

Η ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ ΣΤΙΣ ΑΛΛΕΡΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Ολοένα και αυξάνεται ο αριθμός των ατόμων που υποφέρουν από αλλεργίες, μόνο η αλλεργική ρινίτιδα επηρεάζει το 15% του πληθυσμού και ακολουθεί το βρογχικό άσθμα, όπου ένα 10% των παιδιών επηρεάζεται από αυτό που αποτελεί και την πιο κοινή πάθηση της παιδικής ηλικίας.

Παρά την αδιαμφισβήτητη αποτελεσματική χρήση των βρογχοδιασταλτικών και των κορτιζονούχων φαρμάκων, ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό ασθενών (60-65%), δεν βλέπουν βελτίωση της υγείας τους ή έχουν συχνές υποτροπές στα αναπνευστικά τους προβλήματα. Επιπλέον τα τελευταία χρόνια μεταξύ των ανοσολόγων υπάρχει έντονος προβληματισμός για τον ρόλο των εμβολιασμών σε σχέση με τα δυο ανοσολογικά κυκλώματα, το Th1 (το οποίο ενεργοποιεί κυρίως τα κυτταροτοξικά λεμφοκύτταρα-T) και το Th2 (που ενεργοποιεί τα λεμφοκύτταρα B και τα αντισώματα). Το επιστημονικό περιοδικό Immunology Today, αναφέρει ότι η σημαντική αύξηση των αλλεργιών που καταγράφονται στη Δύση μπορεί να αποδοθεί στην έλλειψη ενεργοποίησης του Th1 κυκλώματος και στην αυξημένη έκθεση σε εμβόλια που προκαλούν μια απάντηση τύπου Th2.

Σε ένα πρόσφατο συνέδριο Αλλεργιολογίας (Βανκούβερ), επιβεβαιώθηκε ότι ο επιστημονικός κόσμος κινείται προς την κατεύθυνση ερμηνείας των αλλεργιών ως έκφραση μιας υπερβολικής αντίδρασης του αμυντικού συστήματος του οργανισμού. Ο αλλεργικός για διάφορους λόγους έχει χάσει την ικανότητα να ρυθμίζει τις σωστές κυτταρικές απαντήσεις που επιτρέπουν στον καθένα να ανταποκρίνεται αποτελεσματικά σε ότι τον περιβάλλει. Κάτι αλλάζει μέσα του και ο οργανισμός του στέλνει σήματα που πρέπει να είμαστε σε θέση να τα «διαβάσουμε» και να τα ερμηνεύσουμε.

Στην υπερβολική αντίδραση του ανοσοποιητικού συστήματος απέναντι σε ουσίες που για τον γενικότερο πληθυσμό είναι αβλαβείς, όλοι οι αλλεργικοί δεν εκδηλώνουν τα ίδια συμπτώματα. Άλλοι παρουσιάζουν ρινίτιδες, άλλοι δερματίτιδες ή ασθματικές κρίσεις. Σε ένα τέτοιο πλαίσιο η ομοιοπαθητική προσέγγιση έχει ως στόχο να θεραπεύσει όχι μόνο το σύμπτωμα αλλά και να αντιμετωπίσει το αλλεργικό υπόστρωμα του ασθενούς. Ο τομέας των αλλεργιών είναι εκείνος στον οποίον η ομοιοπαθητική έχει να επιδείξει τεκμηριωμένα στοιχεία από μελέτες και δοκιμές. Στο περιοδικό Lancet, αναφέρεται το πείραμα του ομοιοπαθητικού ιατρού Dr.Reilly, όπου διαπιστώθηκε η αποτελεσματικότητα της χορήγησης ομοιοπαθητικής θεραπείας σε ομάδα αλλεργικών ασθενών. Τα

αποτελέσματα έδειξαν βελτίωση των παραμέτρων ροής και αναπνευστικής ικανότητας καθώς βελτιώθηκε και η αντίδραση στην ισταμίνη.

Η ομοιοπαθητική Ιατρική αποσκοπεί στην βελτίωση της γενικής κατάστασης του ατόμου. Οι θεραπευτικές της δυνατότητες εξαρτώνται από την σωστή επιλογή του φαρμάκου και από την ικανότητα ανάταξης του οργανισμού (“homeodynamic” ή ζωτική ενέργεια).

