



## Άγχος – Πονοκέφαλοι – Δερματοπάθειες: Θεραπεύονται οι χρόνιες παθήσεις;

της Φλώρας Πρόκου

Το **άγχος**, οι **πονοκέφαλοι** και οι **δερματοπάθειες** αποτελούν πηγές ταλαιπωρίας για ένα μεγάλο πλήθος ανθρώπων καθημερινά, ενώ επηρεάζουν αρνητικά τη ζωή τους για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

Οι τρεις αυτές παθολογικές καταστάσεις μπορεί να υπάρχουν μεμονωμένα η καθεμία ή και να συνυπάρχουν στον ίδιο άρρωστο, επιβαρύνοντας τη ζωή του ακόμη περισσότερο. Οι παθήσεις αυτές οφείλονται συχνά στις γενετικές προδιαθέσεις του κάθε οργανισμού, προδιαθέσεις οι οποίες στον κάθε άνθρωπο εκφράζονται με διαφορετική μορφή, με διαφορετική ποιότητα και διαφορετική συχνότητα. Άλλοι παράγοντες που μπορεί επίσης να συμβάλουν στην εμφάνιση των παθήσεων αυτών, όπως οι πιεστικές συνθήκες της δουλειάς για το άγχος, κυκλοφορικά προβλήματα ή όγκοι για τους πονοκεφάλους και έντομα ή μικρόβια για τις δερματοπάθειες, θα πρέπει πάντα να λαμβάνονται υπόψη στην εξέταση κάθε ξεχωριστής περίπτωσης.

Το **άγχος**, μια έννοια που ήταν σχεδόν ανύπαρκτη σε παλιότερες εποχές, έχει περιγραφεί πολύ παραστατικά και σαν «αίσθημα επικειμένου αορίστου κινδύνου». Ο άνθρωπος με άγχος αισθάνεται δηλαδή και λειτουργεί ΣΑΝ να βρίσκεται μπροστά σε έναν κίνδυνο ή μια απειλή, *χωρίς* όμως αυτές οι συνθήκες να υπάρχουν στην πραγματικότητα.

Στον άνθρωπο που διακατέχεται από άγχος, βρίσκεται σε αναστάτωση όχι μόνο ο ψυχισμός του αλλά και το σώμα. Οι εκφράσεις «*είμαι στα καρφιά*», «*δεν έχω ησυχία*», «*είμαι σε αναβρασμό*», «*πνίγομαι*», «*είμαι συνέχεια στην τσίτα*», τις οποίες συχνά χρησιμοποιούν οι αγχώδεις άνθρωποι, αναφέρονται και στην ψυχική και στη σωματική τους κατάσταση. Μαζί με την ψυχή βρίσκεται και το σώμα τους σε μια αναίτια και διαρκή εγρήγορση, δηλαδή σε μια μεγάλη και χωρίς κανένα όφελος δαπάνη ενέργειας που εξασθενεί ολόκληρο τον οργανισμό και φθείρει σε μεγάλο βαθμό το αμυντικό του σύστημα. Αποτέλεσμα αυτής της φθοράς του οργανισμού και του αμυντικού του συστήματος είναι η εμφάνιση πολλών προβλημάτων υγείας, προβλήματα τα οποία συχνά αναφέρονται και ως «*ψυχοσωματικές παθήσεις*». Στις βασικές ψυχοσωματικές παθήσεις θεωρείται ότι ανήκουν τόσο οι πονοκέφαλοι και άλλοι πόνοι γενικότερα, όσο και πολλές μορφές δερματοπαθειών.

Είναι χαρακτηριστικό το ότι η κνίδωση (μια μορφή δερματοπάθειας) έχει αναφερθεί στη βιβλιογραφία και ως «το κλάμα του δέρματος», ενώ υπάρχει και η ψυχο-δερματολογία, ως τμήμα της ψυχοσωματικής ιατρικής. Οι **δερματοπάθειες** ειδικά, λόγω του αισθητικού προβλήματος το οποίο δημιουργούν, επιδεινώνουν ακόμη περισσότερο το άγχος και την ψυχική

κατάσταση του ασθενούς, δημιουργώντας εμπόδια στις κοινωνικές και στις ερωτικές τους σχέσεις. Το δέρμα έχει περιγραφεί ως ο καθρέφτης της ψυχής και αποτελεί κοινή εμπειρία το πόσο φανερά μπορεί να καθρεφτίσει τα συναισθήματά μας, όταν κοκκινίζουμε από ντροπή, όταν ιδρώνουμε από αγωνία ή όταν χλομιάζουμε από φόβο.

