

Εναρμόνιση

Ιούλιος-Αύγουστος-Σεπτέμβριος 2006 • Τεύχος 02

(ΕΡΕΥΝΑ)

Yu Fu - Η Παραδοσιακή
Ρεφλεξολογία της Κίνας

ΑΠΟΨΗ

Φροντίστε σωστά
τα πόδια σας

ΙΣΤΟΡΙΑ

- Μάθημα Ελληνικής Ιστορίας
- Ρεφλεξολογία και
αρχαίες συνδέσεις

ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ

Ρεφλεξολογία και
μανιοκατάθλιψη

Scientific Publications Ltd.
Αρτέμιδος 3, Μαρούσι 151 25
Τηλ.: 210 8778 810, Fax: 210 8778 822

ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ ΤΕΛΟΣ
PORT PAYÉ
Κ.Ε.Μ.Π.Α. Αρ. Αδ. 539/92 ΕΛΛΑΣ - HELLAS

B

ΕΛΤΑ
Hellenic Post



Περιεχόμενα



12

ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΕΛΛΗΝΩΝ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΩΝ

Τηλ.: 210 64 24 818

Fax: 210 64 51 532

e-mail: info@reflexology.gr

Διευθυντής Σύνταξης

Φ. Κανελλόπουλος

e-mail: fkanelos@yahoo.com

Συντακτική Επιτροπή

Α. Κολλοβού

Σ. Δημητράκουλας

Μ. Ταραζή

Α. Παπαγεωργίου

Σ. Καθαντζή

Μ. Μπούρη

Λ. Σολδάτου

Συντονιστής Έκδοσης

Scientific Publications Ltd.

Αρτέμιδος 3, Μαρούσι 151 25,

ΤΗΛ.: 210 8778 810, FAX: 210 8778 822

Εκδότης: Κυριάκος Ν. Γριβέας

Γενική Διεύθυνση: Λίνα Νικοποπούλου

Διευθυντής Έκδοσης: Μάνος Πιτσιδιανάκης

Υπεύθυνη Σύνταξης: Λήδα Σανιώτη

Σύνταξη: Φανή Μαυροειδή, Φένια Γρηγοράκη

Υπεύθυνη Διαφήμισης: Στέλλα Δραμιντινού

Λογιστήριο: Αγαθή Μαλιάγκα

Σχεδιασμός - Παραγωγή: Modus Vivendi A.E.

Απαγορεύεται η μερική ή ολική αναδημοσίευση χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη.



σελ. 08



σελ. 18

04 Editorial

05 Τα Νέα του Δ.Σ.

Τέλος καλό... όλη καλά!

06 Νέα από το AGM του RiEN

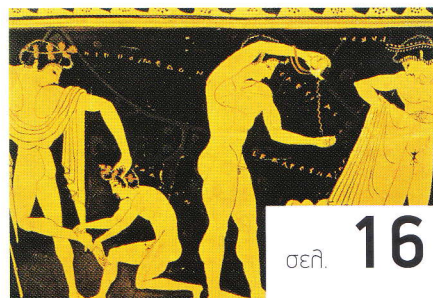
Ετήσιο Ραντεβού Εκπροσώπων των Σωματείων της Ευρώπης

07 Φύση

Ο Ιβίσκος - Φυσική πηγή ενέργειας

08 Περιπτώσεις-Μανιοκατάθλιψη

Ρεφλεξολογία και μανιοκατάθλιψη – ένα περιστατικό



σελ. 16

11 Παράδειγμα

Θεραπεύοντας Θεραπευόμενη

12 Ιστορία

Ρεφλεξολογία και αρχαίες συνδέσεις

16 Ιστορία

Μάθημα Ελληνικής Ιστορίας

18 Έρευνα

Yu Fu – Η Παραδοσιακή Ρεφλεξολογία της Κίνας

22 Άποψη

Φροντίστε σωστά τα πόδια σας

Αγαπητοί συνάδελφοι και αναγνώστες του περιοδικού,
σας εύχομαι καλό χειμώνα.

Το περιοδικό μας, με τη νέα του μορφή, αρχίζει να ικανοποιεί ακόμα και τους πιο δύσκολους αναγνώστες με την αναβαθμισμένη δομή και περιεχόμενό του. Πιστεύω ότι αυτή η καινούργια προσπάθεια θα φέρει και ριζικές αλλαγές στην ενημέρωση όλων των αναγνωστών, θα σαγηνέψει όλο και περισσότερους και θα συμβάλει με τον τρόπο του στην **εξέλιξη και αναβάθμιση** της ρεφλεξολογίας, κάτι που όλοι μας επιθυμούμε. Η συμπαράστασή σας κρίνεται αναγκαία διότι το περιοδικό πρέπει συνέχεια να εξελίσσεται και να εμπλουτίζεται με **νέες σκέψεις και ιδέες**, με στόχο πάντα τη βελτίωση της εικόνας του αλλιά και την αύξηση του αριθμού των περιοδικών σε κάθε τεύχος.

Από τη θέση αυτή θα ήθελα να ευχαριστήσω για μια ακόμα φορά όλους εκείνους που συμμετέχουν με δύναμη και πίστη στην πραγματοποίηση αυτού του περιοδικού.

Φώτης Κανελλόπουλος
Διευθυντής Σύνταξης
fkanelos@yahoo.com

Τέλος καλό... όλα καλά!

Αγαπημένοι μας συνάδελφοι, η χρονιά ξεκινάει με διάφορα νέα που μας βοηθούν όλους να γίνουμε καλύτεροι, δυνατότεροι και με μεγαλύτερη εμπειρία.

Συγκεκριμένα, επειδή θέλουμε να μιλάμε πάντα ειλικρινά, ξεκάθαρα και αντικειμενικά, θα θυμάστε την δικαίως αυθόρμητη και αβίαστη ευγνωμοσύνη που εκφράσαμε για την Εύα Παπαδογιάννη. Απόδειξη των παραπάνω είναι ότι δεν πραγματοποιήθηκε η εβδομάδα ρεφλεξολογίας, επειδή υπήρξαν διαφωνίες, ανισορροπίες, όχι ξεκάθαρες καταστάσεις στην ομάδα, καθώς και ανυπαρξία αντικειμενικής συνεργασίας με το Δ.Σ. Μάλιστα, την τελευταία στιγμή, λίγο πριν το Ευρωπαϊκό Συνέδριο, η κ. Εύα Παπαδογιάννη δήλωσε παραίτηση.

Στο Ευρωπαϊκό Συνέδριο Ρεφλεξολογίας τον Σεπτέμβριο στην Ιρλανδία, πληροφορηθήκαμε ότι η κ. Εύα Παπαδογιάννη, η οποία θα συμμετείχε ως εκπρόσωπος μας, και είχε εξουσιοδοτηθεί ως υπεύθυνη οργάνωσης του Ευρωπαϊκού Συνεδρίου Ρεφλεξολογίας του 2009 στην Αθήνα, παρουσιάστηκε ως εκπρόσωπος άλλου σωματείου υπό ίδρυση, λέγοντας ότι το δικό μας σωματείο είναι υπό διάλυση.

