

Ανθοθεραπεία - Ανθοϊάματα

Η ελληνική λέξη «θεραπεία», στο αρχαίο μας παρελθόν, είχε μια διευρυμένη έννοια, με χροιά ψυχοπνευματική, που εξέφραζε περισσότερο παροχή και φροντίδα.

Ο όρος «ίαμα» (*remedy*), που χρησιμοποιήθηκε αρχικά για το σύστημα του Edward Bach, έχει ουσιαστικά αντικατασταθεί με τον δύσκολα μεταφράσιμο στη γλώσσα μας όρο *essence* («ουσία» ή «πεμπουσία» - που όμως δεν πρέπει να συγχέεται με τα *essences* της αρωματοθεραπείας), όταν πρόκειται για λουλούδια (*flower essences*), και «ελιξίριο» όταν πρόκειται για ορυκτά ή άλλες πηγές (*gem elixirs, starlight elixirs*).

Τα ανθοϊάματα, «τα εργαλεία» της ανθοθεραπείας, είναι εγχύματα μιας μεγάλης γκάμας λουλουδιών, από τα οποία έχουμε κρατήσει την ουσία τους, τη ζωτική τους ενέργεια. Οι έννοιες αυτές είναι οικείες σε όσους έχουν ασχοληθεί με ενεργειακές τεχνικές φροντίδας ή αυτοβελτίωσης· η φιλοσοφία της μεθόδου μοιάζει με αυτή της ομοιοπαθητικής.

Τα ανθοϊάματα επιδρούν διακριτικά, αλλά ουσιαστικά και άμεσα στο ενεργειακό μας πεδίο. Στόχος είναι να τροποποιήσουν μια αρνητική κατάσταση, όπως π.χ. μια πνευματική στάση, νοοτροπία ή συναισθήματα που μας ταλαιπωρούν στην καθημερινότητα, όπως φόβος, ανασφάλεια, έλλειψη χαράς, θλίψη, πόνος, έλλειψη αυτοπεποίθησης, υπερευαισθησία, ενοχή, απόρριψη κ.λπ.

Η λίστα είναι όντως μεγάλη, αφού κάθε μία από αυτές τις «παγίδες» έχει και τον δικό της πυρήνα, που διαφέρει από άτομο σε άτομο. Εδώ είναι δουλειά του συμβούλου, που με ευαισθησία, γνώση και νοιάξιμο θα χρειαστεί να εντοπίσει την πηγή του άγχους ή της δυσάρεστης αίσθησης και να παροτρύνει το άτομο στο κατάλληλο ανθοϊάμα.

Τα ανθοϊάματα ασκούν μια άμεση ανακουφιστική επίδραση στην προσωπικότητα και, ταυτόχρονα, βαθμιαία την «εκπαιδεύουν» σε έναν πιο θετικό, υγιή τρόπο λειτουργίας.

Τα **ανθοϊάματα του Μπαχ** αποτελούνται από 38 ανθοϊάματα, προερχόμενα από αντίστοιχα άνθη, και είναι πια καλά γνωστά στις περισσότερες χώρες του κόσμου και στη δική μας. Τα Ιάματα Μπαχ ανταποκρίνονται σε ένα βασικό φάσμα απαιτήσεων και καλύπτουν πολλά από τα προβλήματα της καθημερινής ζωής. Για τον λόγο αυτόν, αποτελούν συχνά μέρος των θεραπευτικών εργαλείων όσων ασχολούνται με ήπιες, φυσικές, εναλλακτικές θεραπείες.

Το **ανθοϊάμα Lilac** (πασχαλιά) είναι κατάλληλο για τους μύες της σπονδυλικής στήλης. Δίνει ευλυγισία στους μύες της σπονδυλικής στήλης και βοηθά στην προς τα πάνω κίνηση της ενέργειας κατά μήκος της.

