

**...★ εργαστήριο αυτομόρφωσης για την αυτοδιαχείριση της υγείας**

για επικοινωνία:

**[botana@lists.espiv.net](mailto:botana@lists.espiv.net)**  
**[asalvarloslobos@yahoo.gr](mailto:asalvarloslobos@yahoo.gr)**

## 1.έχει γεμίσει ο τόπος μπουκαλάκια...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

...★

## 2.αλληλεπιδράσεις

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

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

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

Καθημερινά τοξικές ουσίες εισέρχονται στο σώμα μας μέσω:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

...★

### 3.περισσότερη αυτονομία

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

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

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



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

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

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

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

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



## **4. φυσιολογικοί μηχανισμοί**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

...★

## 5. μια εισαγωγή στη χρήση των θεραπευτικών φυτών

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

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

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

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

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

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

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

...★

## 6. σύντομη ιστορία της βοτανοθεραπευτικής

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