Η ομάδα της Ελλάδας που ήμασταν εκεί εκπληγάκαμε από αυτά τα νέα που μας μετέφερε ο Γενικός Γραμματέας του RiEN, Hans van der Werff, και κάποιοι σύμβουλοι του RiEN.

Παρόλα αυτά όμως, προσπαθήσαμε να ισορροπήσουμε τα πράγματα και με τη βοήθεια των Ελλήνων συναδέλφων που ήμασταν εκεί, όπως της Μαρίας Χριστοφάκη, της Μάε Καστανιά, της Ελένης Λίβα, της Σοφίας Σαμαρά, του Σπύρου Δημητράκου-θα, του Γιάννη Ποθυαχταρίδη, του Μιχάλη Κυριακίδη και του Φώτη Κανελλόπουλου, καταφέραμε τελικά ως ομάδα να δώσουμε το θετικό ελληνικό παρόν, αληθιά και ύστερα από πρόταση του κ. Φώτη Κανελλόπουλου, εκπροσώπου του Σ.Ε.Ρ. στη RiEN, και τη συμφωνία και συνεργασία του Δ.Σ., **να πάρουμε το ετήσιο συμβούλιο των εκπροσώπων του RiEN, την άνοιξη στην Αθήνα, έτσι ώστε να γνωρίσουν την Ελλάδα μας από κοντά με σκοπό να επιτύχουμε την ανάληψη του Ευρωπαϊκού Συνεδρίου Ρεφλεξολογίας το 2009 στην Ελλάδα.**

Το συνέδριο έλαβε χώρα σε ένα πανεπιστήμιο στο Limerick, όμορφο, οργανωμένο και μεγάλο σαν πόλη με εξαιρετικούς ξενώνες και αμφιθέατρο.

Το συνέδριο ήταν ήσυχο, όμως σχετικά οργανωμένο. Ωστόσο, το επίπεδο των γνώσεων και των ομιλιών δεν ήταν ιδιαίτερα υψηλό καθώς αναφέρονταν διαρκώς στα ίδια θέματα που έχουν ξαναπαρουσιαστεί.

Τελικά, έχουν την ανάγκη να ακούσουν τις δικές μας εξελιγμένες γνώσεις, έτσι ώστε να ακουστεί κάτι καινούριο, λόγω του ότι μέχρι στιγμής εμείς δεν έχουμε παρουσιάσει τα δικά μας θέματα στο Ευρωπαϊκό Συνέδριο.

Σας ενημερώνουμε ότι με την πρώτη ευκαιρία θα πληροφορηθείτε για τα θέματα του συνεδρίου, είτε παρουσιάζοντας τα στο περιοδικό μας, είτε μέσω κάποιας παρουσίασης που θα κάνουμε στο σωματείο μας.

Ένα άλλο θέμα τώρα πολύ σημαντικό είναι η **κατοχύρωση του επαγγέλματος μας**. Έχει κρατήσει πάρα πολύ αυτή η ιστορία και ένας από τους λόγους είναι κι αυτά τα μικροπρεπή μηεπιδέματα και συμφέροντα, αληθιά και κάποια νομικά κωλύματα που δεν αφήνουν να ολοκληρωθεί η διαδικασία.

Κι εδώ όμως θα πρέπει να πράξουμε δυναμικά και σωστά για το συμφέρον όλων μας.

Τέλος, θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε για τις εκλογές. Επειδή είναι μια ανούσια και ανιαρή διαδικασία για όλους μας, προσπαθούμε να την οργανώσουμε με κάποια ουσιαστικά και ενδιαφέροντα θέματα προς όφελος όλων μας. Εξαιτίας όμως των νομαρχιακών και δημοτικών εκλογών και της υφιστάμενης σύγχυσης λόγω της αλληγορίας των δημοτικών συμβουλίων δεν βρίσκουμε διαθέσιμη αίθουσα. Αν δεν καταφέρουμε να βρούμε αίθουσα, τότε οι εκλογές θα γίνουν, πρώτα ο Θεός, με τον καινούριο χρόνο.

Το σημαντικότερο όμως είναι να καταφέρουμε μέσα απ' όλα αυτά **να αποκτήσουμε μεγαλύτερη γνώση, αγάπη και ποιότητα μεταξύ μας** και όπως έλεγε και ο γέροντας Πορφύριος: «Η καλή πρόθεση και οι καλοί λογισμοί έχουν πολύ μεγάλη δύναμη να επηρεάσουν αποτελεσματικά το περιβάλλον μας».

Δυστυχώς όμως, μπορεί να συμβεί και το αντίθετο. Εμείς όμως θα κρατήσουμε την αγάπη, τη θετικότητα, την καλή πρόθεση και τους θετικούς και δημιουργικούς λογισμούς.

Αυτό θα μας κάνει καλύτερους ανθρώπους, πιο επιτυχημένους επαγγελματίες και πιο ολοκληρωμένους και ευσυνείδητους θεραπευτές. Ας κρατήσουμε λοιπόν μόνο τα τελευταία και ας ξεχάσουμε τα αρνητικά.

Με αγάπη, εκτίμηση και ευγνωμοσύνη,
Εκ μέρους του Δ.Σ.
Ο Πρόεδρος
Μιχάλης Κυριακίδης

Νέα από το AGM του RiEN

Ετήσιο Παντεβού Εκπροσώπων των Σωματείων της Ευρώπης

Από τον εκπρόσωπο του Σ.Ε.Ρ., κ. Φώτη Κανελλόπουλο

το Limerick της Ιρλανδίας πραγματοποιήθηκε φέτος στις 7 Σεπτεμβρίου το ετήσιο Παντεβού-Meeting των Εκπροσώπων (AGM) των μελών-σωματείων του RiEN (το RiEN είναι μια οργάνωση ομπρέλα όλων των σωματείων της Ευρώπης).

Ως εκπρόσωπος του σωματείου μας, μετά από πρότασή μου, πέτυχα το επόμενο AGM να γίνει στην Αθήνα στα τέλη Μαΐου. Η πρότασή μου έγινε δεκτή από όλους τους εκπροσώπους. Είναι σημαντικό το **επόμενο AGM να γίνει στην Αθήνα**, διότι μετά την ξαφνική παραίτηση της κ. Εύας Παπαδογιάννη από υπευθύνου για την ανάθεση του επόμενου Συνεδρίου Ρεφλεξολογίας στην Ελλάδα, τρεις ημέρες μόνο πριν από το AGM του RiEN στο Limerick, δίνεται μια δεύτερη ευκαιρία στο σωματείο μας να μπορέσει να διεκδικήσει το 2007 την ψήφο των εκπροσώπων σωματείων-μελών του RiEN για το επόμενο συνέδριο που πιθανώς θα πραγματοποιηθεί το 2008 ή 2009.

Εύχομαι η υπόθεση να διαλυευκανθεί για το καλό του σωματείου μας που υφίσταται εδώ και 15 χρόνια στον ελληνικό χώρο προσφέροντας αρκετά στη ρεφλεξολογία.

