

# Κάν' το όπως η γιαγιά!

**Τα νέα εξαπλώνονται από στόμα σε στόμα: «Αν ξανακαείς στην κουζίνα, βάλε γιαούρτι και θα με θυμηθείς!». Τελικά, επιβιώνουν τα γιατροσόφια που όντως λειτουργούν (πατάτα, γιαούρτι) και φθίνει η φήμη των αναποτελεσματικών, ή βλαπτικών (η οδοντόπαστα στο έγκαυμα όχι μόνο δεν βοηθάει, αλλά μπορεί να ερεθίσει ακόμα περισσότερο, ειδικά αν έχει μέντα, δυόσμο κ.λπ.).**

Σε ανάλογη λογική βασίζεται και η επιστήμη: η μεγαλύτερη, ίσως, ανακάλυψη του 20ού αιώνα, η πενικιλίνη, από τον Αλεξάντερ Φλέμινγκ, ξεκίνησε όταν μούχλιασε κατά λάθος ένα σημείο της επιφάνειας όπου μελετούσε καλλιέργεια σταφυλόκοκκου. Κι εδώ εγείρεται το ερώτημα: εφόσον η βάση τους είναι κοινή, ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στην επιστήμη και τη λαϊκή ιατρική σοφία; Η απάντηση είναι απλή. Η πρώτη ψάχνει το γιατί υπάρχει αποτέλεσμα, ενώ η δεύτερη αρκείται στο ότι υπάρχει.

## Μια πανάρχαια ιστορία

Οι αριθμοί είναι εντυπωσιακοί: ο βελονισμός, αναπόσπαστο κομμάτι της ιατρικής παράδοσης της Απω Ανατολής, υπάρχει πάνω από 6.000 χρόνια (αναφέρεται σε γραπτά κείμενα του 2.500 π.Χ., αλλά θεωρείται πως εφαρμόζονταν από το 4.000 π.Χ.), η ινδική Αγιουρβέδα χρονολογείται από το 3.000 π.Χ., τα καταγεγραμμένα, από την αρχαιότητα έως σήμερα, ευεργετικά βότανα της κινεζικής ιατρικής είναι περισσότερα από 5.500.

Ολα ξεκίνησαν από το μυαλό των προϊστορικών ανθρώπων. Οι βεντούζες είναι το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα: για τους πόνους του σώματος θεωρούνταν υπεύθυνα τα κακά πνεύματα, και η τεχνική του ρουφήγματος - με το στόμα ή διάφορα σκεύη - που μετεξελιχθήκε στις γνωστές μας βεντούζες, ξεκίνησε ακριβώς για να βγει το κακό από το σώμα του ασθενούς.

Η παρατήρηση, η περιέργεια και τα λάθη οδήγησαν στην εξέλιξη ενός είδους πρακτικής ιατρικής, στην οποία κάθε πολιτισμός ενσωμάτωσε τα χαρακτηριστικά της φιλοσοφίας και του τόπου.

Η μαστίχα είναι μια τέτοια περίπτωση. Το μαστιχόδεντρο φύεται αποκλειστικά στη νότια Χίο και κάθε προσπάθεια να μεταφυτευθεί οπουδήποτε αλλού, ακόμα και σε άλλη περιοχή της Χίου, έχει αποτύχει. Θεωρείται το ελληνικό «μαγικό βοτάνι», με πολυάριθμες ιδιότητες και αντιφλεγμονώδη δράση. Μάλιστα, έως τον 19ο αιώνα χρησιμοποιούταν ως προικώ, με αξία ανάλογη του χρυσού. Ακόμα και σήμερα, οι παλιοί συστήνουν την κατανάλωση μαστίχας καθημερινά για άμεση μείωση των ενοχλήσεων στο στομάχι.

## Η άνοδος και η πτώση

Για πολλά χρόνια, τα γιατροσόφια εξελίχθηκαν σε όλες τις κοινωνίες, λαμβάνοντας θέση ως -σχεδόν- επίσημη ιατρική πρακτική σε πολλές από αυτές. Παράλληλα αναπτύχθηκαν και τεχνικές όπως η χειρουργική και η οδοντιατρική. Αυτά μέχρι και τον 6ο

αιώνα μ.Χ., οπότε η επίδραση του Κλήρου στη Δύση έκοψε τις σχετικές ενασχολήσεις και η υγεία πέρασε για έξι αιώνες στα χέρια του Θεού: είναι χαρακτηριστικό πως η χειρουργική απαγορεύτηκε με εκκλησιαστικό διάταγμα τον 11ο αιώνα!

