



TOURISM INSIDER

Του Κωνσταντίνου Κουσκούκη

Καθηγητής Δερματολογίας - Νομικός - Πρόεδρος της
Ελληνικής Ακαδημίας Ιαματικής Ιατρικής - Πρόεδρος
Ελληνικού Συνδέσμου Τουρισμού Υγείας - Πρόεδρος
Παγκόσμιας Ακαδημίας Κινέζικης και Συμπληρωματικής Ιατρικής
Email: konkouskoukis@gmail.com

Η συμβολή του Ιατρικού Βελονισμού στη Μακροζωία

Φυσική μακροζωία (Longevity) είναι όχι μόνο η παράταση της διάρκειας της ζωής με την δυνατότητα διατήρησης της υγείας και η ταυτόχρονη επιβράδυνση της διαδικασίας γήρανσης χωρίς ασθένεια, αλλά και η βελτίωση της υγείας μέχρι το βιολογικό τέλος μας.

Η φυσιολογική ισορροπία μεταξύ των βλαβών των κυττάρων και των οργάνων, διαταράσσεται με την πάροδο του χρόνου, ενώ η πλήρης επανόρθωση των βλαβών, σε νεαρά άτομα, έχει ως αποτέλεσμα την επαναφορά των κυττάρων και των οργάνων στη φυσιολογική τους κατάσταση.

Στην εξέλιξη της γήρανσης συμβάλλουν πολλοί μηχανισμοί που έχουν σχέση με το γενετικό υπόστρωμα καθώς ορισμένα γονίδια έχοντας σχέση με τη μακροζωία και βοηθούν τον άνθρωπο να αντιμετωπίζει πιο αποτελεσματικά το «στρες» του περιβάλλοντος.

Σήμερα άμεση προτεραιότητα είναι η φροντίδα των ηλικιωμένων, καθώς ο ζωής ουδέποτε είναι αρκετή για όποιον αναζητεί το νόημά της, επειδή με την εργασία συνεχίζουν οι ηλικιωμένοι να είναι χρήσιμοι στην κοινωνία, ως think tank, ενώ η μάθηση και η μελέτη εξακολουθούν να είναι σημαντικές δραστηριότητες ακόμη και στα τελευταία στάδια ύπαρξης, όπως στην Οκινάουα της Ιαπωνίας, στη Σαρδηνία της Ιταλίας και στην Ικαρία όπου υπερβαίνουν το ορόσημο του ενός αιώνα ζωής, με πιο ηλικιωμένη την Γαλλίδα Ζαν Καλμάν, η οποία γιόρτασε τα 122α γενέθλιά της, επειδή είχε καλά γονίδια, εξαιρετική διατροφή και καθημερινή άσκηση, που συνδυαστικά προσθέτουν 15 χρόνια στο προσδόκιμο ζωής.

Η μακροζωία από βιολογικής πλευράς εξαρτάται από την κληρονομικότητά μας, η οποία αντιπροσωπεύεται με 100 τρισεκατομμύρια κύτταρα τα οποία στο σύνολό τους ως DNA αποτελούν το γενετικό υλικό μας και οργανωμένο στα χρωμοσώματα τα οποία στις άκρες τους προστατεύονται και σφραγίζονται από ειδικούς σχηματισμούς, τα ονομαζόμενα τελομερή που παρέχουν μια ελκυστική εξήγηση για τη γήρανση.

Το μήκος των τελομερών καθορίζεται από δυο παράγοντες, πρώτα από το κληρονομικό μας υπόβαθρο στο οποίο δεν έχουμε δυνατότητα παρέμβασης και δεύτερον από το υλικό-ψυχολογικό περιβάλλον στο οποίο ζούμε.

Το μήκος των τελομερών είναι το κλειδί που καθορίζει την διάρκεια ζωής μας και όσο μειώνεται επιταχύνεται η ηλικιακή μας φθορά.