Μετά από 6 χρόνια επιτυχημένης θητείας στη θέση του Προέδρου RiEN, η Daphne Gardner απεχώρησε και τη θέση της ανέλαβε η Geraldine Gibes μετά από ψηφοφορία των μελών.

Η Leila Eriksen ως υπεύθυνη και ειδική για τις έρευνες στην Ευρώπη (RRG) μας ανέφερε ότι οι ήδη υπάρχουσες έρευνες βρίσκονται σε εξέλιξη, όπως επίσης ότι στο συνέδριο θα γινόταν μια ομιλία, όπως και έγινε, για τον τρόπο συγγραφής μιας έρευνας (οδηγίες). Η συνάντηση του RiEN ήταν μονοήμερη, αυτή τη φορά εξαιτίας του Συνεδρίου που άρχιζε την επομένη, γι' αυτό και όλα τα θέματα συζητήθηκαν με μια σχετική συνοπτική διαδικασία και ειπώθηκε ότι θα δοθεί περισσότερος χρόνος την επόμενη χρονιά, το 2007, στο AGM που θα γίνει στην Αθήνα.

Μετά τιμής,
Φώτης Κανελλόπουλος
Εκπρόσωπος Σ.Ε.Ρ. στο RiEN



Οι Έλληνες που έδωσαν την παρουσία τους στο Ετήσιο Παντεβού Εκπροσώπων των Σωματείων της Ευρώπης, στο Limerick της Ιρλανδίας.



Beryl Crane, δίδαση Αγγλίδα ρεφλεξολόγος με 18 χρόνια εμπειρία. Το 1989 ιδρύει τη δική της σχολή, έχει διδάξει στην Κίνα στο σωματείο των ρεφλεξολόγων. Συνδυάζει την ΠΚΙ με ρεφλεξολογία και τα βιβλία της έχουν μεταφραστεί σε 6 γλώσσες, συμπεριλαμβανομένων και των κινέζικων.



Ο ιβίσκος

Φυσική πηγή ενέργειας

Ο άνθος του ιβίσκου (*Hibiscus rosa-sinensis*) έχει θεραπευτικές ιδιότητες. Υπάρχουν πολλή χρώματα, ροζ, άσπρα, κίτρινα, βερικοκί και κόκκινα της φωτιάς και αυτά τα τελευταία τα μεταχειριζόμαστε διότι έχουν περισσότερη ενέργεια.

Ενέργεια:	γλυκιά, δροσιστική και αποθιμαντική έχει πολύ vata (αέρα στην Ayurveda)
Ιστούς:	αίμα, πλάσμα, μυς, νεύρα και όργανα παραγωγής
Σύστημα Λειτουργίας:	κυκλοφοριακό, γυναικεία παραγωγικά όργανα, νευρικό σύστημα
Δράση:	αιμοστατική, εναρτητική, αντισπασμωδική, δροσιστική
Λειτουργία:	ούρηση, κυστίτιδα, δυσμηνόρροια, στο βήχα, πυρετό, τοξίνες στο αίμα, βλεννόρροια
Τρόπος χρήσης:	ζεστό ή κρύο τσάι με αναλογία 250 γρ. νερό και 1 γρ. σκόνη ιβίσκου.

Προσοχή!

Δεν είναι για ανθρώπους με πολύ vata ή αέρα στη λειτουργία των οργάνων (κολίτιδα, αρθριτικά κ.λπ.). Δημιουργεί σοβαρές ανατριχίλες και vata στο σώμα και στο κυκλοφοριακό.

Μεταχειριζόμαστε το ρόφημα του ιβίσκου για προβλήματα στους νεφρούς και στη λειτουργία των γεννητικών οργάνων της γυναίκας, όταν αυτά προκαλούν σπασμούς και μηλοκάρισμα στη λειτουργία τους.

Επίσης, κατεβάζει τον πυρετό και τη θερμότητα (1/4 γρ. θουλούδια βουτηγμένα σε 1 κιλό κρύο νερό για 1/2 ώρα ή περισσότερο), γι' αυτό το ρόφημα ιβίσκου πίνεται ευχάριστα κρύο το καλοκαίρι. Καθαρίζει το δέρμα και καταπολεμά την τριχόπτωση.

Το ρόφημα ιβίσκου ισορροπεί τα πρώτα 2 chakra ή κέντρα ενέργειας του σώματος που είναι κάτω από τη μέση και τα όργανα που αντιστοιχούν σε αυτά.

Βιβλιογραφία:

Dr. Vasant Lad, David Frawley, Yoga of Herb: Ayurvedic Guide to Healing



Ρεφλεξολογία και μανιο- κατάθλιψη

της Μαρίας Μπούρλη

Πριν από 6 περίπου χρόνια είχα την ευκαιρία να δουλέψω με περιστατικό μανιοκατάθλιψης. Για ευνόητους λόγους, το όνομα της «θεραπευόμενης» δεν αντιστοιχεί στην πραγματικότητα. Την ονομάζω Α. Η Α ήταν 28 ετών όταν ξεκινήσαμε να δουλεύουμε με τη ρεφλεξολογία.

Η διάγνωση ήταν μανιοκατάθλιψη.

Στην αρχή ένιωθα μπλοκαρισμένη και λίγο φοβισμένη. Έμπαίνα σε έναν διαφορετικό κόσμο, έναν κόσμο στον οποίο οι αισθήσεις εκληπτούνται ακόμα πιο πολύ.

Διάβασα κάποια βιβλία, μίλησα με κάποιους ειδικούς από τον χώρο της ψυχιατρικής και έπειτα από κάποιες εβδομάδες ξεκίνησα να συναντήσω την Α.

Δεν ήξερα τι ακριβώς θα συναντούσα. Είχα διαβάσει αρκετά περιστατικά ασθενών, τα οποία για να είμαι ειλικρινής με έκαναν να ανησυχώ και για την υγιεινή, εφόσον κάποιοι δεν έκαναν ούτε μπάνιο. Σκεπτόμουν αν θα μπορούσαμε να συνεννοηθούμε, φοβόμουν μήπως δεχτώ κάποια επίθεση και όσο πλησίαζα στο σπίτι, η φαντασία μου οργίαζε. Στάθηκα στην πόρτα, πήρα μια βαθιά ανάσα, χτύπησα το κουδούνι και σε λίγα λεπτά βρισκόμουν μπροστά στην Α.

“Τι είναι πιο δύσκολο από όλα;
Αυτό που για πιο εύκολο μοιάζει
στα μάτια σου, αυτό που είναι
μπροστά στα μάτια σου.
Γκαίτε”

Την κοίταζα καθώς με χαιρετούσε σίγουρη ότι το βλέμμα μου έμοιαζε με εκείνο της αγελάδας και νιώθοντας ντροπή για όσα σκεφτόμουν. Ανέναντί μου είχα μια συμπαθητική κοπέλα, η οποία μόλις είχε βγει από το μπάνιο και μου συστήθηκε ως εξής: «Γεια σου, είμαι η Α και έχω μανιοκατάθλιψη». Ήθελα να ανοίξει η γη να με καταπιεί. Ωστόσο η Α, είχε μια ικανότητα να σε κάνει να νιώθεις άνετα.

