

## **Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος σήμερα 5 Μαΐου 2020, η οποία πρωτοθεσπίστηκε το 1998.**

Καθώς λόγω κορωνοϊού ακυρώθηκαν οι προγραμματισμένες δράσεις του Σωματείου Bowtech Ελλάδας για την σημερινή ημέρα, παραθέτω την συνοπτική μετάφραση της έρευνας της Nikke Ariff για το Bowen Technique National Asthma Research Program του Ηνωμένου Βασιλείου.

Το άσθμα ως χρόνια πάθηση του αναπνευστικού συστήματος προκαλεί στένωση των βρόγχων και αναπνευστική δυχέρεια, ωστόσο υπάρχουν τρόποι ελέγχου της πάθησης, οι οποίοι μπορούν να εξασφαλίσουν στους πάσχοντες μία ομαλή και ενεργητική ζωή.

Από τον Οκτώβριο του 2002 ως τον Μάρτιο του 2004 το Επαγγελματικό Σωματείο Bowtech του Ηνωμένου Βασιλείου διεξήγαγε ένα εθνικό ερευνητικό πρόγραμμα με σκοπό να προσδιορίσει την αποτελεσματικότητα της Τεχνικής Bowen σε ασθενείς με άσθμα, υπεύθυνη του οποίου ήταν η Nikke Ariff.

Στόχος της έρευνας ήταν να καταγραφούν πιθανές αλλαγές στα συμπτώματα των εθελοντών ως προς:

- την συχνότητα,
- την σοβαρότητα των κρίσεων και
- την εξάρτηση από φαρμακευτικές αγωγές,

για μια περίοδο 12 μηνών, κατά την οποία οι ασθενείς δέχονταν συνεδρίες Bowen.

Οι παράμετροι που ορίστηκαν για την επιλογή των υποψηφίων εθελοντών ήταν οι εξής:

- άνω των 16 ετών,
- δεν έπρεπε να έχουν νοσηλευτεί για την κατάστασή τους,
- έπρεπε να διαθέτουν ιατρική διάγνωση της πάθησης και
- έπρεπε το άσθμα να είναι το κύριο πρόβλημα υγείας τους.

Το προφίλ της ομάδας των εθελοντών ήταν:

24 εθελοντές: 16 γυναίκες, 8 άνδρες

Διάρκεια διάγνωσης ως πάσχοντος από άσθμα:

- 1 έως 5 έτη: 2 (8%) εθελοντές
- 5 έως 10 έτη: 8 (33%) εθελοντές
- 10 έως 15 έτη: 3 (13%) εθελοντές
- 15 έτη +: 11 (46%) εθελοντές.

Οι ασκούντες την Τεχνική Bowen είχαν ολοκληρώσει την εκπαίδευσή τους στο Bowtech και πληρούσαν τα προσόντα που καθορίζονται από το διοικητικό όργανο The Bowen Therapists European Register ([www.bowentherapy.org.uk](http://www.bowentherapy.org.uk)).

Δεν καθορίστηκε πρωτόκολλο θεραπείας, το οποίο έπρεπε να ακολουθήσουν, καθώς σύμφωνα με τα κριτήρια του Bowtech ως ολιστικής τεχνικής, κάθε δέκτης νοείται ως μοναδικός και οι ανάγκες του από συνεδρία σε συνεδρία δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν με συγκεκριμένα πρωτόκολλα.

Οι εθελοντές ασθενείς κρατούσαν εβδομαδιαίο ημερολόγιο καθ' όλη τη διάρκεια του έτους και συμπλήρωναν επιπλέον στοιχεία για κάθε κρίση άσθματος εντός του 12μήνου.

Τα αποτελέσματα της Τεχνικής Bowen για τους 24 εθελοντές που ολοκλήρωσαν το 12μηνο πρόγραμμα Bowen Technique National Asthma Research Program ήταν ότι, και οι 24 εθελοντές είχαν παρατηρήσει βελτίωση των συμπτωμάτων τους μετά τις συνεδρίες Bowtech.