Το **ανθοϊάμα Sunflower** ισχυροποιεί τη σπονδυλική στήλη, δυναμώνοντας τους μύες και απομακρύνοντας τις δυσλειτουργικές εντάσεις της περιοχής. Το

ηλιοτρόπιο εμφανίζει παρόμοιες ιδιότητες και στο ψυχικό επίπεδο, γι' αυτό χρησιμοποιείται από ασκούμενους στις πολεμικές τέχνες.

Το **ανθοϊάμα *Bottlebrush*** βοηθά στη γρήγορη απομάκρυνση του γαλακτικού οξέος, ανακουφίζοντας τους κουρασμένους μύες από τον πόνο και το πιάσιμο.

Το **ανθοϊάμα *Snapdragon*** (σκυλάκι) έχει την ικανότητα να απαλύνει εντάσεις από την περιοχή του στόματος, των σιαγόνων και του λαιμού. Έχει μόνιμα αποτελέσματα, ιδιαίτερα αν χρησιμοποιηθεί παράλληλα με σωματικές ψυχοθεραπείες.

Το **ανθοϊάμα *Dogwood*** δίνει στο σώμα τη χαμένη του αρμονία και απομακρύνει τις ενεργειακές συνέπειες μιας συστηματικής κακοποίησης κατά το παρελθόν ή τις παραμορφωτικές επιδράσεις ενός σκληρού και άχαρου τρόπου ζωής, επαναφέροντας την ισορροπία.

Το **ανθοϊάμα *Cherry Plum*** ενδείκνυται για οποιαδήποτε σωματική προσέγγιση, βελτιώνοντας την αδεξιότητα, την έλλειψη συντονισμού των κινήσεων, την έλλειψη πλαστικότητας και καλής ευλυγισίας.

Το **ανθοϊάμα *Agrimony*** βοηθά αν φαινόμαστε αγχωμένοι, ανήσυχoi ή αδέξιοι· απαλλάσσει από τις ανησυχίες αυτές και βοηθά στη συγκέντρωση και την εκδήλωση του πραγματικού μας εαυτού.

Το **ανθοϊάμα *Crab Apple*** αφορά ιδιαίτερα τις ανησυχίες για την εικόνα του σώματός μας (άσχημος, παχύς, αδύνατος, δυσκίνητος κ.ά.).

Το **ανθοϊάμα *Larch*** είναι της εκλογής για τα άτομα που δεν έχουν αυτοπεποίθηση και τόλμη.

Το **ανθοϊάμα *Mimulus*** απαλλάσσει από τη ντροπαλότητα, τη νευρικότητα και τον φόβο που μας κάνουν να κοκκινίζουμε, την καρδιά μας να χτυπά και τη φωνή μας να τρέμει.

Το **ανθοϊάμα *Rescue Remedy*** βοηθά σε περιπτώσεις έντονης αγωνίας.

Το **ανθοϊάμα *Gentian*** βοηθά να μην απογοητευόμαστε από την πιθανή αργή πρόοδο ή τα πισωγυρίσματα στις προσπάθειές μας.

Το **ανθοϊάμα *Impatiens*** απομακρύνει το στρες της ημέρας που μας εμποδίζει να χαλαρώσουμε και να συγκεντρωθούμε στην παρούσα στιγμή, όταν έρχεται η ώρα της άσκησης.

Το **ανθοϊάμα *Hornbeam*** είναι κατάλληλο για τον άνθρωπο που βαριέται όταν έρχεται η ώρα για σωματική άσκηση.

Το **ανθοϊάμα *White Chestnut*** ηρεμεί και «αδειάζει» τον νου από τις άσχετες σκέψεις, ενώ βοηθά σημαντικά στην αυτοσυγκέντρωση, σε πρακτικές όπως η γιόγκα, οι πολεμικές τέχνες και ο διαλογισμός.

