrhoea in Children with Pre-existing Mild Vitamin A Deficiency», *Am. J. Clin. Nutr.* (1984) 40, 1090-5.

#### Κολπίτιδα

1. Ruskin, S., «The Epinephrine Potency Effect of Sodium Ascorbate in Allergy», *Ear Nose and Throat Monthly* (1948) 27, 63-9. Dreizen, S., «Nutrition and the Immune Response – A Review», *Int. Vit. Nutr. Res.* (1979) 49, 220-8.

#### Κράμπες

1. Regtop, H., «Is Magnesium the Grossly Neglected Mineral?», *Int. Clin. Nutr. Rev.* (1983) 3(3) 18.
2. Stuart, M. (ed.), *Encyclopedia of Herbs and Herbalism*. Orbis (Λονδίνο, 1979).

**Κράμπες περιόδου**

1. Petersdorf, R.G. et al., *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 10η έκδ. McGraw-Hill (Σίδνεϋ, 1983) 486.
2. Boericke, W. and Dewey, W., *The Twelve Tissue Remedies*, Set Dey Co. (Καλκούτα, 1959) 177.

**Κύστεις ωοθηκών**

1. Boericke, W. and Dewey, W., *The Twelve Tissue Remedies*, Set Dey Co. (Καλκούτα, 1959) 213.
2. Boericke, W. and Dewey, W., *The Twelve Tissue Remedies*, Set Dey Co. (Καλκούτα, 1959) 213.

**Κυστίτιδα**

1. Stone, I., *The Healing Factor - Vitamin C Against Disease*. Grosset Dunlap (Νέα Υόρκη, 1972) 138-45.
2. Blackie, M., «Urinary Remedies», *Br. Homoeopathic J.* (Ιανουάριος 1978) LXVII (1) 46-58.

**Λαρυγγίτιδα**

1. Kaul, T.N., Middleton, E. and Ogra, P.L., «Anti Viral Effects of Bioflavonoids on Human Viruses», *J. Med. Virol.* (1985) 15, 71-9.

**Λευχαιμία**

1. Lasagna, L., «ONe-A-Day Plus C», *J.N.Y. Academy Sci.* (1981) 21(9) 35.

**Λοιμώδης μονοπυρήνωση**

1. Dalton, W.L., «Massive Doses of Vitamin C in the Treatment of Viral Disease», *J. Indiana State Med. Assoc.* (1962) 55, 1151-4.

**Λόξιγκας**

1. Boericke, W. and Dewey, W., *The Twelve Tissue Remedies of Schussler*, 6η έκδ. B. Jain (Νέο Δελχί, 1981).

**Μελάνωμα**

1. Σύνοψη, «Selenium Indicator of Cancer», *Int. Clin. Nutr. Rev.* (1985) 5(2) 102.

**Μολύνσεις αυτιών**

1. Saarinen, U.M., «Prolonged Breast Feeding a Prophylaxis for Otitis Media», *Acta Paediatr. Scand.* (1982) 71, 567-71.

**Μονιλίαση**

1. Galland, L. «Nutrition and Candidiasis», *J. Orthomolecular Psych.* (1985) 14 (1) 50-60.

**Νευραλγία**

1. Boericke, W. and Dewey, W., *The Twelve Tissue Remedies*, Set Dey Co. (Καλκούτα, 1959) 245.
2. Hui Bon Hoa, J., «Facial Neuralgia: An Analysis of 33 Cases Responding to Homoeopathic Treatment», *Br. Homoeopathic J.* (1977) LXVI (3) 144-56.

**Νευρική ανορεξία**

1. Σύνοψη, «Evidence for Zinc Deficiency in Anorexia Nervosa», *Int. Clin. Nutr. Rev.* (1985) 5 (3) 143.

**Νευρίτιδα**

1. Ellis, J., Folkers, K., Wataber, T. et al., «Clinical Results of A Crossover Treatment with Pyridoxine and Placebo of the Carpal Tunnel Syndrome», *Am. J. Clin. Nutr.* (1979) 32, 2040-6.

**Νεύρωση**

1. Σύνοψη, «Pharmacological Doses of Vitamins B1, B3 and B6 for Agrophobia», *Int. Clin. Nutr. Rev.* (1983) 3(3) 33.
2. Ward, J.L., «To Be or Not to be Subclinical Pellagra», *J. Orthomolecular Psych.* (1977) 6(2) 183-5. Barr, W., «Pyridoxine Supplements in the Premenstrual Syndrome», *Practitioner* (1984) 228, 425-7.
3. Gilka, L., «The Biochemistry of the Schizophrenias», *J. Orthomolecular Psych.* (1978) 7(1) 6-16.
4. Chancellor, P.M., *Handbook of the Bach Flower Remedies*. C. W. Daniel Co. (Λονδίνο, 1971).
5. Dhawale, M.L., *Principles and Practice of Homoeopathy*, τόμ. I. Karnatak (Βομβάη, 1967) 289-303.

**Νεφρολιθίαση**

1. Petersdorf, R.G. et al., *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 10η έκδ. McGraw-Hill (Σίδνεϋ, 1983) 1675.
2. Rose, G. and Westbury, E., «The Influence of Calcium Content of Water, Intake of Vegetables and Fruit and of other Food Factors on the Incidence of Renal Calculi», *Urol. Res.* (1975) 3, 61-6. Rao, N., Gordon, C., Davis, D. and Blacklock, N., «Are Stone Formers Maladaptive to Refined Carbohydrates?», *Br. J. Urol.* (1982) 54, 575-7.
3. Lemann, J., Piering, W. and Lennon, E., «Possible Role of Carbohydrate Induced Hypercalciuria in Calcium Oxalate Kidney Stone Formation», *New Eng. J. Med.* (1969) 280, 232-7. Shaw, P., Williams, G. and Green, N., «Idiopathic Hypercalciuria: Its Control with Unprocessed Bran», *Br. J. Urol.* (1980) 52, 426-9.
4. Wunderlich, W., «Aspects of the Influence of Magnesium Ions on the Formation of Calcium Oxalate», *Urol. Res.* (1981) 9, 157-60. Will, E. and Bijvoet, L., «Primary Oxalosis: Clinical and Biochemical Response to High Dose Pyridoxine Therapy», *Metab.* (1979) 28, 542-8.
5. Bott, V., *Anthroposophical Medicine*. Rudolf Steiner Press (Λονδίνο, 1976) Κεφάλαιο 12.
6. Boericke, W., *Pocket Manual of Homoeopathic Materia Medica*, 9η έκδ. B. Jain (Νέο Δελχί, 1979).

- Blackie, M.G., «Urinary Remedies», *Br. Homoeopathic J.* (Ιανουάριος 1978) 38(1) 46-57.

#### Νόσος του Άντισον

- Petersdorf, R.G. et al., *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 10η έκδ. McGraw-Hill (Σίδνεϋ, 1983) 651.
- Bott, V., *Anthroposophical Medicine*. Rudolf Steiner Press (Λονδίνο, 1978) 132-42.