Πιο συγκεκριμένα:

- 7 δέκτες ανέφεραν "Το άσθμα μου έχει βελτιωθεί ριζικά"
- 14 ανέφεραν "Το άσθμα μου έχει βελτιωθεί σημαντικά"
- 3 ανέφεραν "Το άσθμα μου έχει βελτιωθεί ελαφρώς"
- 20 (83%) ανέφεραν μείωση της συχνότητας των κρίσεων
- 18 (75%) ανέφεραν μείωση της σοβαρότητας των κρίσεων
- 18 (75%) ανέφεραν μείωση της φαρμακευτικής αγωγής
- 14 (58%) ανέφεραν ότι ανταποκρίνονταν καλύτερα στην φαρμακευτική αγωγή τους
- 17 (71%) εθελοντές ανέφεραν ότι είχε μειωθεί η ευαισθησία τους σε αλλεργιογόνα που πυροδοτούν τις κρίσεις

Παρόλο που μόνο 15 από τους 24 εθελοντές χρησιμοποίησαν οικιακά ροόμετρα Peak Flow, και οι 15 (100%) ανέφεραν ότι οι απόδοσή τους είχε βελτιωθεί.

Από τους εθελοντές είχε ζητηθεί επίσης να αξιολογήσουν την βαρύτητα της πάθησής τους σε μία κλίμακα 0-10. Οι απαντήσεις πριν την έναρξη των συνεδριών Bowtech ήταν:

- Ήπια: 3 (12,5%)
- Μέτρια: 12 (50%)
- Σοβαρή: 9 (37,5%)

Μετά από 12 μήνες στο ερευνητικό πρόγραμμα, οι απαντήσεις ήταν:

- Ήπια: 18 (75%)
- Μέτρια: 6 (25%)

Όσον αφορά τον συνολικό αριθμό κρίσεων άσθματος για το σύνολο των εθελοντών, υπήρξε εντυπωσιακή η βελτίωση το δεύτερο εξάμηνο του ερευνητικού προγράμματος:

Τους πρώτους 6 μήνες καταγράφηκαν συνολικά 84 κρίσεις άσθματος, ενώ το δεύτερο εξάμηνο καταγράφηκαν συνολικά 26 κρίσεις, υπήρξε δηλαδή βελτίωση κατά 69% στον αριθμό των κρίσεων άσθματος κατά τους πρώτους 6 μήνες που συμμετείχαν στο ερευνητικό πρόγραμμα.

Άλλα οφέλη, τα οποία αποκόμισαν 22 από τους εθελοντές που ολοκλήρωσαν το πρόγραμμα, ήταν η βελτίωση δευτερογενών συμπτωμάτων, τα οποία είχαν βελτιωθεί μέσα στο 12μηνο, υπογραμμίζοντας έτσι την ολιστική προσέγγιση της υγείας με την Τεχνική Bowen. Αυτά τα συμπτώματα περιελάμβαναν:

- Προβλήματα στην αυχενική και οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης και στον ώμο: 15
- Προβλήματα στο γόνατο και άλλες αρθρώσεις: 4
- Πονοκέφαλοι και ημικρανία: 3
- Αλλεργική ρινίτιδα: 8
- Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου και πέψη: 4
- Προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο & Κυκλοφορία: 2
- Αϋπνία: 4
- Στρες, άγχος και κατάθλιψη: 13
- Επίπεδο ενέργειας: 8

Σχετικά με τα αποτελέσματα, η Nikke Ariff δήλωσε:

"Θέλω να γνωστοποιήσω τις ευχαριστίες και την εκτίμησή μου για τους εθελοντές και τους αφοσιωμένους ασκούντες Bowen που συμμετείχαν σε αυτό το πρόγραμμα. Το άσθμα είναι μια πολύ ατομική υπόθεση, και μια ολιστική θεραπεία όπως το Bowen είναι ιδανικά σχεδιασμένη, να αντιμετωπίσει το άτομο σύμφωνα με τις ατομικές του ανάγκες υγείας.