Τότε δημιουργήθηκε η ειδικότητα του κουρέα-χειρουργού(!) η οποία παρέμεινε κραταιά, παρά τον διαχωρι-

Από τις βεντούζες ως το τζίνσενγκ, τα γιατροσόφια είναι -κατά μία έννοια - η υλοποίηση της επιθυμίας του ανθρώπου να είναι αυτόνομος, να τα βγάζει πέρα μόνος του χωρίς τη βοήθεια της επιστήμης. Κάποιες φορές τα καταφέρνει με εντυπωσιακά αποτελέσματα.

σμός που έγινε με βασιλικό διάταγμα τον 15ο αιώνα, μέχρι και τις αρχές του 19ου αιώνα. Ετσι, πολλές μικροεπιβάσεις, οδοντιατρικού, κυρίως, χαρακτήρα, γίνονταν από κουρείς. Διάσημη μορφή του χώρου ο «Δαιμονικός Κουρέας της οδού Fleet». Η ταινία «Sweeney Todd» του Τιμ Μπάρτον με τον Τζόννυ Ντεπ στον ομώνυμο ρόλο, αφηγείται την ιστορία ενός κουρέα-serial killer που έζησε στο βικτοριανό Λονδίνο και εικάζεται πως ήταν υπαρκτό πρόσωπο.

## Επιστροφή στις ρίζες

Η αναγέννηση έβαλε πολλά πράγματα στη θέση τους, μεταξύ άλλων την ιατρική πρακτική και έρευνα, που μπήκαν πλέον σε εντελώς διαφορετικές βάσεις. Με τον Λεονάρντο ντα Βίντσι να θέτει τις αρχές της ανατομίας τον 15ο αιώνα και πλήθος φωτισμένων μυαλών να ακολουθούν, τα πράγματα φάνηκε να παίρνουν τον δρόμο τους...

Κάπου εκεί, όμως, η ισορροπία ξαναχάθηκε. Οι νεόκοποι «Περί την Ιατρικήν» επιστήμονες, τυφλωμένοι από τη «μοναδική»

γνώση, απέρριπταν συλλήβδην τις παραδοσιακές πρακτικές και τα γιατροσόφια κάθε τύπου, πολλά από τα οποία όμως ήταν ριζωμένα στο συλλογικό ασυνείδητο ολόκληρων λαών για αιώνες. Το εντυπωσιακό είναι πως σε πολλές κοινωνίες -και η ελληνική δεν αποτελεί εξαίρεση- ο πόλεμος ανάμεσα στην παραδοσιακή και την κλασική ιατρική δεν διεξήχθη σε περασμένους αιώνες: η διαμάχη του γιατρού-Ορέστη Μακρή με τη μαμή-Γεωργία Βασιλειάδου για την «κυριαρχία» στη συ-



νείδηση των κατοίκων της Λεστινίτσας διαδραματίζεται σε ταινία που γυρίστηκε το 1958!

Τα τελευταία χρόνια, ο αέρας δείχνει να αλλάζει και πάλι, με τις παραδοσιακές μεθόδους-τεχνικές-θεραπείες να παίρνουν το αίμα τους πίσω. Οι ολιστικές μέθοδοι κερδίζουν οπαδούς και ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι είναι πλέον διατεθειμένοι να τις δοκιμάσουν. Οσο για τους γιατρούς, μπορεί να σας συστήσουν και οι ίδιοι ευκάλυπτο για το κρυολόγημα, γαρυφαλέλαιο για τον πονόδοντο ή καροτόζουμο για τις άφθες του στόματος.

## Βοτανολογώντας

Η σύγχρονη στροφή προς τα βότανα έχει οδηγήσει σε νεωτερισμούς, όπως τη διάθεσή τους σε σταγόνες, αναβράζοντα δισκία ή χάπια. Από τη «σταρ» της εποχής, την εχινάκεια, που δρα ενάντια στο συνάχι και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, πολλά βότανα και ρίζες επανέρχονται στο προσκήνιο για να μας χαρίσουν τις ευεργετικές ιδιότητές τους.