Το **ανθοϊάμα *Cretan*** είναι ένα καινοτόμο φυσικό ιδιοσκεύασμα, το οποίο περιέχει έναν πατενταρισμένο συνδυασμό αιθέριων ελαίων από τρία αρωματικά κρητικά βότανα - δίκταμο (*Origanum dictamnus*), θυμάρι (*Coridothymus capitatus*) και φασκόμηλο (*Salvia fruticosa*) - σε συγκεκριμένες αναλογίες, που λειτουργούν όχι απλά αθροιστικά αλλά συνεργικά, αφού η δράση της μιας

ουσίας ενισχύει ή/και συμπληρώνει τη δράση της άλλης. Περιέχονται μέσα σε extra παρθένο ελαιόλαδο. Πολυετείς έρευνες, τόσο σε εργαστηριακό όσο και σε κλινικό επίπεδο, έχουν αναδείξει τη δράση του σκευάσματος σε ασθενείς με συμπτώματα ιώσεων του ανώτερου αναπνευστικού, όπως του κρυολογήματος και της γρίπης, με ευεργετικά αποτελέσματα.

Το **ανθοϊάμα ραδίκι** έχει την ιδιότητα να απαλλάσσει το σώμα από τις εντάσεις των γραμμωτών αλλά και των λειών μυών. Το αποτέλεσμα είναι η βελτίωση της ευλυγισίας, ενώ ταυτόχρονα η στάση του σώματος γίνεται πιο φυσική και άνετη, αποκτώντας περισσότερη χάρη. Η χρήση αυτού του ανθοϊάματος προτείνεται για ένα χρονικό διάστημα ημερών ή εβδομάδων, αποβάλλοντας εντάσεις που έχουν συσσωρευτεί για πολλά χρόνια, και οι θετικές του επιδράσεις είναι σε μεγάλο ποσοστό μόνιμες.

Ανάλογα με το σε ποια ή ποιες από τις παραπάνω κατηγορίες ανήκουμε, μπορούμε να επιλέξουμε και τα πλέον κατάλληλα ανθοϊάματα, προκειμένου να προσδώσουμε στο σώμα μας την αρμονία και ισορροπία που του αρμόζει.

Αντιγυμναστική

Η αντιγυμναστική δεν σημαίνει ότι καθόμαστε και δεν κάνουμε τίποτα. Η «Αντιγυμναστική Thérèse Bertherat» δεν είναι καθόλου συνώνυμη με τη μη γυμναστική. Η Thérèse Bertherat δεν μας προτείνει την κλασική γυμναστική, αλλά κάτι εντελώς διαφορετικό. Πρόκειται για παιδαγωγική του σώματος, μια προσέγγιση του στην ολότητά του, ένα ταξίδι στην κατανόηση των λειτουργιών του, ένα ταξίδι στην ιστορία μας, ένα ταξίδι γνωριμίας με το τόσο άγνωστο σε εμάς σώμα.

Το σώμα, στην ανάγκη του να προστατεύεται κατά καιρούς από τις «επιθέσεις» που έχει δεχτεί, δημιούργησε μια «θωράκιση». Υιοθέτησε στάσεις και συνήθειες που, για μια δεδομένη στιγμή της ζωής, ήταν απαραίτητες και οι οποίες στη συνέχεια, χωρίς συχνά να είναι αναγκαίο, παρέμειναν και εγκαταστάθηκαν στα έγκατα του κορμιού μας, εμποδίζοντάς μας να απολαμβάνουμε όσα θα μπορούσαν να μας προσφέρουν οι τρομερές, άγνωστες στους περισσότερους, ικανότητές μας. Οι θωρακίσεις εμφανίζονται όλες μαζί, έτοιμες να αντιμετωπίσουν το «θεριό» της αλλαγής, διότι το καινούργιο, αν και καλό, στην αρχή είναι άγνωστο και μοιάζει με εχθρό. Η συνειδητή, όμως, επιθυμία για αλλαγή υπερνικά τις αντιστάσεις, οι οποίες παραδίνονται στις καινούργιες αισθήσεις.