Το εάν ένας άνθρωπος σε κατάσταση παρατεταμένου άγχους θα εμφανίσει πονοκεφάλους ή δερματοπάθεια ή οποιοδήποτε άλλο πρόβλημα υγείας, εξαρτάται κυρίως από τη γενετική προδιάθεση του οργανισμού του, ή για να το πούμε διαφορετικά, από το ποια όργανα ή λειτουργίες του είναι από κατασκευής τους πιο αδύναμα, δηλαδή πιο τρωτά. Και το άγχος καθεαυτό όμως, το αν δηλαδή θα είναι κάποιος περισσότερο ή λιγότερο αγχώδης σαν άνθρωπος, οφείλεται επίσης κυρίως στη γενετική προδιάθεση του οργανισμού του.

Αποτελεί κοινή εμπειρία και γνώση για τους **πονοκεφάλους** το πόσο πολύ μπορούν να επηρεάζουν την καθημερινότητά μας, τη διάθεσή μας και τη γενικότερη λειτουργία μας και το πόσο μεγάλο αριθμό ανθρώπων ταλαιπωρούν μακροχρόνια.

Τα αγχολυτικά ή ηρεμιστικά για το άγχος, τα παυσίπονα για τους πονοκεφάλους και οι αλοιφές ή φάρμακα από το στόμα για τις δερματοπάθειες, αποτελούν τους συνήθεις τρόπους αντιμετώπισης των καταστάσεων αυτών στη συμβατική ιατρική. Στην αντιμετώπιση αυτή όμως υπάρχουν δύο γνωστά προβλήματα: το πρώτο είναι ότι η δράση των χημικών φαρμάκων που χρησιμοποιούνται είναι συνήθως προσωρινή, διαρκεί μόνο για όσο χρονικό διάστημα ασκείται η χημική τους δράση στο σώμα και καταστέλλουν μόνο το σύμπτωμα χωρίς συνήθως να επηρεάζεται η ίδια η αρρώστια, η οποία και συνεχίζει την πορεία της. Το δεύτερο πρόβλημα των φαρμάκων αυτών είναι οι παρενέργειές τους. Ενώ η όποια ανακούφιση προκαλούν αφορά *μία* μόνο λειτουργία ή ένα όργανο, οι παρενέργειες αφορούν ολόκληρο τον οργανισμό και για μεγάλα χρονικά διαστήματα, αφού η ανάγκη για τη χρήση τους είναι μακρόχρονη.

**Η Ομοιοπαθητική θεραπεία** στοχεύει όχι μόνο στη μόνιμη ίαση ή βελτίωση της αρρώστιας καθεαυτής, αλλά και σε κάτι πολύ περισσότερο: στην αναβάθμιση της υγείας ολόκληρου του οργανισμού (ολιστική ιατρική). Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τη βελτίωση όχι μόνο των πονοκεφάλων, της δερματοπάθειας, ή οποιασδήποτε άλλης παθήσεως για την οποία έρχεται ο ασθενής, αλλά ταυτόχρονα και τη βελτίωση των υπόλοιπων προβλημάτων της υγείας του με την *ίδια* θεραπεία. Αυτή ακριβώς είναι και η έννοια της ολιστικής δράσης του φαρμάκου στον οργανισμό, που κατεξοχήν χαρακτηρίζει την Ομοιοπαθητική θεραπεία.

Το εντυπωσιακό αυτό αποτέλεσμα της Ομοιοπαθητικής γίνεται ακόμα εντυπωσιακότερο αν λάβουμε υπόψη ότι αυτό συντελείται χωρίς παρενέργειες (φυσικές ουσίες – πολύ μικρές δόσεις), σε σύντομο χρονικό διάστημα (ανάλογο με τη βαρύτητα, τη χρονιότητα και τον αριθμό των παθήσεων) και με

ιδιαίτερα χαμηλό κόστος (το μηνιαίο κόστος των ομοιοπαθητικών φαρμάκων είναι συνήθως μικρότερο των 20 ευρώ).

Με όλα τα παραπάνω πλεονεκτήματα δεν είναι καθόλου τυχαίο που η Ομοιοπαθητική αποτελεί διαχρονικά τη θεραπεία της επιλογής και της εμπιστοσύνης εκατομμυρίων ανθρώπων καθημερινά, όχι μόνο για τα συγκεκριμένα προβλήματα που αναφέραμε αλλά και για τα περισσότερα από αυτά που καθιστούν τους ανθρώπους α-σθενείς!

*Η Φλώρα Πρόκου είναι ιατρός και Ομοιοπαθητικός, Διδάσκουσα και Υπεύθυνη Οργάνωσης στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα της Εθνικής Εταιρίας Ομοιοπαθητικής Ιατρικής Συνεργασίας (Ε.Ε.Ο.Ι.Σ.).*