#### Νόσος του Κρον

- Σύνοψη, «Nutritional Supplementation to Restore Growth in Crohn's Disease», *Int. Clin. Nutr. Rev.* (Ιούλιος 1983) 3(3) 21.
- Boyd, H., «Gastrointestinal Disease», *Br. Homoeopathic J.* (Ιανουάριος 1978) LXVII(T) 13-19.

#### Νόσος του Πάρκινσον

- Boericke, W. and Dewey, W., *The Twelve Tissue Remedies*, Set Dey Co. (Καλιφόρνια, 1959) 72-94.

#### Νόσος του Πάτζερ

- Petersdorf, R.G. et al., *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 10η έκδ. McGraw-Hill (Σίδνεϋ, 1983) 1960-3.

#### Οστεοπόρωση

- Petersdorf, R.G. et al., *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 10η έκδ. McGraw-Hill (Σίδνεϋ, 1983) 1949.
- Husemann, F. and Wolff, O., *The Anthroposophical Approach to Medicine*. Anthroposophic Press (Νέα Υόρκη, 1982) 177.

#### Οστρακιά

- Hornig, D.H. and Counsell, J.N., *Vitamin C*. Applied Science Publishers (Λονδίνο, 1982) 249-72.

#### Ουρική αρθρίτιδα

- Boericke, W. and Dewey, W., *The Twelve Tissue Remedies of Schussler*, 6η έκδ. B. Jain (Νέο Δελχί, 1981).

#### Παγκρεατίτιδα

- Petersdorf, R.G. et al., *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 10η έκδ. McGraw-Hill (Σίδνεϋ, 1983) 1836-44.

#### Παραισθήσεις

- Hoffer, A., «Foreword. A Journey into the World of Schizophrenia», *J. Orthomolecular Psychiatry* (1984) 13(4) 262-8.

#### Παράλυση του Μπελ

- Gaby, A., *The Doctor's Guide to B6*. Rodale Press (Εμάους, Πα., 1984).
- Fisher, L., *Mineral Compounds and Human Disease*. Blackmore Books (Σίδνεϋ, 1978).

#### Παχυσαρκία

- Mount, J.L., *The Food and Health of Western Man*. Precision Press (Λονδίνο, 1979) κεφάλαιο 11.

#### Πίεση – Υπέρταση

- Lang, T. et al., «Relationship between Coffee Drinking and Blood Pressure: Analysis of 6.321 Subjects in the Paris Region», *Am. J. Card.* (1983) 52, 1238-42· Schroeder, K.L. and Chen, M.S., «Smokeless Tobacco and Blood Pressure», *N.E.J.Med.* (1985) 312, 919.
- De Boni, V. et al., «Neurofibrillary Degeneration induced by Systemic Aluminium», *Acta Neuropath* (1976) 35, 285-94· Pierkle, J.L. et al., «The Relationship between Blood Lead Levels and Blood Pressure and its Cardiovascular Risk Implications», *Am. J. Epid.* (1985) 121, 246-58.
- Freis, E., «Salt, Volume and the Prevention of Hypertension», *Circ.* (1976) 53, 589-95.
- Malinow, M.R., «Alfalfa», *Atherosclerosis* (1973) 30, 27-43.
- Rao, R. et al., «Effect of Polyunsaturated Oils on Blood Pressure and Essential Hypertension», *Clin. Exp. Hypertension* (1981) 3, 27-38· Steiner, M. and Anastasi, J., «Vitamin E – An Inhibitor of Platelet Release Reaction», *J. Clin. Invest.* (1976) 57, 732-7.
- Graham, J.D.P., «Crataegus Oxyacantha in Hypertension», *Br. Med. J.* (1939) 11, 951-3.
- Dyckner, T. and Wester O., «Effect of Magnesium on Blood Pressure», *Br. Med. J.* (1983) 286, 1847-9.

#### Πλευρίτιδα

- Cooper, M.R. et al., «Stimulation of Leukocyte Hexose Monophosphate Shunt Activity by Ascorbic Acid», *Infection and Immunity* (1971) 3, 851-3.
- Kloss, J., *Back to Eden*. Lifeline Books (Καλιφόρνια, 1974) 360.

#### Πνευμονία

- Cheraskin, E., Ringsdorf, W.M. and Sisley, E., *The Vitamin C Connection*. Harper Row (Νέα Υόρκη, 1983) 35-40.
- Jacobsen, M., *J. Organic Chem.* (1967) 32(5) 1646-7.
- Dreizen, S., «Nutrition and the Immune Response – A Review», *Int. J. Nutr. Res.* (1979) 49, 220-8.

#### Πόννοι αναπτύξεως

- Roberts, H.A., *The Principles and Art of Cure by Homoeopathy*. Health Science Press (Λονδίνο, 1942) 208-28.
- Kent, J.T., *Lectures on Homoeopathic Materia Medica*. Boericke Tafel, (Φιλαδέλφεια, 1956) 196-209.

#### Πονοκέφαλος

- Boericke, W. and Dewey, W., *The Twelve Tissue Remedies of Schussler*, 6η έκδ. B. Jain (Νέο Δελχί, 1981) 74 και 88.

**Προεμμηνορροϊκό σύνδρομο**

1. Piesse, J., «Nutrition Factors in the Premenstrual Syndrome», *Int. Clin. Nutr. Rev.* (1984) 4(2) 54-80.
2. Σύνοψη, «Nutrition and Premenstrual Tension», *Int. Clin. Nutr. Rev.* (Ιανουάριος 1963) 3(1) 30.
3. Abraham, G.E., «Nutritional Factors in the Etiology of the Premenstrual Tension Syndrome», *J. Reproductive Med.* (1983) 28, 446-64.
4. Barr, W., «Pyridoxine Supplements in the Premenstrual Syndrome», *Practitioner* (1984) 228, 1390, 425-7.

**Πρόπτωση**

1. Boericke, W. and Dewey, W., *The Twelve Tissue Salts*, Set Dey Co. (Καλιούτα, 1959) 34-40.
2. Tyler, M.L., *Homoeopathic Drug Pictures*. Health Science Press (Μπράντφορντ, Ντέβον, 1952) 738-49.

**Προστατίτιδα**

1. Heston, W., «Prostate Inflammation Linked to Zinc Shortage», *Prevention* (Ιούλιος 1977) 113· Fahim, M., Fahim, Z., Der R. and Harman, J., «Zinc Treatment for the reduction of Hyperplasia of the Prostate», *Fed. Proc.* (1976) 35, 361.
2. Mount, J.L., *The Food and Health of Western Man*. Precision Press (Λονδίνο, 1975) 114.
3. Horton, R., «Benign Prostatic Hyperplasia: A Disorder of Androgen Metabolism in the Male», *J. Am. Geri. Soc.* (1984) 32, 380-5.

