

Βοτανοθεραπεία. Επιστροφή στις ρίζες!

Γνωρίζατε ότι μέχρι πριν από λίγα χρόνια όλα τα φάρμακα που προμηθευόμασταν από τα φαρμακεία βασίζονταν στα εκχυλίσματα φυτών; Πως η βασική πρώτη ύλη της ασπιρίνης ήταν ο φλοιός της ιτιάς; Ακόμα και σήμερα, η φαρμακοβιομηχανία, που στηρίζεται πια στα χημικά σκευάσματα, εξακολουθεί να εκμεταλλεύεται τις ευεργετικές ιδιότητες των φυτών και των βοτάνων. Η βοτανοθεραπεία «γεννήθηκε» μαζί με τον άνθρωπο. Αυτή η αρχέγονη γνώση, που αποκτήθηκε στην πορεία του χρόνου με κόπο και ριψοκίνδυνες εμπειρικές δοκιμές, διατηρήθηκε σε κάποιες περιοχές της Γης και σχεδόν χάθηκε σε κάποιες άλλες. Σήμερα, στο Δυτικό Κόσμο η βοτανοθεραπεία ανακτά το χαμένο της έδαφος και θεωρείται πλέον μια από τις πιο αξιόπιστες συμπληρωματικές μεθόδους.

Τι είναι η βοτανοθεραπεία

Πρόκειται για τη χρήση των βοτάνων για θεραπευτικούς σκοπούς. Το βότανο δρα ολιστικά, καθώς κάθε μέρος του φυτού μπορεί να διαθέτει διαφορετικές θεραπευτικές ιδιότητες, βοηθώντας έτσι στην ομοιοστάση του οργανισμού.

Πώς χρησιμοποιούνται τα φυτά;

Τέσσερις είναι οι βασικοί τρόποι χρήσης των φυτών: ως αφέψημα, ως έγχυμα, ως βάμμα ή σε κάψουλες υπό μορφή σκόνης. Το **έγχυμα** προκύπτει αν ποτίσουμε το ξερό βότανο με βραστό νερό και το αφήσουμε να παραμείνει για 5-10 λεπτά, κατά προτίμηση σκεπασμένο, ώστε να μην εξατμίζονται τα ευεργετικά του αιθέρια έλαια. Συνήθως, σε έγχυμα χρησιμοποιούνται τα μαλακά μέρη του βοτάνου, όπως τα αποξηραμένα φύλλα ή τα άνθη. Αν πρόκειται για ρίζα, καρπό, φλοιό ή κάποιο άλλο σκληρό τμήμα του φυτού, προτιμάμε το **αφέψημα**, όπου το βότανο βράζει μαζί με το νερό. Τα **βάμματα** παρασκευάζονται από τους φαρμακοποιούς. Το ξερό βότανο εμβαπτίζεται σε αλκοόλ, όπου και παραμένει για μέρες ώστε να ελευθερωθούν όλες οι ουσίες του. Στη συνέχεια, ο ασθενής διαλύει ορισμένες σταγόνες από το βάμμα σε νερό -σύμφωνα με τις οδηγίες του βοτανοθεραπευτή- και το πίνει. Τόσο στα αφεψήματα και τα εγχύματα όσο και στα βάμματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν περισσότερα από ένα βότανα, ανάλογα με την περίπτωση. Εναλλακτικά, ο ασθενής μπορεί να καταναλώσει κάψουλες με βότανα σε σκόνη.

Είναι όλοι οι τρόποι χρήσης εξίσου δραστικοί;

Οι βοτανοθεραπευτές υποστηρίζουν πως το βάμμα είναι το πιο δραστικό, καθώς εμπεριέχει συμπυκνωμένες όλες τις ευεργετικές ιδιότητες των βοτάνων. Ακολουθούν οι κάψουλες, ενώ τόσο το έγχυμα όσο και το αφέψημα ευεργετούν μεν τον οργανισμό, αλλά ο ασθενής χρειάζεται να καταναλώνει πολύ μεγάλες ποσότητες για να επιτύχει τα αποτελέσματα των άλλων δύο μεθόδων.