Η ασθένειά της είχε εμφανιστεί 10 χρόνια πριν, δηλαδή στην ηλικία των 18 ετών. Είχε πάει εκδρομή με κάποια ομάδα και σε μια άσκηση έπαθε την πρώτη κρίση πανικού.

Οι γονείς της την πήγαν στον ψυχίατρο, άρχισε να παίρνει τα πρώτα αντικαταθλιπτικά και επειδή η κατάσταση οξυνόταν, διαγνώστηκε μανιοκατάθλιψη και μπήκε σε κανονική αγωγή με ψυχοφάρμακα και παρακολούθηση από τον γιατρό της. Τis νύχτες έβλεπε εφιάλτες, δεν μπορούσε να κοιμηθεί ή δυσκολευόταν να ξυπνήσει. Άκουγε φωνές και έβλεπε περίεργες οντότητες. Δούλευε κανονικό οκτάωρο, γυρνούσε πολύ κουρασμένη και προσπαθούσε να κοιμηθεί το μεσημέρι. Έκανε χρήση υπνωτικών, βάσει συνταγής του γιατρού της για να μπορεί να κοιμάται το βράδυ. Της άρεσαν οι εκδρομές και όποτε μπορούσε συμμετείχε σε γκρουπ και έφευγε στο εξωτερικό. Ήταν φοιτήτρια της Νομικής, κάτι το οποίο είχε αφήσει και φαινόταν ότι είχε πολύ καλό μυαλό. Της άρεσε η μεταφυσική. Την άφησε όμως, γιατί πήδον την τρόμαζε.

Της εξήγησα πώς δουλεύουμε στα πόδια και ξεκινήσαμε την πρώτη μας συνεδρία. Πρώτος μου στόχος ήταν το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα. Έκανα πολλές μαθήξεις και έμεινα στο νευρικό σε συνδυασμό με το ενδοκρινικό. Η Α αποκοιμήθηκε. **Οι πατούσες της ήταν πολύ σκληρές και στην περιοχή των οργάνων αποτοξίνωσης υπήρχαν άπειροι κρύσταλλοι από μέσα. Όμως δεν βιαζόμουν. Έπρεπε να προχωρήσουμε σιγά-σιγά.** Όταν τελείωσα τη συνεδρία η Α ξύπνησε αμέσως και μου είπε ότι της άρεσε, ζητώντας μου συγνώμη που δεν μου έκανε παρέα.

Στις επόμενες συνεδρίες, η Α με περίμενε, τα είχε όλα έτοιμα και ήταν ανυπόμονη να κοιμηθεί. Συνέχιζα δουλεύοντας το νευρικό σύστημα και το ενδοκρινικό με πολλές μαθήξεις. Έπειτα από 2 μήνες μου ανήγγειλε ότι ο ιατρός της της είχε κόψει το ένα από τα δύο υπνωτικά που έπαιρνε το βράδυ. Συνεχίσαμε τις συνεδρίες και έπειτα από ένα μήνα σταμάτησε

και το δεύτερο υπνωτικό. Τώρα ήταν η πιο δύσκολη φάση για το πώς θα εξελισσόταν ο ύπνος της. Έξι μήνες αργότερα η Α κοιμόταν κανονικά το βράδυ χωρίς να την καταδιώκουν οι εφιάλτες της. Δουλεύαμε μία φορά την εβδομάδα για μία ώρα, μόνο στα πέλματα. Δεν της άρεσε να την αγγίζουν αλλού, είτε στο κεφάλι είτε στην πλάτη. Στις συνεδρίες μας είχα προσθέσει και το ρεμφικό σύστημα και τα υπόλοιπα όργανα αποτοξίνωσης. Ο ιατρός της της είχε κάνει νέες ρυθμίσεις στα φάρμακα μειώνοντας τις δόσεις.

Είχε και το δικό της χώρο που έμενε, ένα χώρο που τον είχε διαμορφώσει η μητέρα της. Η μητέρα έμενε στον ίδιο χώρο με την Α αρνούμενη έως ένα βαθμό να αποδεχθεί την ασθένεια της κόρης της. Ο πατέρας της δεν είχε διακριτό ρόλο. Τον έλεγχο για τα πάντα τον είχε η μητέρα. Καθόλου περίεργο σε αυτές τις περιπτώσεις. Στις ερωτήσεις της για το πώς πάει η Α, της απαντούσα ότι συνεργάζεται και ότι σημασία έχει και η γνώμη του ψυχιάτρου.



Κλείνοντας έναν χρόνο θεραπείας, η Α έκανε την πρώτη υποτροπή. Νόμιζε ότι ήταν έγκυος. Κάτι τέτοιο φυσικά ήταν αδύνατο, γιατί δεν είχε σχέσεις. Επειδή στο σπίτι της αντιδρούσαν και της φώναζαν, έφυγε και πήγε να μείνει σε ένα ξενοδοχείο. Με πήρε τηλέφωνο, μου είπε τι έγινε και της ζήτησα πολύ ευγενικά να γυρίσει στο σπίτι της, γιατί δεν μπορούσα να τρέχω στα ξενοδοχεία. Γύρισε, της ζήτησα να πάει στο γιατρό να κάνει έναν υπέρηχο για να δούμε εάν το παιδί είναι καλά. Μπήκα στη δική της κατάσταση γιατί ήταν ο μόνος τρόπος να επισκεφθεί τον γιατρό. Στην επόμενη συνεδρία γελοούσε με αυτό το περιστατικό, με ευχαρίστησε όμως που δέχθηκα αυτό που μου είπε και της συμπαράσθηκα.

Μια άλλη φορά μου έδειξε ένα άλμπουμ με φωτογραφίες από τα μέρη που είχε επισκεφθεί στο εξωτερικό. Είχε αρχίσει να βγαίνει για καφέ με δύο φίλες που είχε και φαινόταν πιο ήρεμη.

Από εκείνη την ημέρα είχα να αντιμετωπίσω μια εχθρική στάση από τη μητέρα και σύγχυση από την Α. Η μητέρα της τη βομβάρδιζε καθημερινά, εφευρίσκοντας διάφορους λόγους για να την κάνει να σταματήσει. Και το κατάφερε. Με δικαιολογία ότι ήθελαν να φτιάξουν το σπίτι και η Α ήθελε να βοηθήσει οικονομικά, έπρεπε να σταματήσουμε. Και αυτή τη φορά το ζήτησε η ίδια η Α. Δικαιολογία η οποία ήταν γελοία γιατί το ποσό για τη ρεφλεξολογία ήταν πολύ μικρό. Ήξερα όμως, ότι δεν μπορούσε να γίνει τίποτε άλλο.

Δεν υπάρχει λόγος αναφοράς στο τι είναι μανιοκατάθλιψη.

Υπάρχουν βιβλία, η πληροφόρηση επαρκεί για να ενημερωθεί κάποιος και το σημαντικότερο όλων, υπάρχουν οι ειδικοί επιστήμονες.