Πρόσφατες μελέτες αναφέρουν ότι ο σημαντικός παράγοντας των μιτοχονδρίων πρέπει να είναι σε μία λεπτή ισορροπία, καθοριζόμενη από την παραγωγή των μιτοχονδρίων ως μικρών εργοστασίων ενέργειας, με τις διεργασίες του πολλαπλασιασμού ως βιογένεση και της καταστροφής αυτών ως μιτοφαγία. Τα μιτοχόνδρια ως μι-

κρά οργανίδια με εκτενές μεμβρανικό δίκτυο στο εσωτερικό τους, χρησιμοποιούν ως πρώτη ύλη παραγωγής ενέργειας τα μόρια γλυκόζης μέσω του βιοχημικού μορίου τους, της τριφωσφορικής αδενοσύνης (ATP).

Με την πάροδο του χρόνου τα μιτοχόνδρια παράγουν λιγότερο ATP, ενώ παράλληλα αυξάνεται η παραγωγή ελευθέρων ριζών οξυγόνου που είναι πολύ οξειδωτικές και οξειδώνουν κάθε βιολογικό μακρομόριο προκαλώντας παθολογικές καταστάσεις σχετιζόμενες με την γήρανση, που προκαλείται από τη συσσώρευση και δυσλειτουργία των μιτοχονδρίων.

Η έκθεση στην ηλιακή υπεριώδη ακτινοβολία μπορεί να δημιουργήσει άμεσα και χρόνια προβλήματα υγείας του δέρματος, των οφθαλμών και του ανοσοποιητικού συστήματος, καθώς και βλάβες στο DNA όπως επίσης και η κακή διατροφή, η παχυσαρκία, το αλκοόλ - κάπνισμα, η ατμοσφαιρική ρύπανση, η απώλεια εργασίας, η απώλεια ελέγχου μιας επερχόμενης κοινωνικής, οικονομικής καταστροφής, το αίσθημα της κοινωνικής μειονεξίας και αξιοπρέπειας, το μακροχρόνιο άγχος.

Η Παγκόσμια Ακαδημία Κινέζικης και Συμπληρωματικής Ιατρικής σκοπό έχει την ενημέρωση της Ιατρικής Κοινότητας και του ευρύτερου κοινού για τις θεραπευτικές εφαρμογές της Κινέζικης Ιατρικής ως Συμπληρωματικής Ιατρικής με ολιστική προσέγγιση παράλληλα με τις συμβατικές ιατρικές θεραπείες πάντα με τη σύμφωνη γνώμη του θεράποντος ιατρού. Η Κινέζικη Ιατρική είναι εγκεκριμένη από τον Π.Ο.Υ. (1979) και από το Κε.Σ.Υ. (2018) εφαρμοζόμενη σε ιατρεία πόνου 23 νοσοκομείων.

Ο Ιατρικός Βελονισμός είναι μία ολιστική, αναίμακτη, ανώδυνη και χωρίς παρενέργειες θεραπευτική μέθοδος, εφαρμόσιμη σε όλες τις ηλικίες εισάγοντας ειδικές λεπτότατες άσηπτες βελόνες σε 400 εξατομικευμένα βιοενεργειακά σημεία (τσάκρα) σε 39 μεσημβρινούς (ενεργειακούς διαύλους) που ανευρίσκονται βάση ειδικού θεραπευτικού πρωτοκόλλου που εφαρμόζει μόνο ο εξειδικευμένος ιατρός βελονιστής ως επαίων που γνωρίζει καλά την γωνία και το βάθος εισχώρησης των βελονών, σύμφωνα με τα δεδομένα της νευροφυσιολογίας.

Ο Ιατρικός Βελονισμός εξισορροπεί και ρυθμίζει την ενέργεια του οργανισμού και επιφέρει αποκατάσταση λειτουργικών αναστρέψιμων παθήσεων με ανάσχεση και βελτίωση σε πάνω από 100 δυσίαιτες παθήσεις όπως οφθαλμικές και μυοσκελετικές παθήσεις, χρόνιους πόνους, παχυσαρκία, δυσμηνόρροια, εμμηνόπαυση, νευροφυτικές διαταραχές, απεξάρτηση από καπνό και αλκοόλ και υπηρεσίες Ιατρικής Αισθητικής, ενώ βοηθάει εξαιρετικά και στην αύξηση σωματικών και πνευματικών επιδόσεων και βεβαιότατα και προληπτικά για μακροζωία και ευζωία στο μοναδικό βιοκλίμα της Ελλάδος.