**Πυρετός εκ χόρτου**

1. Dawson, W. and West, G.B., «The Influence of Ascorbic Acid on Histamine Metabolism in Guinea Pigs», *Br. J. Pharmacology* (1965) 24, 725-34.
2. Rodale, J., *The Complete Book of Vitamins*. Rodale Books (Πενσυλβάνια, 1971) 111-42.

**Ραχίτιδα**

1. Arneil, G.C., *Dietary Study of 4365 Scottish Infants*, *Scottish Health Service Studies*, no. 6. Scottish Home and Health Dept. (Εδιμβούργο, 1967).

**Ρευματικός πυρετός**

1. Taylor, S., «Scurvy and Carditis», *Lancet* (1973) 1, 973-9.

**Σκλήρυνση κατά πλάκας**

1. Petersdorf, R.G. et al., *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 10η έκδ. McGraw-Hill (Σίδνεϋ, 1983) 2098.
2. Boericke, W. and Dewey, W., *The Twelve Tissue Remedies*, Set Dey Co. (Καλιούτα, 1959) 88-95 και 72-82.

**Σκληροδερμία**

1. Petersdorf, R.G. et al., *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 10η έκδ. McGraw-Hill (Σίδνεϋ, 1983) 2004.

2. Husemann, F. and Wolff, O., *The Anthroposophical Approach to Medicine*. Anthroposophic Press (Νέα Υόρκη, 1982) 181.

**Σκορβούτο**

1. Stone, I., «Eight Decades of Scurvy. The Case History of a Misleading Dietary Hypothesis», *J. Orthomolecular Psych.* (1979) 8 (2) 58-62.

**Σπειραματονεφρίτιδα**

1. Petersdorf, R.G. et al., *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 10η έκδ. McGraw-Hill (Σίδνεϋ, 1983) 1628.
2. Fisher, L., *Mineral Compounds and Human Disease*. Blackmore Books (Σίδνεϋ, 1978) 31.

**Στοματικά έλκη**

1. Henkin, R.J., «Zinc in Wound Healing», *New England J. Med.* (1974) 291, 665-74.
2. Dreizen, S., «Nutrition and the Immune Response – A Review», *Int. J. Nutr. Res.* (1979) 49, 220-8.

**Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα**

1. Ellis, J., Folkers, K., Shizukuishi, S. et al., «Response of Vitamin B6 deficiency and the Carpal Tunnel Syndrome to Pyridoxine», *Proc. Nat. Acad. Sci.* (1982) 79, 7494-8.

**Σύνδρομο Ντάουν**

1. Σύνοψη, «Zinc – Some Recent Developments», *Int. Clin. Nutr. Rev.* (1983) 3(2) 41.

**Σύνδρομο του Ραϊνέ**

1. Green, A. and Green, E., *Beyond Biofeedback*. Delacorte Press (Νέα Υόρκη, 1977) 40-1.

**Σύφιλη**

1. Roberts, H.R., *The Principles and Art of Cure by Homoeopathy*. Health Science Press (Λονδίνο, 1942) Κεφάλαιο 28.

**Σχιζοφρένεια**

1. Kahan, F.H., «Out of the Quicksands», *J. Orthomolecular Psych.* (1977) 6(2) 87-164.
2. Gilka, L., «Biochemistry of the Schizophrenias», *J. Orthomolecular Psych.* (1978) 7 (1) 6-16.
3. Hawkins, D., «Diagnosing the Schizophrenias», *J. Orthomolecular Psych.* (1977) 6 (1) 18-26.
4. Smith, T., «A Homoeopathic Approach to Schizophrenia», *Br. Homoeopathic J.* (1979) LXVIII (1) 20-8.

**Ταξιδιωτική ναυτία**

1. Petersdorf, R.G. et al., *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 10η έκδ. McGraw-Hill (Σίδνεϋ, 1983) 2154.
2. Von Keller, G., «Cocculus», *Br. Homoeopathic J.* (1980) 69(2) 95-103.

**Ταχυκαρδία**

1. Regtop, H., «Is Magnesium the Grossly Neglected Mineral?», *Int. Clin. Nutr. Rev.* (1983) 3 (3) 10-20.

**Υπογλυκαιμία**

1. Airola, P., *Hypoglycaemia: A Better Approach*. Health Plus (Αριζόνα, 1977).
2. Wright, D.W. et al., «Sucrose-Induced Insulin Resistance in the Rat: Modulation by Exercise and Diet», *Am. J. Clin. Nutr.* (1983) 38, 879-83.
3. Regtop, H., «Is Magnesium the Grossly Neglected Mineral?», *Int. Clin. Nutr. Rev.* (Ιούλιος 1983) 3(3) 10-20.
4. Εκδοτικό σημείωμα, «Beneficial Effects of Chromium Supplementation», *J. of AMA* 247, 3046-7.
5. Black, D.A.K. et al., *Lancet* (1952) 1, 224.

**Χιονίστρες**

1. Fisher, L., *Mineral Compounds and Human Disease*. Blackmore Books (Σίδνεϋ, 1978).

**Χολολιθίαση**

1. Twentyman, L.R., «The Liver and Depression», *Br. Homoeopathic J.* (1980) 69(1) 12-14.
2. Ross, G., «Chelidonium Majus», *Br. Homoeopathic J.* (1981) 70(4) 206-7.
3. Boericke, W., *Pocket Manual Homoeopathic Materia Medica*, 9η έκδ. B. Jain (Νέο Δελχί, 1979).

**Ψόρα**

1. Hahnemann, S., *The Chronic Disease*. Ringer Co. (Καλκούτα, n.d.) 36-49.

**Ψωρίαση**

1. Circulating Medical File. *Special Reseach Project, Psoriasis, Supplement*. The Edgar Cayce Foundation, (Βιρτζίνια Μπηρς, 1976) 5016-1.
2. Vorhees, J.G., Chakranarti, S.G., Batero, F. et al., «Zinc Therapy and Distribution in Psoriasis», *Arch. Derm.* (1969) 100, 669-73.
3. Tyler, M.L., *Homoeopathic Drug Pictures*. Health Science Press (Μπράντφορντ, Ντέβον, 1952) 546-56.