Όλοι γνωρίζουμε τη σπουδαιότητα της ρεφλεξολογίας και τη

Οι πατούσες της ήταν πολύ σκληρές και υπήρχαν άπειροι κρύσταλλοι από μέσα. Όμως δεν βιαζόμουν. Έπρεπε να προχωρήσουμε σιγά-σιγά.

Με την Α δουλέψαμε δύο χρόνια. Σιγά-σιγά **έμοιαζε με την κάμπια που μετά από λίγο καιρό επώσης άρχιζε να μεταμορφώνεται σε πεταλούδα.**

«Το ψηλό χορτάρι κυματίζει από το αεράκι. Από πάνω, τα πουλιά διαγράφουν κύκλους βγάζοντας μελωδικές φωνές. Το πουλαράκι που μόλις γεννήθηκε δοκιμάζει τη δύναμη των ποδιών του -μένει ακόμα κοντά στη μητέρα του, αλλά ήδη περιμένει ανυπόμονα τη στιγμή που θα μπορέσει να γευτεί την ελευθερία του».

Η Α γεύτηκε την ελευθερία για πολύ λίγο. Έδωσε δύο μαθήματα στη σχολή και ήταν πολύ περήφανη γι' αυτό όταν μου το έλεγε. Χάρηκα και συγκινήθηκα πάρα πολύ μέχρι που συνάντησα το παγερό βλέμμα της μητέρας της.

Μου τηλεφώνησε μετά από μερικές ημέρες και μου ζήτησε πολύ ευγενικά να σταματήσω τις συνεδρίες με την κόρη της γιατί γνωρίζω το πρόβλημά της και δεν χρειαζόταν να τη βλέπω άλλο.

Ομοιογύ ότι δεν μου φάνηκε περίεργη αυτή η συμπεριφορά της μητέρας γιατί είχα ήδη πληροφορηθεί τον ρόλο της μητέρας στις ψυχωτικές ασθένειες. Ρόλος ελέγχου. Η Α με εμπιστευόταν ήδη πάρα πολύ και αυτό δεν επιτρεπόταν από τη μητέρα.

σημαντική επιρροή της στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα. Δεν δούλεψα καθόλου ενεργειακά γιατί τα άτομα αυτά ήδη είναι αποσπασμένα από το πεδίο της γης. Χρειάζονται γείωση. Ο ψυχίατρος ρυθμίζει τα φάρμακα ανάλογα με την κατάσταση στην οποία βρισκόταν η Α.

Τα όργανα αποτοξίνωσης ήταν σημαντικό να δουλευτούν λόγω των πολλών φαρμάκων που έπαιρνε, κάτι το οποίο δημιουργούσε τοξίνες στον οργανισμό. Αποδείχθηκε ότι στην Α λειτούργησε θετικά και όχι αρνητικά σε σχέση με τον οργανισμό της. Επειδή οι ψυχώσεις δρουν διαφορετικά στον κάθε άνθρωπο, είναι καλό να είμαστε πολύ καλά ενημερωμένοι και πολύ προσεκτικοί στη δουλειά μας. Ο παραμικρός παρορμητισμός μπορεί να είναι καταστροφικός. Δεν αναλαμβάνουμε άτομα με σχιζοφρένεια. Ακόμα και στη μανιοκατάθλιψη πάμε βήμα-βήμα.

Πολλές φορές αναρωτιέμαι τι να κάνει η Α. Συνεχίζει να ζει στους εφιάλτες της ή ο ύπνος της είναι πιο γλυκός;

Το μόνο σίγουρο είναι ότι προσπαθεί να κρατήσει την ισορροπία της πάνω σε ένα τεντωμένο σκοινί, γιατί η ίδια γνωρίζει πολύ καλά τι της συμβαίνει.

Εύχομαι ο ύπνος της να είναι πιο γλυκός στο μικρό κουκλιτσάκι στο σπίτι της Μιάρμυ, αυτό που με τόσο κόπο της έφτιαξε η μητέρα της.

Θεραπεύοντας Θεραπευόμενη

*Ποιος μπορεί να θεραπεύσει, αν δεν έχει θεραπεύσει την καρδιά του από τον δικό του πόνο;
Ποιος μπορεί να εξαγνίσει, αν ο ίδιος δεν έχει δει το μέγεθος του δικού του φόβου;*

της Σοφία Καλταντζή

Συνάντησα πολλούς ασθενείς για να γιατρευτώ από την αρρώστια μου.

Συνάντησα πολλούς ξεχασμένους για να ξαναθυμηθώ το δρόμο μου και τον σκοπό μου. Συνάντησα πολύ αντίσταση για να σταματήσω να αντιστέκομαι, συνάντησα πολύ άρνηση για να συνεχίσω να δέχομαι, συνάντησα πολλούς ανθρώπους που μου ζητούσαν να τους βοηθήσω για να αναγνωρίσω πόση βοήθεια χρειαζόμουν.

Μακριά ακόμα από τη φώτιση, φωτίζω κάθε μου άγνωστη πλευρά κοιτώντας καλύτερα τους καθρέφτες μου. Έτσι, **διάλεξα να με θεραπεύσω, θεραπεύοντας τα δύσκολα των ανθρώπων, ανοίγοντας, καθαρίζοντας, υπενθυμίζοντας, αναγνωρίζοντας, κλαίγοντας, γελώντας.** Ένα ταξίδι θεραπευτικό, ενθυμιστικό όπως όλη η ζωή, ο τύπος της εξέλιξής μας δηλαδή.

Ένα ταξίδι στο οποίο οφείλουμε να μας ξαναθυμηθούμε με κάθε αφορμή, με κάθε λόγο. Ένα ταξίδι υπόσχεση στην ουσία μας για να γίνουμε ουσιαστικοί, θεραπευτικοί του εαυτού μας.

Θεραπευτές του εαυτού μας αναζητούμε τα αγκάθια μας για να τα γιατρέψουμε. Άλλοτε εύκολα και άλλοτε δύσκολα, η θεραπευτική μάς δοκιμάζει, μάς επιβραβεύει, μάς καθαρίζει, μάς δείχνει τους όρους, τα όρια, το χαμηλά και το ψηλά μας. Έτοιμη να μας ενώσει και να μας διαχωρίσει, ανάλογα με που έχει φτάσει κανείς, ποιο μέρος του δρόμου του έχει καταφέρει να δει.