Αποτοξίνωση - Detoxification

Ο όρος «αποτοξίνωση» (*detoxification, detox diet*) είναι πολύ δημοφιλής στον χώρο της διατροφής, της ευεξίας και της ευζωίας και αποτυπώνει την επιθυμία πολλών για διατροφική κάθαρση, σε συνέχεια του εορταστικού πολυθερμιδικού ξεσαλώματος με κρεατοφαγία, πολλά λιπαρά, αλκοόλ και γλυκά. Το αποτοξινωτικό σκεπτικό που συνήθως διαφημίζεται είναι η μονοφαγία ή η αποκλειστική κατανάλωση φρούτων και λαχανικών ή κάποιας σούπας, η καλή ενυδάτωση και η πλήρης αποφυγή κρέατος ή λιπαρών, καφεΐνης και αλκοόλ για κάποιες μέρες ή και εβδομάδες.

Τα υποσχόμενα οφέλη συμπεριλαμβάνουν την απώλεια βάρους, που αναζητούν πολλοί στα πρόθυρα του καλοκαιριού, την ανακούφιση από τη δυσπεψία, λαμπερά μαλλιά και υγιή νύχια, γερό ανοσοποιητικό, εξαφάνιση της κυτταρίτιδας και φρεσκάδα της επιδερμίδας, και φυσικά αυξημένη ενέργεια και ευεξία.

Η αλήθεια είναι πως υπάρχει μια έντονη αντίθεση ανάμεσα στους βαρύγδουπους ισχυρισμούς των διαφόρων αποτοξινωτικών διαδικασιών και διαιτών που κυκλοφορούν στα περιοδικά και στο διαδίκτυο και στην πραγματικότητα των μηδενικών επιστημονικών ενδείξεων που επιβεβαιώνουν τα υποτιθέμενα οφέλη τους. Η επιστημονική πραγματικότητα δηλώνει, μάλιστα, πως οι αποτοξινωτικές δίαιτες δεν προάγουν την υγεία. Μπορεί ορισμένοι να δηλώνουν πως «νιώθουν καλύτερα», αλλά τέτοιες δραστικές διατροφικές ενέργειες αφαγίας ή μονοφαγίας δύνανται να τροποποιήσουν τη φυσιολογική εντερική χλωρίδα του οργανισμού.

Η αποβολή τοξινών (*detoxification, detox*) αυτή καθαυτή δεν επιτυγχάνεται μέσω εξαντλητικών διαιτών, αλλά μέσα από φυσιολογικές διεργασίες που φιλτράρουν τα θρεπτικά συστατικά που προσλαμβάνουμε μέσω των τροφών και διαρκώς απομακρύνουν τις τοξίνες, τα νεκρά κύτταρα και άλλα βλαβερά ή περιττά συστατικά, προερχόμενα από την πέψη τροφής και αλκοόλ, από φάρμακα, βακτήρια και από περιβαλλοντική μόλυνση. Τη «μαγική» αυτή δουλειά επιτελούν διάφορα όργανα και ιστοί του σώματος, όπως το δέρμα, το έντερο, το ήπαρ και τα νεφρά. Για παράδειγμα, το ήπαρ «πιάνει δουλειά» και δυναμικά επιβαρύνεται έπειτα από υπερκατανάλωση αλκοόλ.

Διάφορα αποτοξινωτικά τσάγια ή αφεψήματα προκαλούν απλώς αυξημένη διούρηση. Πράγματι, η καλή ενυδάτωση είναι σημαντική και ο ύπνος απαραίτητος· παράλληλα, αυτό που πραγματικά ενισχύει την ενέργεια, την ευεξία και την υγεία είναι μια ισορροπημένη διατροφή και τακτική σωματική άσκηση, όσο βαρετό ή αυτονόητο κι αν ακούγεται ως γενική συμβουλή.