**Κατάλογος Λημμάτων****A**

Αγγειακές ασθένειες: 53, 91-99, 344-345, 360-361  
 Αγγειο-εγκεφαλική νόσος: 53  
 Αγγειονευρωτικό οίδημα: 54-56  
 άγκνια τσακρά: 26, 28, 29  
 Αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα: 56  
 Άγχος: 57-59  
 αδένες προστάτη, ασθένειες: 318-321  
 αδένες  
   πρησιμένοι: 59, 172  
   σχετικά ενεργειακά κέντρα (τσακρά): 17, 24-33  
 αδένες αναπαραγωγής, σχετικό ενεργειακό κέντρο (τσακρά): 25  
 Αδενικός πυρετός: 59  
 αιθερικό σώμα: XXI, 14, 17, 18  
 αίμα στα ούρα: 59, 245-249, 268-271, 318-321, 336-340  
 αιματοουρία: 59  
 αιμορροΐδες: 60-62  
 αιμοφιλία: 62

ακαμψία λαϊμού: 257-258  
 Ακμή: 62-67  
 άκρα, ευαισθησία στο κρύο: 328, 344, 360  
 άκρα, κατάγματα: 212  
 Ακροχορδόνες: 67-69, 281, 283  
   δέιτε επίσης Θήλωμα  
 Αλκοολισμός: 69  
 Άλλεργίες: 71-75, 133-136, 153-155, 226-230, 321-324  
   ατμοσφαιρική μόλυνση: 62, 102-108  
 Αμηνόρροια: 75  
 Αμυγδαλίτιδα: 77-78  
 Αναμμία: 79  
 Αναπνευστικά προβλήματα: 102-108, 116-118, 168-169  
 Αναπνευστικές ασθένειες: 77-78, 102-108, 113-116, 232-234, 304-305, 306-307  
   δέιτε επίσης Μολύνσεις Άνω Αναπνευστικής Οδού  
 αναρροή, δέιτε Δυσπεψία ή Εμμετός  
 ανασφάλεια: 57-59  
 ανδρογόνο, ανισορροπία: 63

Ανεμοβλογιά: 80-81  
 ανεπάρκεια ασβεστίου: 283-284  
 ανεπάρκεια ασκορβικού οξέος: 333  
 ανεπάρκεια μετάλλων: 79-80, 240-242, 283-284  
 ανεπάρκεια σιδήρου: 79, 81  
 άνθη του Μπαχ: XXI, 41-43  
 ανθρωποσοφική ιατρική: 15  
 Ανορεξία: 81  
 ανοσία: 8-9  
 ανοσοποιητικό σύστημα, εξασθένηση: 86-90, 99, 336  
 διαταραχές, ανεπάρκειά του: 145-146  
 Άπνοια:  
 αποβολή αχρηστών  
 ελλιπής: 146-150  
 υπερβολική: 141-145  
 απώλεια αισθήσεων: 172-176  
 απώλεια ακοής: 259  
 απώλεια βάρους: 119, 137, 227, 274-276, 368-370  
 Αρθρίτιδα: 82-90, 342-343  
 νεανική, ρευματοειδής: 86-90  
 περιφερική: 56  
 αρθρώσεις  
 ακαμψία: 326-327  
 πόνος: 82-90, 307-309, 326-327  
 πρήξιμο: 82-90  
 σύμπτυση: 56  
 φλεγμονή: 307-309  
 Αρτηριοσκληρωση: 91-99, 240-242  
 αρωματοθεραπεία: XXI, 41-42  
 ασβεστίου ανεπάρκεια: 283-284  
 ασθένεια, ανάπτυξη: 7-8, 12-15  
 Ασθένεια που καταστρέφει τη μυελίνη:  
 331  
 Ασθενείς ανοσοποιητικού συστήματος: 99  
 Ασθενείς αρτηριών: 91-99

Ασθενείς σπλάχνων, δείτε κοιλία, έντερα, κόλον, διάρροια, γαστρεντερικές μολύνσεις.  
 Ασθενείς στήθους: δείτε Αναπνευστικές ασθένειες  
 Άσθμα: 102-108, 168-169  
 Ασκαρίδες: 334-335  
 αστράγαλοι, πρησμένοι: 215  
 αστρικό σώμα: XXI, 19-20  
 άτμα: XXII, 20, 21  
 ατμοσφαιρική μόλυνση: 62, 102-108  
 ατονία: 272  
 αύξηση βάρους: 119-123, 215-217, 294-296  
 Αϋπνία: 108-110  
 ως σύμπτωμα: 57-59, 167, 314  
 «αφυπλισμός»: XXII  
 Αφροδίσια νοσήματα: 131-132, 176-180, 345-346  
 αφυδάτωση: 141-145

## Β

Βαλβιδικά προβλήματα: 111  
 Βέγκα τεστ: XXIV, 16, 17, 242  
 βελονισμός: XXII, 18  
 βήχας: 113-118  
 βιολετουργική διάγνωση: XXII, 11, 16  
 «βιόπλασμα»: 15  
 βιταμίνες: 36-37  
 ανεπάρκεια C: 333-334  
 ανεπάρκεια D: 325-326  
 C: 43  
 Βλάβη από επαναλαμβανόμενη ένταση:  
 111-113  
 δείτε επίσης σύνδρομο καρπιαίου σω-  
 λήνα  
 βλατίδες: 80  
 βλέννα, στους πνεύμονες: 168-169

βόμβος: 196  
 βοτανοθεραπεία: XXII, 34, 37-39  
 Βουβωνοσάλη: 113  
 Βρογχεκτασία: 113  
 Βρογχικές ασθένειες  
 άσθμα: 102-108  
 βρογχεκτασία: 113-116  
 βρογχίτιδα: 116-118, 168-169  
 Βρογχίτιδα: 116  
 Βρογχοκήλη: 119-123

## Γ

Γαστρεντερικές μολύνσεις: 125-130, 141  
 γαστρίτιδα: 125-130  
 γαστρεντερίτιδα: 124  
 Γαστρεντερίτιδα: 124  
 Γαστρίτιδα: 125  
 γενετικές ανωμαλίες: 62, 86-90, 343  
 γεννητικά όργανα, δερματικές παθήσεις:  
 176-180  
 γερμανικός ηλεκτροβελονισμός: XXII, 16  
 Γεροντική άνοια: 127-130  
 Γλαύκωμα: 130-131  
 Γλυκοζουρία: 131  
 γλώσσα, πρησμένη: 54  
 γονάδες, ενεργειακό κέντρο (τσακρά): 31  
 γονίδια, ανοσοποιητική ανταπόκριση, δεί-  
 τε επίσης Ασθενείς ανοσοποιητικού  
 συστήματος  
 Γονόρροια: 131-132  
 Γρίπη: 132  
 ως σύμπτωμα: 188, 321  
 γύρη, αλλεργική αντίδραση: 321-324

## Δ

δάκτυλα  
 ευαισθησία στο κρύο: 328, 344, 360

μυρμηγκιασμα: 342  
 πρησμένα: 215-217  
 δάκτυλα ποδιών, ευαισθησία στο κρύο:  
 328-329, 344-345, 360-361  
 δάκτυλα ποδιών, φλεγμονή: 286-288  
 δακτυλοπίεση: XXIII, 4  
 δέρμα  
 αλλοίωση: 176  
 απολέπιση: 371  
 ασθενείς: 153-155, 371  
 εξανθήματα παιδικά: 220-221  
 ίωση: 328  
 καρκίνος: 257  
 κηλίδες: 62-67  
 κίτρινο: 188-191, 193  
 κνησμός: 80-81, 133-136, 153-155, 370-371  
 πετσό: 328  
 φλεγμονή: 133-136  
 Δερματίτιδα: 133  
 δείτε επίσης Έκζεμα  
 δημοκρατικά, αλλεργίες: 226-230  
 Διαβήτης: 137-141  
 Διαβήτης ινσουλινικού τύπου: 137-141  
 διαγνωστικές μέθοδοι: 10-11, 14-17  
 δάιατα  
 αλλεργίες: 71-75, 102-108  
 δυσκοιλιότητα: 146-150  
 λήψη: 362-366  
 διαλογισμός, ως θεραπεία: 21-24  
 Διάρροια: 141-145  
 ως σύμπτωμα: 124, 163, 225-226, 274-276  
 Διαταραχές ανοσοποιητικής ανεπάρκειας:  
 86-90, 99-102, 145, 333-340  
 Διαταραχές προσωπικότητας: 346-348  
 διαταραχές σχετικές με το άγχος: 57-59, 91-99, 298-304