Οι άνθρωποι που ζητούν τη βοήθειά μας είναι οι δάσκαλοι και οι μαθητές μας ταυτόχρονα. Μέρος της προσωπικής μας θεραπείας, συναντιόμαστε με σκοπό να γιατρευτούμε αμφότεροι και να ενωθούμε με ό,τι έχουμε ξεχάσει, αλλή-

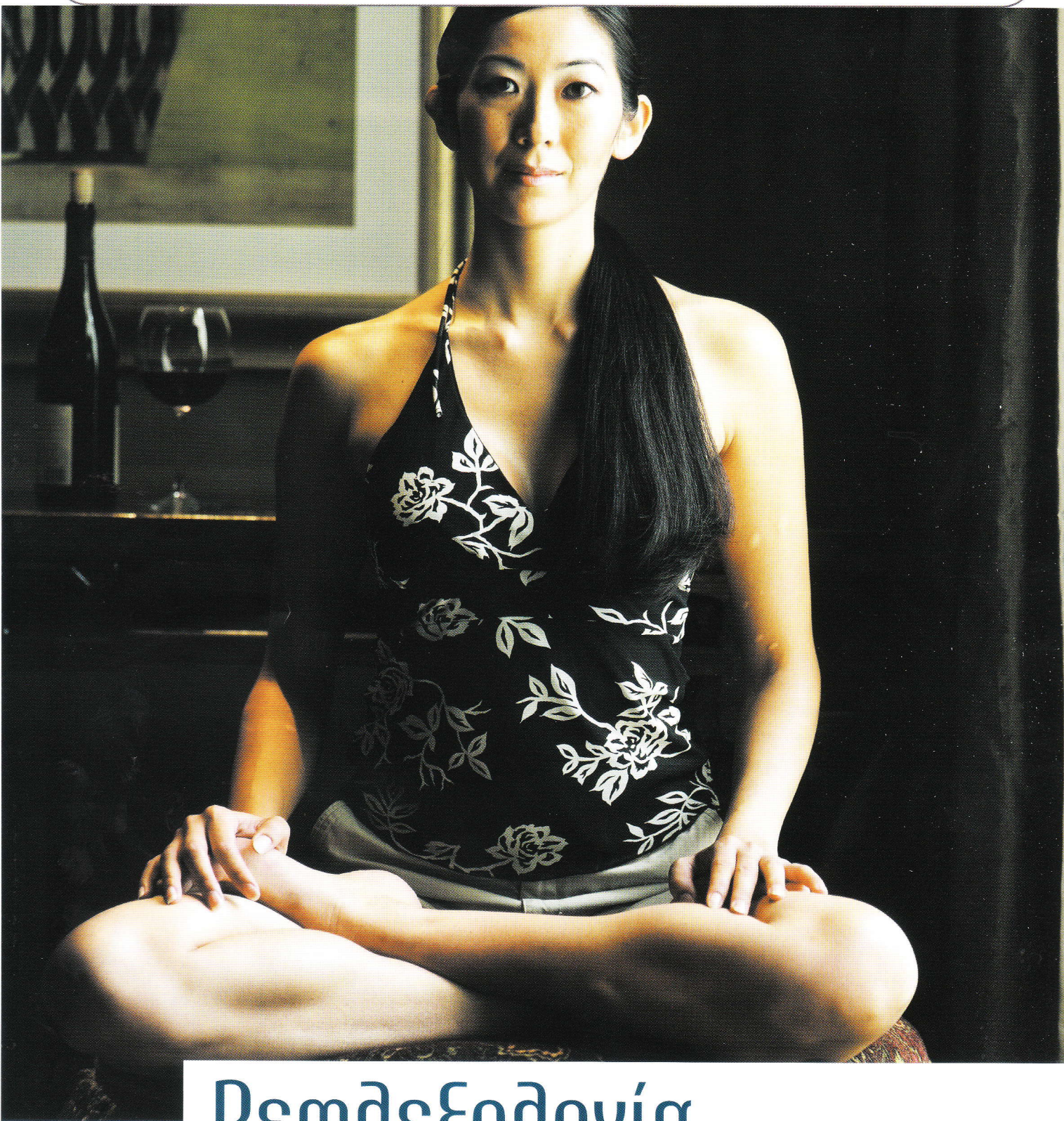
πιο συνειδητοί και αλλοί λιγότερο, γιατρευόμαστε από τον πόνο καθώς δείχνουμε τον τρόπο σε κάποιον, να ξαναβρεί το θυσσαυρό του, την υγεία του σε όλα τα επίπεδα της ύπαρξής του.

Αφού ρεφλεξολογία είναι η φλόγα που ρέει μέσα στον άνθρωπο, οι ρεφλεξολόγοι θα πρέπει να είναι αυτοί που έχουν καταφέρει να ρέουν, κάτι σαν ποιητές στον κόσμο των ακίνητων πεποιθήσεων. Μεταμορφωτές της αμορφίας μας, αποκτάμε μορφή μέσα από την ομορφιά της καρδιάς μας που ενώνει τους κόσμους μας όσο άγνωστοι και να είναι αυτοί.

Ποια αλήθεια κρύβεται μέσα στην κάθε φορά που ένας ρεφλεξολόγος αναλαμβάνει έναν άνθρωπο, που πονάει η μέση του, το κεφάλι του, που έχει άγχος κ.λπ.; Ποια αλήθεια υπάρχει μέσα μας που συντονίστηκε με την ανάγκη κάποιου ανθρώπου; Η συνειδητοποίηση ότι αναζητάμε τη θεραπεία από καθέναν που μας ζητά να τον θεραπεύσουμε, αυξάνει τη συνειδητότητα μας, μας ενώνει με την αλήθεια μας, εκτός και εάν έχουμε ιαθεί με το να είμαστε.

Αλλά ποιος μπορεί να θεραπεύσει, αν δεν έχει θεραπεύσει την καρδιά του από τον δικό του πόνο; Ποιος μπορεί να εξαγνίσει, αν ο ίδιος δεν έχει δει το μέγεθος του δικού του φόβου; Ποιος μπορεί να δώσει, αν ο ίδιος δεν έχει αναγνωρίσει το μεγαλείο του να δέχεται; **Ποιος μπορεί να αλλιάξει την κατάσταση του αλλήλου, αν ο ίδιος δεν αλλιάζει τη ζωή του;** Ποιος μπορεί να με θεραπεύσει, αν ο ίδιος δεν θεραπεύει τον εαυτό του κάθε στιγμή;

Έτσι, η κάθε θεραπευτική μέθοδος εργάζεται μέσα μου για να με μάθει να μοιράζομαι επί της ουσίας τη θεραπευτική δύναμη που κρύβει το καθετί μέσα του.



Ρεφλεξολογία & αρχαίες συνδέσεις

*Μήπως η ρεφλεξολογία όπως την εφαρμόζουμε σήμερα,
έχει ξεπηδήσει από τις αρχές της γιόγκα και της αγιουρβέδα;*

«Ένας γιατρός που μελέτησε αυτά τα σημεία στη διάρκεια επίσκεψής του στην Ινδία, καθόρισε τη σύνδεση των σημείων αυτών με εσωτερικά όργανα ξεκινώντας έτσι, τη ρεφλεξολογία στα πόδια όπως είναι γνωστή στη Δύση», αναφέρει ο Johari, σχετικά με τα αντανakηαστικά σημεία στα πόδια. Μήπως μιλούσε για τον Δρ Γουίλιαμ Φιτζέραλντ;

άντως, ασχέτως αν ο Johari αναφερόταν στον Φιτζέραλντ ή σε κάποιον άλλο γιατρό, έχει ενδιαφέρον να μελετήσουμε την πιθανή σχέση της ρεφλεξολογίας με την Ινδία.

