

## Τι είναι η ομοιοπαθητική;

Είναι μια επιστημονική μέθοδος που συστηματοποιήθηκε από τον γερμανό γιατρό **Samuel Hahnemann** πριν από 200 χρόνια. Είναι **εξατομικευμένη** θεραπεία, όπου χρησιμοποιείται ένα μόνο φάρμακο κάθε φορά το «όμοιο» με τον ασθενή, δηλαδή με το σύνολο των συμπτωμάτων του. Στηρίζεται στην ισχύ του "νόμου των ομοίων": ουσίες που προκαλούν διαταραχές σε σωματικό, ψυχικό ή διανοητικό επίπεδο σε υγιή άτομα, μπορούν να θεραπεύσουν ασθενείς που πάσχουν από παρόμοια συμπτώματα. Δεν έχει καμία σχέση με ψυχοθεραπεία, βελονισμό, γιόγκα ή ανατολικού τύπου θρησκείες και πνευματισμό. Ασκείται από ειδικευμένους γιατρούς και εφαρμόζεται με ομοιοπαθητικά φάρμακα. Είναι επίσημα αναγνωρισμένη από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.

## Τι πρέπει να προσέχει ο ασθενής κατά την ομοιοπαθητική θεραπεία

Εκτός άλλης οδηγίας της ιατρού, η λήψη του ομοιοπαθητικού φαρμάκου να γίνεται 20 - 30 λεπτά πριν από το πρωινό.

Να αποφεύγεται η φύλαξη του φαρμάκου σε σημεία εκτεθειμένα στον ήλιο, στην υγρασία, στο ψυγείο, σε έντονες οσμές, κοντά σε πηγή ακτινοβολίας (κινητό τηλέφωνο, υπολογιστής, τηλεόραση).

Κατά τη διάρκεια της λήψης ομοιοπαθητικών φαρμάκων αλλά και για μεγάλο χρονικό διάστημα μετά τη θεραπεία να αποφεύγεται η χρήση κατά το δυνατόν:

- Καφέ • Coca-cola • Μέντας (τσίκλες, καραμέλες, οδοντόκρεμες)
- Μαύρου/πράσινου τσαγιού
- Ισχυρών φαρμάκων (αντιβιοτικά, ορμονικά σκευάσματα, κορτιζόνη)
- Καμφορά (ναφθαλίνη, καμφορούχων αλοιφών)
- Γαρυφαλέλαιου ή ευγενόλης που χρησιμοποιούν οι οδοντίατροι (καλό θα είναι πριν την έναρξη της ομοιοπαθητικής θεραπείας να τακτοποιούνται οι οδοντιατρικές εκκρεμότητες).



### Μαρία Κόκουβα - Σαμαρά

Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Θεσσαλίας  
Κάτοχος Ευρωπαϊκού Διπλώματος Ομοιοπαθητικής  
(European Committee for Homeopathy)

Γεωργιάδου & Πετρόμηνη 20 - Λάρισα

☎ 6959 996790 ☎ 2410 579663

✉ mkokouva.med@gmail.com



## μαρίακόκουβα ομοιοπαθητική



*“Ομοια ὁμοίοις εἰσὶν ἰάματα*

Ιπποκράτης

*“Similia similibus curantur”*

Σάμουελ Χάνεμαν

Ἰδρυτής της ομοιοπαθητικής 1755 - 1843

μετ. Τα ὅμοια θεραπεύουν τα ὅμοια.

## Τι είναι τα ομοιοπαθητικά φάρμακα;

Είναι ουσίες φυτικής, ορυκτής και ζωικής προέλευσης, αναγνωρισμένα από τον Ελληνικό Οργανισμό Φαρμάκων. Διατίθενται σε εξειδικευμένα φαρμακεία **κατόπιν συνταγογράφησης**. Δεν προκαλούν αλλεργίες, δεν έχουν τοξικότητα, δεν προκαλούν εξάρτηση ή εθισμό.

## Ποιες ασθένειες θεραπεύει;

Η ομοιοπαθητική **βελτιώνει το επίπεδο υγείας** συνεπώς εφαρμόζεται τόσο **προληπτικά** όσο και σε ένα ευρύ φάσμα **οξέων** (ωτίτιδες, γαστρεντερίτιδες, τραυματισμοί) και **χρόνιων** διαταραχών (ημικρανίες, άσθμα, αλλεργίες, άγχος). Δεν έχει νόημα η ερώτηση «έχετε φάρμακα για την τάδε ασθένεια;» αλλά «ποιο είναι το κατάλληλο φάρμακο για τον ασθενή που παρουσιάζει τα συγκεκριμένα συμπτώματα ;»

## Ποιοι μπορούν να κάνουν ομοιοπαθητική;

Από βρέφη έως και υπερήλικες. Μπορεί να βοηθήσει σε ιδιαίτερες καταστάσεις όπως σε εγκυμοσύνη, γαλουχία, μετεγχειρητικά κτλ.

## Πως γίνεται η εξέταση του ασθενούς;

Καταγράφεται το πλήρες ιατρικό ιστορικό του ασθενούς (ατομικό και κληρονομικό), η διάγνωση, τα εργαστηριακά αποτελέσματα των εξετάσεων και τα χαρακτηριστικά συμπτώματα της πάθησης για την οποία έρχεται ο ασθενής. Επίσης αξιολογείται η ιδιοσυγκρασία του ασθενούς δηλαδή ο ψυχισμός, η διατροφή, ο ύπνος η σεξουαλική λειτουργία κτλ. Για να έχουμε τα καλύτερα αποτελέσματα είναι σημαντικό ο ασθενής να απαντήσει με μεγάλη ακρίβεια στις ερωτήσεις που του γίνονται. Ακολουθεί η κλινική εξέταση και όπου κρίνεται απαραίτητο ζητούνται εργαστηριακές εξετάσεις ή ο ασθενής παραπέμπεται για συνεκτίμηση σε ιατρό συγκεκριμένης ειδικότητας της συμβατικής ιατρικής.