Διάταση κοιλίας: 226-230  
 διατροφή, κλινική: 35  
 διάφραγμα  
 κήλη: 218-220  
 νευρικός ερεθισμός: 255-256  
 Διαφραγματοκήλη: 146  
 Διόγκωση προστάτη: 146  
 δάψα, αφύσικη: 137-141  
 Δυσκοιλιοτήτα: 146-150  
 ως σύμπτωμα: 156, 225-226  
 Δυσμηνόρροια: 150  
 Δυσπεψία: 125, 220  
 Δυσπλασία του τραχήλου: 150, 209  
 Δύσπνοια: 79, 351-353

## Σ

Εγκεφαλική ισχαιμία: 151  
 Εγκεφαλικό: 53-54  
 Εγκυμοσύνη: 151-152  
 εθισμός, αλκοόλ: 69  
 Έκζεμα: 133-136, 153-155  
 κιστώδες: 221-224  
 σχέση με άσθμα: 102  
 Εκκολπωματίτιδα: 156  
 Έλκη  
 εντέρων: 163-166  
 κερατοειδούς: 161-163  
 κιστώδη: 221-224  
 πεπτικά: 157-160  
 στοματικά: 341-342  
 στομάχου: 157-160  
 Έλκη στομάχου: 157  
 Έλκος του κερατοειδούς: 161-163  
 Ελκώδης κολίτιδα: 163  
 εμμετός: 141-145, 184, 188, 350  
 Εμμηνοπαυση: 167  
 έμμηνος κύκλος

απουσία: 75  
 διακοπή: 242-244  
 και σωματικά υγρά: 215  
 κράμπες: 309-310  
 πονοκέφαλοι: 184-187  
 πόνος: 170-172, 309-310  
 πριν από την περίοδο: 314  
 σταμάτημα: 167  
 Εμφύσημα: 168-169  
 εναλλακτική ιατρική, μέθοδοι: 34-44  
 ενδοκρινείς αδένες  
 σχετικά ενεργειακά κέντρα (τσακρά):  
 18, 24-33  
 Ενδομητρίωση: 170-172  
 ενέργεια, έλλειψη: 302-304  
 δείτε επίσης κούραση  
 ενεργειακά κέντρα: 14, 17-18, 24-33  
 άγκυρα: 26-28, 29, 32  
 βάσης: 31-32  
 ηλικικού πλέγματος: 29-30  
 ιερό: 31  
 καρδιάς: 30-31  
 κορυφής του κεφαλιού: 31, 32  
 λαμίου: 25-28  
 ενεργειακά πεδία: 14-17  
 έντερα  
 αιμορραγία: 163-166  
 δυσκοιλιοτήτα: 146-150  
 έλκη: 163-166  
 πόνου: 316-318  
 σπασμός: 234-235  
 φλεγμονή: 163, 166, 274-276  
 χαλάρωση: 141-145  
 Εντερίτιδα, τοπική: 274-276  
 εξανθήματα: 80-81, 180-183, 194-195, 284-285  
 Εξανθήματα, δέρματος: 62-67  
 εξάντληση: 137-141, 253-255, 302-304

εξάρσεις: 167  
 Επαγγελματικές ασθένειες: 111-113  
 Επιδημική παροστίτιδα: 172  
 Επιληψία: 172-176  
 Επινεφρίδια:  
 εκφυλισμός: 272-273  
 σχετικό ενεργειακό κέντρο (τσακρά):  
 31  
 επίφυση, σχετικό ενεργειακό κέντρο (τσακρά): 26, 28  
 Έρπη: 176  
 ζωστήρας: 180  
 Έρπη: γεννητικών οργάνων: 176-180, 182  
 Ερυθρά: 182-183  
 ευαισθησία στο κρύο: 330, 344, 360-361  
 ευερεθιστότητα: 314

## Ζ

ζαλάδες: 196-199  
 ζάχαρη, επιθυμία για: 355-358  
 ζωτικά πεδία: 15

## Η

ηλιακό πλέγμα, σχετικό ενεργειακό κέντρο (τσακρά): 26, 29-30  
 Ημικρανία: 184-187  
 Ηπατίτιδα: 188-191  
 Ηπατίτιδα από διηθητό ιό: 188-191

## Θ

θεραπεία  
 καθορισμός: 43-44  
 σχέση με τα επτά πεδία συνείδησης:  
 18-33  
 τύποι: 34-44

«θεραπεία Μόρνα»: XXIII, 16  
 θεραπευτικό άγγυμα: XXIII, 4  
 Θέρρα-τεστ: XXIII, 16  
 Θήλωμα: 192  
 Θλάσεις: 192  
 Θρόμβωση: 221-224  
 Θρόμβωση στεφανιαίας: 97-99  
 θύμος αδένας: 99-102  
 σχετικό ενεργειακό κέντρο (τσακρά):  
 26, 30  
 θυρεοειδής αδένας: 119  
 διόγκωση: 119-123  
 σχετικό ενεργειακό κέντρο: 27  
 υπερλειτουργία: 121-122  
 υπολειτουργία: 121  
 Θυρεοτοξίκωση: 120, 192

## Ι

ιατρική  
 ανθρωποσοφική: 15  
 εναλλακτική: 34-44  
 ολιστική: 12-17  
 Ιγμορίτιδα: 193  
 Ιδιοπαθής στεατόρροια: 193  
 ιερό ενεργειακό κέντρο (τσακρά): 26-28  
 Ίκτερος: 188, 193-194  
 Ιλαρά: 194  
 Ίλιγγος του Μενιέρ: 196-199  
 Ινώματα: 199-201  
 Ίνωση, δέρματος: 328

## Κ

καούρες: 125-127, 202  
 Καρδιαγγειακές ασθένειες: 91-99, 202-203, 351-353  
 Καρδιακή ισχαιμία: 202