Η **γιόγκα**, με τις ρίζες της στην αρχαία Ινδία, είναι ευρέως γνωστή και εξασκείται από πολλούς στη Δύση. Όμως, ελάχιστα πράγματα γνωρίζουμε για την αδελφή επιστήμη της γιόγκα, την **αγιουρβέδα** που είναι το πιο αρχαίο καταγεγραμμένο ιατρικό σύστημα, προερχόμενο επίσης από την Ινδία. Η αγιουρβεδική ρεφλεξολογία, ο συνδυασμός αγιουρβέδας με ρεφλεξολογία, έχει αποκτήσει μεγάλη αποδοχή ανάμεσα στους σύγχρονους δυτικούς ρεφλεξολόγους.

Τι μπορούν όμως να προσφέρουν οι αρχές του αρχαίου αυτού συστήματος στους ρεφλεξολόγους σήμερα;

Πρόσφατα πραγματοποιήθηκε ένα κοινό συνέδριο γιόγκα και αγιουρβέδα στο Σίντνεϋ της Αυστραλίας. Ένας από τους ομιλητές, ο Paramhans Swami Maheshwarananda, παρομοίασε τη σχέση γιόγκα-αγιουρβέδα με ένα πουλί που θέλει να πετάξει. Είπε πως το πουλί χρειάζεται δύο φτερά. Το ένα λέγεται γιόγκα και το άλλο αγιουρβέδα.

Η Γιόγκα περιγράφεται σαν πνευματική επιστήμη, ενώ η Αγιουρβέδα σαν φυσική επιστήμη. Και οι δύο όμως, έχουν κοινούς στόχους, όπως την προσωπική ευτυχία, την εκπλήρωση του σκοπού της ύπαρξής μας και την ελευθερία από τις ασθένειες. Και οι δύο επιστήμες παραδέχονται την ολιστική φιλοσοφία, δηλαδή, παραδέχονται ότι κάθε πλευρά της ύπαρξής μας είναι συνδεδεμένη με τον εσωτερικό εαυτό μας και με όλο το σύμπαν. Σημαντικές λέξεις και για τις δύο επιστήμες είναι η ahimsa (μη βία), η αρμονία και η ισορροπία. Και οι δύο αναγνωρίζουν τη βαθιά σύνδεση ανάμεσα στο μυαλό, το σώμα και το πνεύμα.

Οι ρίζες τόσο της Γιόγκα όσο και της Αγιουρβέδα, είναι αρχαίες. Ο Paramhans Swami Maheshwarananda υποστηρίζει ότι

«η Γιόγκα δεν είναι μόνο ένα σύστημα φυσικής άσκησης αλλά μια επιστήμη του σώματος, του μυαλού, της συνείδησης και του πνεύματος. Αποτελεί την πηγή όλης της γνώσης και όλων των θρησκειών».

Ο Frawley υποστηρίζει πως η Αγιουρβέδα ήταν το επικρατέστερο ιατρικό σύστημα στην Ινδία μέχρι τη σύγχρονη εποχή και παραμένει ευρέως διαδομένη μέχρι και σήμερα. Οι ρίζες της πάνε πολύ βαθιά τόσο στο χρόνο όσο και στις συνειδήσεις.

Ο Frawley περιγράφει την Αγιουρβέδα σαν το παραδοσιακό θεραπευτικό σύστημα της Ινδίας, ένα εμπνευσμένο ιατρικό σύστημα σώματος και μυαλού, φυσικής ζωής και γιόγκικης υγείας. «Η Αγιουρβέδα είναι μέρος της αρχαιότερης πνευματικής κληρονομιάς της ανθρωπότητας και περικλείει πολλή μυστική γνώση και σοφία».

Η Γιόγκα περιγράφεται σαν πνευματική επιστήμη, ενώ η Αγιουρβέδα σαν φυσική επιστήμη

Ιστορικά, η προσφορά της Αγιουρβέδα στη σύγχρονη ιατρική είναι μεγάλη, καθώς η χρήση βοτάνων, ο εμβολιασμός, οι μέθοδοι αντισηψίας και πολλές χειρουργικές τεχνικές, μπορούν να εντοπιστούν στα αρχαία αρχεία της Αγιουρβεδικής ιατρικής.

Στη Δύση παρατηρούμε μια ευρεία απογοήτευση όσον αφορά το σύγχρονο ιατρικό σύστημα. Ανακαλύψαμε πως το «γρήγορο φτιάξιμο», η ταχεία ανακούφιση των συμπτωμάτων των ασθενειών, δεν δίνει απαραίτητα μακροχρόνια λύση σε πολλά προβλήματα υγείας. **«Η ολιστική αποκατάσταση σώματος, μυαλού και πνεύματος είναι αυτό που ψάχνουμε όλοι, τόσο ατομικά όσο και συλλογικά»**, λέει ο Frawley.

Σαν φυσικοί θεραπευτές που είμαστε, γνωρίζουμε πως υπάρχουν μυριάδες παράγοντες που επηρεάζουν την καλή φυσική μας κατάσταση. Γνωρίζουμε επίσης τη μοναδικότητα του κάθε ανθρώπινου οργανισμού και την ανάγκη για εξειδικευμένη, προσωπική προσέγγιση σε κάθε ασθενή, που θα τον βοηθήσουν να αποκτήσει και να διατηρήσει την καλή υγεία μέσω της ολιστικής προσέγγισης.

Πώς μας βοηθάει εμάς τους ρεφλεξολόγους η συνεργασία μεταξύ Γιόγκα και Αγιουρβέδα; Πώς αυτή η γνώση μπορεί να ενσωματωθεί στις σημερινές μεθόδους της ρεφλεξολογίας και να επηρεάσει τον τρόπο που δουλεύουμε;

Η Γιόγκα και η Αγιουρβέδα αναγνωρίζουν τη σημαντικότητα της ενεργειακής ισορροπίας και αγκαλιάζουν την έννοια της **«ενεργειακής θεραπείας»**. Η ζωτική ενέργεια που κατοικεί μέσα σε κάθε ζωντανό οργανισμό είναι γνωστή σαν Prana (πράνα). Η υγεία και η ευεξία σε όλα τα επίπεδα εξαρτάται από αυτή. Εάν η ροή της **πράνα** είναι χαλαρή ή μπλοκαρισμένη, το αναπόφευκτο αποτέλεσμα θα είναι η απουσία της υγείας μέσα στον οργανισμό.

Αποκτούμε Πράνα μέσω των τροφών και υγρών που καταναλώνουμε, του αέρα που αναπνέουμε και μέσω των ενεργειακών μας κέντρων, των **τσάκρα**. Η **Πράνα ρέει μέσα στο σώμα μας διαμέσου ενεργειακών καναλιών που λέγονται nadis (νάντις)**. Αυτά τα χιλιάδες κανάλια καθορίζουν τα ενεργειακά μας πεδία καθώς και το φυσικό μας σώμα. Υπάρχουν 14 κύρια nadis και όλα ξεκινούν από το πρώτο τσάκρα, στη βάση της σπονδυλικής μας στήλης. Τα νάντις παρέχουν τη ροή της πράνα από τα κύρια ενεργειακά μας κέντρα, τα τσάκρα, στα διάφορα μέρη και όργανα του σώματός μας. **Κατά μήκος των νάντις υπάρχουν ενεργειακοί κόμβοι που ονομάζονται marmas (μάρμας)**. Μάρμα σημαίνει ευαίσθητη ή ευπαθής περιοχή. Η αναφορά στα σημεία μάρμα ήταν συνηθισμένη στα αρχαία αγιουρβεδικά κείμενα. Δυστυχώς πολύτιμες πληροφορίες γι' αυτά έχουν χαθεί λόγω της συνεχούς εισβολής ξένων πολιτισμών στην Ινδία.