Η βοτανοθεραπεία αντικαθιστά τη φαρμακευτική αγωγή;

Η βοτανοθεραπεία είναι μια συμπληρωματική θεραπευτική μέθοδος, πράγμα που σημαίνει πως δρα επικουρικά σε συνδυασμό με άλλες μεθόδους. Αν κάποιος λαμβάνει ήδη φαρμακευτική αγωγή, δεν θα πρέπει να τη σταματήσει όταν ξεκινήσει τη χρήση των βοτάνων. Θα διαπιστώσει δε πως ο συνδυασμός των δύο θεραπευτικών μεθόδων είναι πιο αποτελεσματικός και γρήγορος.

Έχουν τα βότανα παρενέργειες;

Αν χρησιμοποιούνται με μέτρο και σύμφωνα με τις υποδείξεις ενός ειδικού, όχι. Η υπερβολική κατανάλωση μπορεί να βλάψει, όπως π.χ. και η υπερβολική κατανάλωση νερού.

Για τη χρήση τους απαιτείται η συμβουλή του ειδικού;

Ανάλογα με την περίπτωση. Όλοι, εξάλλου, καταναλώνουμε κάποια από τα πιο κοινά βότανα, όπως το τσάι. Καλό είναι, ωστόσο, να συμβουλευτούμε ένα βοτανοθεραπευτή -μπορεί να είναι βιολόγος με συμπληρωματικές σπουδές στη βοτανοθεραπεία ή ένας ολιστικός γιατρός-, καθώς αυτός, αφού ζητήσει από τον ασθενή ένα ιατρικό ιστορικό, μπορεί να του υποδείξει ποια βότανα αντιστοιχούν στο πρόβλημά του, ποια είναι συμβατά με τη φαρμακευτική αγωγή που ίσως ακολουθεί, ποια μπορεί να την «παρεμποδίσουν» κτλ. Αν, για παράδειγμα, ο ασθενής λαμβάνει

αντιπηκτικά φάρμακα, δεν πρέπει να πάρει ταυτόχρονα γκίνγκο μπιλόμπα. Καθώς, λοιπόν, είναι δύσκολο ένας οποιοσδήποτε άνθρωπος να έχει μία τόσο πολύπλοκη γνώση, καλό είναι να συμβουλευτεί έναν ειδικό.

Συνήθειες όπως το κάπνισμα αντιτίθενται στη χρήση τους;

Ίσα-ίσα που σε αυτές τις περιπτώσεις ο οργανισμός έχει μεγαλύτερη ανάγκη για αντιοξειδωτικές ουσίες και αποτοξίνωση. Όχι μόνο, λοιπόν, δεν αντενδείκνυται η βοτανοθεραπεία σε αυτές τις περιπτώσεις, αλλά συχνά είναι και απαραίτητη.

Πόσο καιρό διαρκεί μια θεραπευτική αγωγή με βότανα;

Η διάρκεια εξαρτάται από το πρόβλημα. Γενικά, ωστόσο, απαιτείται κάποιος χρόνος. Γιατί, ενώ ένα χημικό φάρμακο μπορεί να έχει άμεση επίδραση, σταματώντας αμέσως το σύμπτωμα της ασθένειας -χωρίς ωστόσο να εξαλείφει την αιτία-, το βότανο χρειάζεται περισσότερο χρόνο, επειδή, σύμφωνα με τους βοτανοθεραπευτές, δρα ολιστικά.

Τι να προσέχουμε όταν αγοράζουμε αποξηραμένα βότανα;

Κατ' αρχάς, μπορούμε να τα μαζέψουμε και μόνοι μας, αρκεί να ξέρουμε να τα αναγνωρίζουμε και να φροντίσουμε να τα συλλέξουμε από ένα καθαρό σημείο. Αν τα βότανα που θα αγοράσουμε είναι καλλιεργημένα, καλύτερα να επιλέξουμε τα βιολογικά. Τα βότανα ουσιαστικά δεν έχουν ημερομηνία λήξης. Ωστόσο, μπορεί με τον καιρό να ξεθυμάνουν τα αιθέρια έλαιά τους και να χάσουν έτσι μέρος των θεραπευτικών τους ιδιοτήτων.