Καρδιοπάθειες: 91-99, 202, 351  
 Καρκίνος: 203-212  
 επίδραση του διαλογισμού: 14  
 του τραχήλου: 209  
 Καρκίνωμα: 203-212  
 καρπός, πόνος: 342-343  
 Κατάγματα: 212  
 Κατάθλιψη: 213-215  
 ως σύμπτωμα: 314-316, 355-358  
 Κατακράτηση υγρών: 215-217  
 ως σύμπτωμα: 314  
 Καταρράκτης: 217  
 καταστροφή μεελίνης: 331-333  
 Κήλη: 218  
 Κηρίον: 220-221  
 κινησιολογία: XXIII, 11  
 Κιρσώδεις φλέβες: 221-224  
 περιοχή πρωκτού: 60-64  
 Κιρσώδες έλζεμα: 221-224  
 Κιρσώδη έλκη: 221-224  
 κίτρινο δέρμα: 188-191, 193-194  
 κληρονομικές επιρροές: 7  
 Κλιμακτήριος: 167-168, 224  
 κνησμός  
 δάκτυλα χεριών ή ποδιών: 360  
 δέρμα: 133, 153, 370  
 μάτια: 321  
 περιοχή πρωκτού: 60, 334  
 κοιλιά: δείτε στομάχι  
 Κοιλιακή ημικρανία: 225-226  
 κοιλιακός πόνος: 141-145, 163-166, 225-226, 234-235, 289-292  
 Κοιλιοκάκη ή ιδιοπαθής στεατόρροια: 226-230  
 Κοιλιοκήλη: 230  
 Κοινό κρυολόγημα: 230-232  
 Κοκίτης: 232-234  
 Κοκκίασμα, Χόντριγιν: 279  
 Κολικός: 234-235, 362  
 Κολίτιδα: 274  
 εκλώδης: 163, 274  
 κόλον  
 διόγκωση: 156-157  
 εγκοιλιοματίτιδα: 156-157  
 δείτε επίσης έντερα  
 κοιλιακές απεκρίσεις: 235-237, 260-263  
 κοιλιακός κνησμός: 260-263  
 Κολπίτιδα: 237-240  
 κόπωση: 79  
 κορυφαίο τσακρά: 26, 31, 32  
 κούραση: 188-191, 355  
 Κράμπες: 240-242  
 περιόδου: 309-310  
 Κρυστάλλινο: 360  
 Κύηση: 242  
 κυκλοφορίας διαταραχές: 221-224, 344, 360-361  
 δείτε και Αγγειακές ασθένειες  
 Κύστεις: 176  
 Κύστεις ωοθηκών: 242-244  
 Κυστική ακμή: 62  
 Κυστίτιδα: 245-248  
 Κώφωση: 259-260

## Λ

λαιμός, πόνος: 77-78, 253-255, 284-285, 326-327  
 Λαρυγγίτιδα: 249-251  
 λεμφικό σύστημα: 50  
 αδένες, διογκωμένοι: 77-78, 182  
 αδένες, κακοήθεις ασθένειες: 203-212, 279  
 λεμφαδένες, πρησμένοι: 180-181  
 λεμφοκύτταρα, ανεπάρκεια: 99-102  
 Λέμφωμα: 206-212, 252

λευκωμα στα ούρα: 336-340  
 Λευχαιμία: 252-253  
 λίθοι, νεφρών: 268  
 λίθοι, χολής: 362-366  
 Λοιμώδης μονοπυρήνωση: 253-255  
 Λόξιγκας: 255

## Μ

μαστών, πόνος: 215-217  
 μάτια  
 δακρύρροια: 321  
 έλκη: 161  
 κνησμός: 321  
 μείωση όρασης: 217  
 πόνος: 130  
 «μεγάλο κακό» (επιληψία): 173  
 μελάνιασμα: 333  
 Μελάνομα: 257  
 Μέση ωτίτιδα: 259-260  
 μεταβολισμός, υπερλειτουργία: 119, 121-123  
 μεταβολισμός, υπολειτουργία: 121  
 μεταδοτικές ασθένειες  
 αδενικός πυρετός: 59  
 ανεμοβλογιά: 80  
 επιδημική παρωτίτιδα: 172  
 έρπης: 176  
 έρπης ζωστήρας: 180  
 ερυθρά: 182  
 ηπατίτιδα: 188  
 ιλαρά: 194  
 κηρίον: 220  
 κοκίτης: 232  
 μηνιγγίτιδα: 257  
 μονιλίαση: 260  
 οστρακιά: 284  
 ρευματικός πυρετός: 326  
 ψώρα: 370

μέταλλα: 35-36  
 Μηνιγγίτιδα: 257-258  
 μήτρα  
 αιμορραγία: 199  
 πρόπτωση: 316-318  
 σχετικές διαταραχές: 170-172, 199-201  
 Μογγολισμός, δείτε Σύνδρομο Ντάουν  
 Μολύνσεις Άνω Αναπνευστικής Οδού: 230-232, 249-251, 259-260, 321-324  
 Μολύνσεις αυτιών: 259-260  
 Μονιλία: 260-263  
 Μονιλίαση: 260-263  
 μούδιασμα: 266-268, 342  
 στα δάκτυλα χεριών και ποδιών: 328-330, 344  
 μπουντι: XXIII, 18-21  
 Μυκωτική στοματίτιδα: 260-263  
 μύες, βλάβη από επαναλαμβανόμενη ένταση: 111-113, 342-343  
 Μυϊκές κράμπες: 240-242  
 μυϊκή εξασθένηση: 265

## Ν

Ναυτία: 124, 141-145, 157-160, 184-187, 188-191, 264, 350  
 Νεοπλάσματα: 203-212  
 νεύρα, φλεγμονή: 265  
 Νευραλγία: 264  
 Νευρικές διαταραχές: 57, 368  
 νευρικό σύστημα, ασθένειες: 127-130, 265, 331-333  
 νευρικός πόνος: 180-181  
 Νευρίτιδα: 265  
 Νεύρωση: 57-59, 266-268  
 δείτε επίσης άγχος  
 νεφρά, πόνος: 268-271  
 Νεφρικές παθήσεις: 268-271, 297, 328-329

νεφρικός πόνος: 268-271  
 Νεφρίτιδα: 268  
 Νεφρολιθίαση: 268-271  
 Νηματοσκώληκες: 272  
 Νοητικές διαταραχές, δείτε ψυχολογικές διαταραχές  
 Νόσος Αλτσχάιμερ: 272  
 Νόσος του Άντισον: 272  
 Νόσος του Γκρέιβ: 273  
 Νόσος του Κρον: 274  
 Νόσος του Μενιέρ: 196-199  
 Νόσος του Πάρκινσον: 276-277  
 Νόσος του Πάτζετ: 277  
 Νόσος της στεφανιαίας: 91-99, 202-203, 279  
 Νόσος του Χόντγκιν: 279

## Ξ

Ξινύλες στομάχου: 157-161

## Ο

Όγκοι: 203-212  
 καλοήθεις: 199-201  
 Οίδημα, αγγειονευρωτικό: 54-56  
 ολιστική ιατρική: 12-13, 34-44  
 ομοιοπαθητική: XXIV, 39-41  
 ομοιόσταση: XXIV, 4-5  
 οξαλικοί λίθοι: 268  
 όξινα ούρα: 245-248  
 όξινες τροφές, αναρροή: 218-220  
 Ομφαλοκήλη: 281  
 Οξυτενές κονδύλωμα: 281-283  
 όραση, απώλεια: 217-218  
 όραση, μείωση: 130-131, 161-163, 331  
 οργανομία: XXIV, 15  
 ορμονική ανισορροπία: 75, 167