## Θα πρέπει να σταματήσω τα φάρμακα που ήδη παίρνω;

Η ομοιοπαθητική αποτελεί ακόμη ένα όπλο στη φάρμακα της ιατρική με σκοπό τη συνολική και μόνιμη ίαση. Μια επιτυχημένη ομοιοπαθητική θεραπεία έχει σαν αποτέλεσμα θεραπευτικές αλλαγές στον οργανισμό που μεταβάλλουν την έκταση των συμπτωμάτων και την ένταση των παθήσεων. Είναι σύνηθες φαινόμενο να χρειαστεί αναπροσαρμογή της δοσολογίας των χημικών φαρμάκων η οποία θα πρέπει να γίνει σε συνεργασία με τον γιατρό που χορήγησε το συγκεκριμένο φάρμακο. Η διακοπή της ήδη υπάρχουσας αγωγής **δε συνίσταται αδιακρίτως αλλά σταδιακά** και κατόπιν οδηγίας του γιατρού και εφόσον επιτευχθεί η πλήρης θεραπεία.

## Τι είναι η «θεραπευτική επιδείνωση»;

Είναι η αύξηση των συμπτωμάτων του ασθενούς και μπορεί να συμβεί κατά τις πρώτες ημέρες της θεραπείας. Δεν συμβαίνει σε όλους τους ασθενείς, τα όρια της είναι ακίνδυνα, διαρκεί για λίγες ώρες ή ημέρες και ακολουθείται από βελτίωση των συμπτωμάτων. Είναι μία ένδειξη ότι ο οργανισμός κινητοποιήθηκε και η θεραπεία βρίσκεται στο σωστό δρόμο. Μόνο ο γιατρός είναι σε θέση να εκτιμήσει αν πρόκειται για θεραπευτική επιδείνωση ή κάτι άλλο π.χ. κρυολόγημα, τροφική δηλητηρίαση κ.τ.λ.

## Πόσο διαρκεί η θεραπευτική αγωγή;

Σε μια οξεία νόσο το αποτέλεσμα είναι άμεσο. Σε χρόνιες όμως περιπτώσεις συνήθως απαιτούνται κάποιοι μήνες προκειμένου να δούμε ουσιαστικό αποτέλεσμα. Όντας μια εξατομικευμένη θεραπεία, το αποτέλεσμα εξαρτάται από το επίπεδο υγείας του ασθενούς, τη συμμόρφωση του με τις οδηγίες του γιατρού και τη σωστή επιλογή του ομοιοπαθητικού φαρμάκου. Είναι συχνό και κατανοητό, ασθενείς με χρόνιες παθήσεις που έχουν ταιπωρηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα με συμβατικές θεραπείες, να έχουν επιβαρυνθεί και να έχουν τοξινωθεί, με αποτέλεσμα να έχει εξαντληθεί η υπομονή τους και να έχουν υπερβολικές απαιτήσεις από την ομοιοπαθητική θεραπεία.



## Αν παρουσιαστεί κάποιο οξύ πρόβλημα;

Επικοινωνήστε με την ιατρό για να σας προτείνει το ενδεδειγμένο ομοιοπαθητικό φάρμακο ή να σας δώσει άλλες οδηγίες. Αν η επικοινωνία είναι αδύνατη απευθυνθείτε σε κάποιον γιατρό της συμβατικής ιατρικής και ακολουθήστε τις οδηγίες του. Τα ομοιοπαθητικά φάρμακα δεν έχουν καμία συνέργεια ή αντίδραση με τα συμβατικά/χημικά φάρμακα.

## Πόσο κοστίζει;

Τα ομοιοπαθητικά φάρμακα κοστίζουν από **λίγα λεπτά μέχρι λίγα ευρώ**, διότι δεν είναι εμπορικά κατοχυρωμένες πατέντες από φαρμακευτικές εταιρείες και έχουν χαμηλό κόστος παραγωγής.

Οι ομοιοπαθητικοί γιατροί χρησιμοποιούν τις γνώσεις τους ταυτόχρονα στη συμβατική ιατρική και στην ομοιοπαθητική. Μπορεί οι επισκέψεις να κοστίζουν περισσότερο διότι ο γιατρός χρειάζεται περισσότερο χρόνο για κάθε επίσκεψη ώστε να συλλέξει ένα μεγάλο αριθμό πληροφοριών, μακροπρόθεσμα όμως η ομοιοπαθητική αποδεικνύεται οικονομικότερη σε σχέση με τη συμβατική ιατρική. Η γενικότερη υγεία βελτιώνεται, τα συμπτώματα υποχωρούν γρήγορα και οι επισκέψεις γίνονται αραιότερες, χωρίς το επιπρόσθετο κόστος αντιμετώπισης των παρενεργειών των χημικών φαρμάκων. Μελέτες δείχνουν ότι ασθενείς που ακολούθησαν ομοιοπαθητική χρησιμοποίησαν λιγότερα φάρμακα, απουσίασαν λιγότερες ημέρες από την εργασία τους, έκαναν λιγότερες επισκέψεις σε γιατρούς και είχαν λιγότερες ημέρες νοσηλείας.