Οι έγκυες γυναίκες επιτρέπεται να τα χρησιμοποιούν;

Εδώ χρειάζεται λίγη προσοχή. Υπάρχουν βότανα που δεν επηρεάζουν καθόλου την εγκυμοσύνη, κάποια όμως που περιέχουν φυτοοιστρογόνα δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται. Αυτού του είδους τα βότανα πρέπει να αποφεύγονται και στο θηλασμό. Υπάρχουν, βέβαια, και τα γαλακταγωγά, που βοηθούν τη μητέρα να έχει γάλα. Ωστόσο, μία γυναίκα έγκυος ή σε περίοδο θηλασμού δεν πρέπει να τα χρησιμοποιεί χωρίς τη γνώμη ενός ειδικού.

Φυτοθεραπεία η επιστημονική πλευρά της βοτανοθεραπείας

Αν και στην ουσία οι δύο μέθοδοι ταυτίζονται, η φυτοθεραπεία στο σύγχρονο κόσμο εξελίχθηκε σε ιατρική φαρμακευτική μέθοδο, καθώς πολλά φάρμακα παρασκευάζονται από φυτά. Η βασική της διαφορά με τη βοτανοθεραπεία είναι πως η τελευταία παραμένει εμπειρική. Και οι δύο όμως μέθοδοι είναι το αποτέλεσμα μιας πορείας τουλάχιστον 6.000 ετών. Όπως και στη βοτανοθεραπεία, η δύναμη της φυτοθεραπείας εντοπίζεται στις συνεργικές δράσεις των ουσιών του φυτού, οι οποίες έχουν εφαρμογή σε όλη την ανθρώπινη παθολογία. Μέχρι τη δεκαετία του '60, τουλάχιστον τα μισά φάρμακα από αυτά που κυκλοφορούσαν στα φαρμακεία προέρχονταν από φυσικά εκχυλίσματα φυτών. Από το 1965 και μετά αντικαταστάθηκαν σε μεγάλο βαθμό από τα σκευάσματα της χημικής βιομηχανίας. Η φυτοθεραπεία είναι πολύ πιο σύνθετη από τη φαρμακολογία, και αυτός είναι ένας από τους λόγους που επικράτησε τελικά το χημικό φάρμακο, αν και στο εξωτερικό η φυτοθεραπεία -στο πλαίσιο της συμβατικής ιατρικής και όχι των εναλλακτικών θεραπευτικών μεθόδων- είναι πολύ πιο διαδεδομένη από ό,τι στην Ελλάδα. Η πιο παραδοσιακή χρήση της φυτοθεραπείας στο Δυτικό Κόσμο είναι γνωστή μέσα από την κινεζική φαρμακολογία. Ό,τι υπήρχε ως γνώση ή ιατρική μέθοδος στην αρχαία Ελλάδα διασώθηκε στην Περσία και στη Βόρειο Ινδία - κατά μία άποψη, η θιβετιανή ιατρική εμπεριέχει κομμάτια της αρχαίας ελληνικής ιατρικής, καθώς και η Αγιουρβέδα. Από αυτή τη γνώση, η Ελλάδα αποκόπηκε, κυρίως μετά την πτώση του Βυζαντίου και το κλείσιμο των σχολών «ιατρικής φιλοσοφίας», όπως ονομάζονταν. Μόνο μέσα από κάποια σπαράγματα συγγραμμάτων που διασώθηκαν διατηρήθηκε μέρος της γνώσης ως προφορική πλέον παράδοση, τα γνωστά μας γιατροσόφια.

Πηγή: <http://www.vita.gr/mindandbody/alternative/article/2464/mathhmata-botanotherapieias-epistروفh-stis-rizes/>