οστά  
 δυσμορφία: 277-279, 325-326  
 εκφυλισμός: 283-284  
 κατάγματα: 212-213  
 Οστεοαρθρίτιδα: 283  
 Οστεοπόρωση: 283  
 Οστρακιά: 284-285  
 ούλα  
 αμορραγία: 333  
 έληη: 341  
 ούρα  
 αίμα στα: 59-60, 245, 269, 319, 336  
 λεύκωμα στα: 336  
 όξινα: 245  
 πύον στα: 245  
 σκούρα: 193  
 ουρήθρα, λίθου: 269  
 ούρηση  
 δυσκολία: 319  
 επώδυνη: 245  
 υπερβολική: 137  
 Ουρική αρθρίτιδα ή ποδάγρα: 286-288  
 ουρικό οξύ, υπερβολικό: 286  
 ουρικού οξέως, λίθου: 268  
 ουροδόχος κύστη  
 πόνος: 316-318  
 φλεγμονή: 245-248

## Π

Πάγκρεας, σχετικό ενεργειακό κέντρο (τσακρά): 29  
 Πάγκρεας, φλεγμονή: 289-292  
 Παγκρεατίτιδα: 289  
 παιδιά  
 ανοσοποιητικό σύστημα: 7-10  
 αρθρίτιδα: 86-90  
 κοιλιακός πόνος: 225-226

πόνος ποδιών: 307-309  
 Παραμορφωτική οστίτιδα: 277  
 Παράλυση: 53-54, 292-293, 331-333  
 Παράλυση του Μπέλ: 292-293  
 Παράλυση του προσωπικού νεύρου: 292-293  
 Παραμορφωτική οστίτιδα: 294  
 Παροξυσμική ταχυκαρδία: 294  
 Παρωτίτιδα: 294  
 Παχυσαρκία: 294-296  
 Πεπτικό έλκος: 297  
 περιβάλλον, αλλεργίες: 71-75, 102-108  
 περιοχή βουβώνων, πόνος: 242-244  
 ΠΕΣ (Προεμμηνορροϊκό σύνδρομο): 314  
 πέτρες  
 νεφρών: 268-271  
 συνήθεις, χοληδόχου πόρου: 362-366  
 χολής: 362-366  
 πέτρες των νεφρών: 297  
 πέψη, σχετικές διαταραχές: 146-150  
 Πίεση: 297-304  
 υψηλή: 91-99  
 πλάτη, πόνοι στο κάτω μέρος: 56, 277-279, 318-321  
 Πλατυέλμινθες: 304  
 Πλευρίτιδα: 304-305  
 πνεύμονες, φλεγμονή: 304-305  
 Πνευμονία: 113, 306-307  
 Πνευμονικές διαταραχές, δείτε Αναπνευστικές Ασθένειες  
 Ποδάγρα: 286-288, 307  
 πόδια, πόνοι στα παιδιά: 307-309  
 πόδια, πόνος: 221-224  
 πόδια, πρήξιμο: 215  
 Πόνοι Αναπτύξεως: 307-309  
 Πόνοι Περιόδου: 309  
 Πονοκέφαλος: 311-314  
 ως σύμπτωμα: 53, 184, 237, 257  
 πόνος  
 αναπνοής: 304-305  
 αρθρώσεων: 82-90, 286-288, 326-327  
 αυτιού: 250-260  
 εντέρων και ουροδόχου κύστης: 316-318  
 καρπού και παλάμης: 342-343  
 κεφαλιού: 184-187, 311-314  
 κοιλιακός: 141, 163-166, 225-226, 234-235, 289-292  
 κράμπες: 240-242  
 ματιού: 130-131  
 μέσης: 277, 319  
 μυμήγκιασμα: 265  
 νευρικός: 180-181  
 νεφρών: 268-271  
 πάνω από τους βουβώνες: 242-244  
 περιόδου: 170-172  
 πλάτης: 56  
 ποδιών: 307-309  
 προσώπου: 237, 264-265  
 στήθους: 93-99  
 στομάχου: 125-127, 157-160  
 χεριών: 111-113  
 χοληδόχου κύστης: 362  
 ώμων: 362-366  
 πόνος στήθους: 93-97  
 «πρανά»: XXIV, 15, 17-18  
 Προεμμηνορροϊκό σύνδρομο: 314-316  
 Πρόπτωση: 316-318  
 προσθετικά τροφίμων: 71-75, 102-108  
 Προστατίτη, ασθένειες: 318-321  
 Προστατίτιδα και διόγκωση προστάτη: 318  
 πρόσωπο  
 δερματική βλάβη: 176  
 έρτης: 176-180  
 παράλυση: 292  
 πόνος: 237, 264

πρήξιμο: 54  
 Πρωινή αδιαθεσία: 151  
 πρωκτός  
 αιμορραγία: 60  
 κνησμός: 60, 334  
 πτύελα, συσσωρευση: 113-116  
 πυρ της κουνταλίτι: 32  
 πυρετός: 80, 172, 194, 257, 285, 326  
 Πυρετός εκ χόρτου: 321-324

**P**  
 Ραχίτιδα: 325-326  
 Ρευματικός πυρετός, οξείος ρευματισμός των αρθρώσεων: 326-327  
 Ρευματοειδής αρθρίτιδα: 327  
 ρινικοί πόροι, απόφραξη: 237-240, 321-324  
 Ρινίτιδα, αλλεργική εποχική: 321-324

**R**  
 σάκχαρο αίματος, υψηλό: 137-141  
 Σακχαροδιαβήτης: 137-141  
 Σάρκωμα: 203-212  
 Σίφυλη: 345-346  
 σκελετική ακαμψία: 276  
 σκελετική παραμόρφωση: 277  
 Σκληροδερμία: 328  
 Σκλήρυνση κατά πλάκας: 331-333  
 Σκλήρυνση, προοδευτική συστηματική: 328-330  
 σκόνη, αλλεργική αντίδραση: 321-324  
 Σκορβούτο: 333  
 Σκώληκες: 334-335  
 Σπασμοί: 173-176  
 σπασμοί, εντέρου: 234-235  
 Σπειραματονεφρίτιδα: 336-340  
 Σπονδυλίτιδα, αγγυλοποιητική: 56