Είμαι πολύ ικανοποιημένη με το Εθνικό Ερευνητικό Πρόγραμμα, το οποίο κατέγραψε θετικά αποτελέσματα και για τους 24 εθελοντές. Πιστεύω ότι περισσότεροι άνθρωποι θα ενθαρρυνθούν να προσεγγίσουν τις συμπληρωματικές θεραπείες με ανοιχτό νου, με σκοπό την διατήρηση της υγείας και της ευημερίας τους."

Η Δρ Claire Pickin, ιατρός στο Warwickshire, δήλωσε σχετικά:

"Είμαι ευτυχής, αν και δεν εκπλήσσομαι, που βλέπω τους ασθενείς αυτής της έρευνας να επωφελούνται από την τεχνική Bowen. Χρησιμοποιώ συχνά την τεχνική Bowen στην ιατρική μου πρακτική, κυρίως για μυοσκελετικά προβλήματα, αλλά παρατηρώ ότι βελτιώνεται και η γενικότερη υγεία των ασθενών.

Το άσθμα είναι ακόμη και σήμερα αιτία υψηλής νοσηρότητας και δυστυχώς και θνησιμότητας, σε αυτήν τη χώρα. Η συχνότητα εμφάνισής του αυξήθηκε κατά 250% τα τελευταία 20 χρόνια και τα τελευταία στοιχεία δείχνουν ότι 1 στα 8 παιδιά υποβάλλονται σε θεραπεία για άσθμα. Το γεγονός ότι μια τόσο απλή, απαλή, μη επεμβατική τεχνική μπορεί να μειώσει τα ενοχλητικά συμπτώματα του άσθματος αξίζει προσοχή. Τα αποτελέσματα της έρευνας είναι εντυπωσιακά.

Το άσθμα μπορεί να είναι απειλητικό για τη ζωή, επομένως είναι σημαντικό η φαρμακευτική αγωγή να μην διακόπτεται απότομα. Ο κώδικας δεοντολογίας του Επαγγελματικού Σωματίου Bowtech αναφέρει ρητά ότι οι ασκούντες δεν επιτρέπεται να συμβουλεύουν ποτέ τους ασθενείς να αλλάξουν

τα συνταγογραφούμενα φάρμακα χωρίς πρώτα να συμβουλευτούν τον ιατρό τους. Ένας ιατρός θα χαρεί να μειώσει σταδιακά τη φαρμακευτική αγωγή, καθώς τα συμπτώματα βελτιώνονται μακροπρόθεσμα."

Συμπερασματικά τα αποτελέσματα είναι πολύ θετικά και αυτό αποδεικνύεται εκτός των άλλων από το γεγονός ότι όλοι οι εθελοντές απάντησαν ότι θα συνιστούσαν την Τεχνική Bowen σε άλλους πάσχοντες από άσθμα. Το Bowtech απευθύνεται στον άνθρωπο ως ολοκληρωμένο βιοδυναμικό σύστημα και όχι σε μία μεμονωμένη πάθηση. Το άσθμα πυροδοτείται από αμέτρητα αίτια, όπως το από συναισθηματικό τραύμα, τα επίπεδα του στρες ενός ατόμου, την άσκηση, την διατροφή και περιβαλλοντικά αλλεργιογόνα. Αυτοί οι παράγοντες είναι τόσο ποικίλοι, ώστε μια ολιστική θεραπεία όπως το Bowen θα πρέπει να θεωρείται ως έγκυρη επιλογή για την υγεία ενός πάσχοντος από άσθμα.

Είναι σαφές ότι το αποτέλεσμα αφορά μόνο 24 εθελοντές, αλλά τα εξαιρετικά θετικά αποτελέσματα είναι πολύ ενθαρρυντικά.

Δείτε το αγγλικό κείμενο εδώ: <http://www.bowenasthmaresearch.co.uk/asthma-research.html>

Αλεξάνδρα Αντωνίου