Η ομοιοπαθητική λειτουργεί γρήγορα και αποτελεσματικά σε οξείες ασθένειες, αλλά εκεί όπου εκφράζει μεγάλες δυνατότητες είναι οι χρόνιες παθήσεις, εκεί όπου οι συμβατικές θεραπείες απέτυχαν, δεν υπάρχουν ή έχουν μείνει στάσιμες, εκεί όπου υπάρχουν αντενδείξεις ή δεν είναι ανεκτές. Η σημερινή εξάπλωση της ομοιοπαθητικής που εξετάζει τον οργανισμό στο σύνολό του συμπίπτει με την προσέγγιση ενός νέου κλάδου της Ιατρικής, της Ψυχο-Νευρο-Ενδοκρino-Ανοσολογίας.

ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ ΣΤΗΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΣΚΕΨΗ Α΄ ΜΕΡΟΣ

Η θετική σκέψη είναι η τέχνη του να γνωρίζεις πώς να επικεντρωθείς στις λύσεις και όχι στα προβλήματα. Είναι η συνειδητοποίηση πως κάθε δηλητήριο έχει το αντίδοτο του (γι’ αυτό θα πρέπει να είσαι σε θέση να το αναγνωρίσεις) και πως η νύχτα δεν ήταν ποτέ τόσο μακριά για να μην αφήσει να ανατείλει τον ήλιο.

Η θετική σκέψη είναι μια φιλοσοφία ζωής. Είναι η νοητική συνήθεια να αντιμετωπίζονται αισιόδοξα οι καταστάσεις. Ακόμη και η επιστημονική κοινότητα έχει ευρέως αναγνωρίσει ότι όσοι έχουν μια θετική στάση απέναντι στη ζωή, βιώνουν μια μεγαλύτερη ψυχική ισορροπία.

«Είναι καλύτερα να είμαι αισιόδοξος και να κάνω λάθος, παρά απαισιόδοξος και να έχω δίκιο» Albert Einstein

Η θετική σκέψη, δεν είναι - όπως μια απλοϊκή ερμηνεία θα μπορούσε να προτείνει - η υιοθέτηση μιας αναγκαστικής αισιοδοξίας, αγνοώντας τον πόνο, την απογοήτευση, την στενοχώρια που ο καθένας από εμάς έχει βιώσει μέσα από τις εμπειρίες του.

Η θετική σκέψη σε οδηγεί να αναγνωρίσεις ότι διαθέτεις την δύναμη της επιλογής κάθε φορά που ερμηνεύεις την πραγματικότητα.

«Θα αντέξω», «Δεν θα τα καταφέρω»

Οι σκέψεις που επιλέγουμε να κάνουμε, δημιουργούν τις εμπειρίες που ζούμε.

Αν για παράδειγμα πιστεύω ότι δεν είμαι σε θέση να κάνω κάτι, αυτή μου η ιδέα θα γίνει πραγματικότητα για μένα και η στάση μου, οι πράξεις μου θα τείνουν να επιβεβαιώσουν αυτή μου την πεποίθηση. Σκέφτομαι θετικά, σημαίνει ότι αποδέχομαι την ιδέα ότι κάθε πρόβλημα, ατύχημα ή ασθένεια δεν είναι τυχαία γεγονότα, αλλά περικλείουν ένα μήνυμα για την εξέλιξη μας. Όταν ερμηνεύουμε, αποκωδικοποιούμε το νόημα του μηνύματος δεν θα χρειαστεί να επαναλάβουμε την εμπειρία. Σκέφτομαι θετικά, δεν σημαίνει «τα βλέπω όλα ρόδινα», δεν σημαίνει «είμαι αισιόδοξος με κάθε κόστος».

Στην ταινία «Ο κύκλος των χαμένων ποιητών», όσοι την έχετε δει θα θυμάστε την σκηνή όπου οι μαθητές ανεβαίνουν πάνω στην έδρα, για να δουν τα πράγματα από άλλη σκοπιά.

Η παρατήρηση της πραγματικότητας από μια άλλη προοπτική βοηθάει ουσιαστικά την σκέψη μας να γίνει δημιουργική.

Για το λόγο αυτό, πολλοί άνθρωποι που γνωρίζουν τα θετική σκέψη την ονομάζουν τώρα ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ.

Για να είναι δημιουργική η σκέψη μας:

- 1) Τί θεωρώ χρήσιμο και σημαντικό για τον εαυτό μου
- 2) Θεωρώ ότι όλα όσα έχω κάνει μέχρι τώρα ήταν το καλύτερο που μπορούσα να κάνω εκείνη τη στιγμή, με βάση την εμπειρία που μέχρι σήμερα έχω αποκτήσει.

Στο Β' μέρος: Πώς να αντιμετωπίσω τις αρνητικές σκέψεις;

Μαρία Λιακάκου, Κλινική Ψυχολόγος

Dr. Università di Roma "La Sapienza"