στάση σώματος, εκφυλισμός: 276-279  
 Στειρότητα, γυναικεία: 170, 199  
 Στηθάγχη: 93-97, 341  
 Στοματικά έλκη: 341-342  
 στομάχι  
 διάταση: 125-130, 226-230  
 έλκη: 157-160  
 πόνος: 125-130, 157-160  
 στρεπτοκοκκικές μολύνσεις: 285, 326  
 στρουβιτικοί λίθοι: 268  
 συκώτι: 50  
 φλεγμονή: 188-191  
 συμφόρηση, ρινική: 237-240, 321-324  
 Συναισθηματική κατάθλιψη: 213-215  
 Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα: 342-343  
 Σύνδρομο Ντάουν: 343  
 Σύνδρομο του Μενιέρ: 344  
 Σύνδρομο του Ραϊνών: 328-329, 344-345  
 συνείδηση, απώλεια: 53  
 συνείδηση, επτά πεδία: 18, 20-33  
 συννευξείς ασθενών: 45-46  
 συνήθειες, παρορμητικές: 69, 368  
 συνταγογραφία: 43-44  
 συρίττουσα αναπνοή: 102-108, 116-118  
 Σύφιλη: 345  
 σφυγμός, αργός: 119-123  
 σφυγμός, γρήγορος: 119-123, 351-353  
 σχέση ασθενή/θεραπευτή: 45-46  
 Σχιζοφρένια: 346  
 Σωματικά υγρά, κατακράτηση: 215-217

**T**  
 Ταξιδιωτική ναυτία: 350-351  
 Ταχυκαρδία: 351-353  
 Ταχυπαλμία: 119, 351-353  
 Τενοντοθηρίτιδα: 111-113  
 τεστ ανοχής στη γλυκόζη: 356

τεχνικές βίβαξες: XXII, 15, 42  
 τεχνική Αλεξάντερ: XXIV, 4  
 Τοκετός, φροντίδα πριν: 151-152  
 Τοπική ειλεΐτιδα: 353  
 Τρομώδης παράλυση: 354  
 τροφικές αλλεργίες: 71-75, 226, 354  
 τσακρά: 18, 24, 25-32  
 άγκνια: 26-28, 29, 32  
 βάσης: 31-32  
 ηλιακού πλέγματος: 29-30  
 ιερό: 31  
 καρδιάς: 30-31  
 κορυφής του κεφαλιού: 31, 32  
 λαϊμού: 25-28  
 τσι: XXV, 17-18

**Υ**  
 υγεία, επτά πεδία συνείδησης: 18-33  
 υπερευαισθησία: 71  
 υπερθυρεοειδισμός: 119, 355, 358  
 Υπέρταση: 91-96, 297-304, 355  
 ύπνος, αδυναμία για: 108-110  
 Υπογλυκαιμία: 355-358  
 Υποθυρεοειδισμός: 119, 358  
 Υπόταση: 297-304, 358  
 υπόφυση, σχετικό ενεργειακό κέντρο (τσακρά): 26, 32  
 Υστερία: 358

**Φ**  
 φάρμακα: 34-44  
 φλέβες, κηρωδείς: 221-224  
 φλεγμονή εντέρων: 163-166, 274-276  
 φλεγμονή μέσου ωτός: 259-260  
 φλύκταινες: 80-81, 220

Φυματίωση: 359  
 φουσαλίδες: 80  
 φυσική θεραπεία, μέθοδοι: 34-44  
 φυσική θεραπεία, φιλοσοφία: 12-33  
 φωνή, απώλεια: 249  
 φωσφορικός σίδηρος: 50  
 φωτογραφία Κίτλιαν: XXV, 15

**Χ**  
 χαμηλή πίεση αίματος: 302-304  
 χέρια, πόνος: 111  
 Χιονίστρες: 360-361  
 χλωριούχο κάλιο: 50  
 χοληδόχος πόρος, λίθοι: 362-366  
 χοληστερίνη στο αίμα: 91-99  
 Χολολιθίαση (πέτρες χολής): 362-366  
 Χολόσταση (ικτερός): 193-194  
 χρόνια ασθένεια, ανάπαυση: 7-10  
 «χρόνια μιάσματα»: 7-10

**Ψ**  
 Ψευδαισθήσεις: 367  
 ως σύμπτωμα: 346-349  
 Ψυχογενής ανορεξία: 368  
 ψυχολογικές διαταραχές: 57-59, 127-130, 213-215, 266-268, 346-349, 367  
 δείτε επίσης συνήθειες  
 Ψώρα: 370  
 Ψωρίαση: 371-374

**Ω**  
 Ωίδιον το λευκάξον: 375  
 ωοθηκών κύστεις: 242  
 Ωτίτιδα: 375

# ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΜΕ ΦΥΣΙΚΑ ΜΕΣΑ

## *Ένας πρακτικός οδηγός*

Το βιβλίο αυτό αποτελεί έναν απλό και κατανοητό οδηγό για κείνον που θέλει να πληροφορηθεί πώς επιδρούν οι φυσικές θεραπείες σε μια μεγάλη γκάμα ασθενειών και πώς εργάζονται οι επαγγελματίες θεραπευτές.

Από τη γρίπη μέχρι την καρδιοπάθεια, και από την τριχόπτωση μέχρι την υπέρταση, το βιβλίο αυτό προσφέρει σαφείς οδηγίες για τη θεραπεία ασθενειών με φυσικό τρόπο. Οι ασθένειες καταχωρίζονται αλφαβητικά. Παράλληλα μας δίνεται μια περιγραφή των συμπτωμάτων, των αιτιών, της θεραπείας, καθώς και το ιστορικό διαφόρων περιπτώσεων. Διερευνώντας πίσω από τις άμεσες αιτίες της ασθένειας και εξετάζοντας τους λεπτοφυείς παράγοντες που υποκρύπτονται πίσω από την ασθένεια, οι φυσικές θεραπείες είναι σε θέση να αποκαταστήσουν και να ενισχύσουν την έμφυτη θεραπευτική δύναμη μέσα στο άτομο.



M A27 2357 ISBN 960-04-1317-7



**Η ΣΑΡΩΣΗ & Η ΠΡΩΤΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥ  
ΒΙΒΛΙΟΥ, ΕΓΙΝΕ ΑΠΟ ΤΟΝ...**

**“KRASODAD”**

**ΑΠΩΤΕΡΟΣ ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ ΑΥΤΗΣ  
ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝΕ ΚΟΙΝΩΝΟΙ ΤΩΝ  
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ, ΟΣΟΙ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ  
ΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΝΑ ΤΟ  
ΑΠΟΚΤΗΣΟΥΝΕ.**

**ΕΥΕΛΠΙΣΤΩ & ΠΑΡΟΤΡΥΝΩ ΣΕ ΟΣΟΥΣ ΑΡΕΣΣΕΙ  
ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ (& ΟΠΟΤΕ ΜΠΟΡΟΥΝΕ), ΝΑ ΤΟ  
ΑΓΟΡΑΣΟΥΝΕ & ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΟΥΝΕ ΕΤΣΙ ΤΟΝ  
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ & ΤΗΝ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΚΔΟΣΕΩΝ ΠΟΥ  
ΑΝΕΛΑΒΕ ΤΗ ΔΙΑΝΟΜΗ.**