Ορισμένες από τις πρακτικές που προωθούνται στις στερητικές και ανθυγιεινές «δίαιτες αποτοξίνωσης» (*detox diet*) έχουν μεμονωμένα οφέλη για την υγεία, όπως η αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών που περιέχουν φυτικές

ίνες, πολύτιμες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Ωστόσο, το ανθρώπινο σώμα έχει ανάγκη από μια μεγάλη ποικιλία τροφών και, άρα, θρεπτικών συστατικών και δεν ζει μόνο με βιταμίνη C.

Η φαινομενική απώλεια βάρους λόγω μονοφαγίας ή σημαντικής στέρησης θερμίδων αποδίδεται σε απώλεια υγρών και γλυκογόνου (αποθήκης υδατανθράκων) και όχι σε απώλεια λίπους, και το βάρος που έχει χαθεί κατ' αυτόν τον παράδοξο τρόπο ανακτάται αμέσως μόλις το άτομο επιστρέψει σε μια πιο φυσιολογική πρόσληψη τροφής.

Η επάνοδος στην καθημερινότητα μετά τα πολλαπλά εορταστικά τραπέζια έχει και την καλή της πλευρά. Όσο κι αν φάγατε ή ήπιατε στις γιορτές, θα αισθανθείτε καλύτερα σωματικά και ψυχολογικά, πράττοντας τα παρακάτω, από αυτή τη στιγμή, προς υποστήριξη των φυσιολογικών αποτοξινωτικών μηχανισμών του οργανισμού (natural detox):

Επιδιώξτε να κοιμηθείτε έστω μισή ή μία ώρα νωρίτερα κάθε βράδυ, συμπληρώνοντας επαρκείς ώρες ποιοτικού ύπνου για καλύτερη διάθεση και ενέργεια, αυξημένη παραγωγικότητα στη δουλειά και καλύτερη απόδοση στο σχολείο.

Δώστε χώρο σε πιάτα δίχως κρέας, αλλά με ψάρι και θαλασσινά, όσπρια, λαδερά και αμιγώς χορτοφαγικά πιάτα, έπειτα από την επαναλαμβανόμενη κρεατοφαγία και τα αυξημένα κορεσμένα λιπαρά των εορτών: ψάρι ψητό με μπρόκολο ή κουνουπίδι, σουπιές με σπανάκι, χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι, φακές, ρεβίθια, φασολάκια, αρακάς, σπανακόρυζο ή πρασόρυζο ή λαχανόρυζο, ζυμαρικά με pesto ή με φρέσκια ντομάτα και τυρί.

Το επόμενο κρέας που θα καταναλώσετε ας είναι κοτόπουλο, π.χ. με μπάμιες ή με πουρέ. Καταναλώστε άφθονα λαχανικά, είτε μαγειρεμένα είτε ωμά σε σαλάτες, αλλά και ρύζι, πουρέ ή λίγα ζυμαρικά.

Αν θέλετε ένα πιο ελαφρύ αλλά θρεπτικό ολοκληρωμένο γεύμα, μπορείτε να αυτοσχεδιάσετε στην κουζίνα, δημιουργώντας ευφάνταστες σαλάτες με ποικιλία πράσινων λαχανικών, αβοκάντο ή τόνο σε νερό, ντοματίνια, σπόρους όπως κουκουνάρι και λιναρόσπορο, με λίγο ελαιόλαδο και άφθονο λεμόνι ή μπασάλικο ξύδι. Στοχεύστε σε τουλάχιστον 2 μέτρια φρούτα ημερησίως. Επιλέξτε ολόκληρο το φρούτο αντί για χυμό.

Τα γαλακτοκομικά είναι σημαντική πηγή ασβεστίου και πρωτεϊνών και μπορούν να καταναλωθούν στο πρωινό ή ως σνακ: δημητριακά με ελαφρύ γάλα, γιαούρτι με κομμάτια φρούτου και ξηρούς καρπούς, ψωμί με τυρί ή κασέρι και ντοματίνια.

Περπατήστε στη φύση ή στη γειτονιά σας, έστω για 20-30 λεπτά, για να κινηθείτε και να ανακουφιστείτε.