Τα γιατροσόφια είναι η εφαρμογή του κανόνα «δοκιμή και πλάνη». Ξεκινούν από ένα τυχαίο, συνήθως, γεγονός: ένα έγκαυμα από καυτό λάδι την ώρα που η παθούσα νοικοκυρά καθάριζε πατάτες, πιθανώς οδήγησε στην «ανακάλυψη» ότι η πατάτα λειτουργεί αναλγητικά.

**Μέντα:** Για στοματική υγιεινή και τόνωση του οργανισμού.

**Ταραξάκο:** Αριστο αποτοξινωτικό, με χωνευτική δράση.

**Λεβάντα:** Για ευεξία και βελτίωση της συγκέντρωσης.

**Λενδρολίβανο:** Με μυοτονωτική δράση. Δρα και κατά της πιτυρίδας.

**Καλέντουλα:** Για τη θεραπεία δερματικών προβλημάτων και φλεγμονών.

**Λουίζα:** Δρα κατά της δυσπεψίας και της κατακράτησης υγρών.

**Χαμομήλι, δίκταμο:** Με καταπραυντικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

**Φασκόμηλο:** Για φλεγμονές του στόματος, του λαιμού, των αμυγδαλών και άφθες.

**Τίλιο:** Χαλαρωτικό, δρα κατά της αρτηριοσκλήρυνσης και της υπέρτασης.

**Βήχιο:** Χρησιμοποιείται για άσθμα, βρογχίτιδα, λαρυγγίτιδα, κοκίτη.

**Τσουνκίδα:** Ειδικό ίαμα για το παιδικό έκζεμα. Χρησιμοποιείται και ως στυπτικό.

## Βεντούζες, οι κλασικές

Από τις λίγες θεραπευτικές μεθόδους που έχουν ρίζες στην Προϊστορία. Ξεκίνησε από το ρούφηγμα με το στόμα δηλητηρίων και αγκαθιών, και εξελίχθηκε με τη χρήση εργαλείων και σκευών.

Ο Ιπποκράτης εξέλιξε τη μέθοδο, συστηματοποίησε τη χρήση της για συγκεκριμένα προβλήματα υγείας και όρισε το μέγεθος και το σχήμα των βεντουζών όπως τις ξέρουμε σήμερα.

Εφαρμόστηκαν ως θεραπευτική μέθοδος έως τον 19ο αιώνα, οπότε άρχισαν να παραγκωνίζονται από τη νέα, πιο «επιστημονική» ιατρική. Τα τελευταία χρόνια ανακάμπτουν δριμύτερες, αν και, τουλάχιστον στην Ελλάδα, ουδέποτε εγκαταλείφθηκαν ουσιαστικά.

Συστήνεται να αποφύγετε τους πειραματισμούς αν δεν γνωρίζετε την τεχνική: ο κίνδυνος να προκαλέσετε έγκαυμα, ακόμα και φωτιά από μια άτακτη κίνηση δεν είναι αμελητέος. Αν θελήσετε να τις δοκιμάσετε, ζητήστε τη συμβολή ειδικού, αφού ρωτήσετε και τον γιατρό σας, καθώς αντενδείκνυται σε κάποιες περιπτώσεις (έντονες κράμπες, έλκη κ.λπ.).

## Βιταμίνη C, η διαχρονική

Από το «πρέπει να τρως τρία πορτοκάλια την ημέρα, απαραίτητως» (συμβουλή της γιαγιάς) και το «πιες μια πορτοκαλαδίτσα στα γρήγορα» (πίεση της μαμάς), φτάσαμε αισίως στο «πάρε μια C σε αναβράζον» (σύγχρονη γνωμάτευση διά πάσαν νόσον).

Η βιταμίνη C αποδεικνύει την παντοδυναμία και τη διαχρονικότητά της, ακόμα και αν αλλάζει μορφή μέσα στα χρόνια. Οσο για τις πηγές της, το πορτοκάλι, αν και διάσημο, δεν είναι η καλύτερη.

Από τις πλουσιότερες είναι: πράσινες πιπεριές, ακτινίδια, φράουλες, βατόμουρα, όλα τα εσπεριδοειδή (λεμόνι, μανταρίνι κ.λπ.), μαϊντανός. Γιατί το πορτοκάλι πήρε τα σκήπτρα; Μάλλον επειδή είναι πιο ευχάριστο όταν καταναλώνεται σε ποσότητα -πόση πιπεριά μπορεί να φάει ο άνθρωπος τη μέρα;