Σήμερα, λίγοι ρεφλεξολόγοι γνωρίζουν ότι στα πέλματα και τις παλάμες υπάρχουν δύο από τα δεκατέσσερα κύρια νάντις τα οποία έχουν μεγάλη επίδραση σε πολλὰ από τα μάρμας που βρίσκονται διάσπαρτα στο σώμα.

Η θεραπεία μέσω των μάρμας χρησιμοποιείται για αποτοξίνωση, τόνωση και αναγέννηση του σώματος. Έχει σημαντική επίδραση στην ενεργειακή εξισορρόπηση σώματος και μυαλού. Ο Frawley τονίζει ότι δουλεύοντας τα μάρμας μπορούμε να ελέγξουμε την πράνα, και μέσω της πράνα ελέγχουμε τα αισθητήρια και κινητήρια όργανά μας και τελικά ολόκληρο το σύστημα σώμα-μυαλό, αποκτώντας έτσι εύκολη πρόσβαση στα ανώτερα επίπεδα της γιόγκικης συνείδησης.

Η θεραπεία μέσω των μάρμας χρησιμοποιείται για αποτοξίνωση, τόνωση και αναγέννηση του σώματος

Τα μάρμας βρίσκονται στην επιφάνεια του δέρματος και στην εσωτερική δομή του σώματός μας. Μπορούν να δουλευτούν ξεχωριστά το καθένα για θεραπευτικούς λόγους και χρησιμοποιούνται για τη διατήρηση της ενεργειακής ισορροπίας η οποία συνδέεται με την καλή υγεία.

Ως ρεφλεξολόγοι ήδη δουλεύουμε τα marmas που βρίσκονται στα χέρια και τα πόδια, κάθε φορά που κάνουμε ρεφλεξολογία σε κάποιον, χωρίς να συνειδητοποιούμε τις μεγάλες δυνατότητες που μας δίνουν. Ο Frawley επισημαίνει ότι «θεραπευτικές περιοχές όπως τα marmas στα πόδια και τα χέρια, είναι οι πιο σημαντικές για την επίτευξη της θεραπείας».

Η μέθοδοι που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη θεραπεία μέσω μάρμα είναι το θεραπευτικό άγγιγμα και η αρωματοθεραπεία. Η τοποθέτηση αιθέριων ελαίων στα σημεία μάρμα είναι μια από τις πιο δυναμικές μεθόδους στη θεραπεία μάρμα. Ορισμένες τεχνικές γιόγκα όπως ο διαλογισμός, διάφορες αναπνοές (Pranayama) και η απαγγελία mantras βοηθούν επίσης στο να καθαρίσουν και να ενεργοποιηθούν τα μάρμας.

Τα μάρμας είναι πολύ δυναμικά και πολύ ευαίσθητα ενεργειακά σημεία, τα οποία αντιδρούν εύκολα στις διάφορες τεχνικές, γι' αυτό πρέπει να τονιστεί η σπουδαιότητα της ύπαρξης των απαραίτητων γνώσεων πριν ασχοληθεί κανείς με αυτή τη θεραπευτική μέθοδο.

Σύμφωνα με την Atreya Smith «τα μάρμας μοιάζουν με τα σημεία βελονισμού και ρεφλεξολογίας. Για την ακρίβεια, στο σύστημα των μάρμας στηρίχτηκαν οι βασικές αρχές αυτών των συστημάτων. Η χρησιμοποίησή τους στο αγιουρβεδικό σύστημα μεγιστοποιεί τα αποτελέσματά τους».

Είναι ενδιαφέρον να δούμε τις περιοχές που βρίσκονται τα διάφορα marmas στα πόδια και χέρια, και να παρατηρήσουμε τη σχέση που έχουν με τα αντίστοιχα ρεφλεξολογικά σημεία. Ας δούμε δύο παραδείγματα:

1. Το **Gulpha Marma** βρίσκεται στο πέλμα και έχει δύο όψεις: εξωτερική και εσωτερική. Βρίσκεται ακριβώς κάτω από τον έσω και έξω αστράγαλο πάνω από την άρθρωση.

Από ρεφλεξολογικής άποψης αυτές οι περιοχές αντιστοιχούν στο αναπαραγωγικό σύστημα, στον γοφό, και στη μέση. Για πολλούς ρεφλεξολόγους η εξωτερική πλευρά της φτέρνας αντιστοιχεί και στο σημείο του πέλματος.

Ας δούμε τώρα πού αντιστοιχεί η έσω και έξω φτέρνα στην Αγιουρβέδα και στη Gulpha Marma. **Η Gulpha επηρεάζει τις λειτουργίες του αναπαραγωγικού συστήματος.** Έχει σημαντική επίπτωση στο σκελετικό σύστημα, καθώς ευνοεί την ανάπτυξη των οστών, την υγεία των αρθρώσεων και τη σωστή κίνηση του πέλματος. Επίσης, βοηθάει στη μείωση του περιττού λίπους από τον οργανισμό. Στο χέρι υπάρχει το αντίστοιχο σημείο που λέγεται Manibandha, με όμοιες λειτουργίες το οποίο επηρεάζει σημαντικά τη σωστή λειτουργία της παλάμης αντί του πέλματος.

2. Το **Kshipra Marma** βρίσκεται στις παλάμες και τα πέλματα και έχει δύο όψεις, την πάνω και την κάτω. Βρίσκεται στην ένωση του πρώτου και δεύτερου δακτύλου σε χέρια και πόδια, ενώ οι ενώσεις μεταξύ των άλλων δακτύλων είναι και αυτές σημαντικές. Οι ρεφλεξολογικές περιοχές που αντιστοιχούν σε αυτά τα σημεία είναι η βάση του λαιμού και οι πάνω πλευρές στήθους και πλάτης. Επίσης, είναι σημαντική περιοχή του λεμφικού συστήματος καθώς εκεί το λεμφικό υγρό περνά στο καρδιαγγειακό σύστημα.

Το Kshipra Marma ελέγχει το λεμφικό και αναπνευστικό σύστημα. Επηρεάζει επίσης την καρδιακή λειτουργία και είναι υπεύθυνο για τη λίπανση της καρδιάς και των πνευμόνων.

Αυτές δεν είναι οι μόνες ομοιότητες μεταξύ των δύο τεχνικών. Οι πληροφορίες αυτές είναι πολύ σημαντικές και βοηθούν τους ρεφλεξολόγους.

Όπως ξεδιπλώνονται τα αρχαία μυστικά που περιβάλλουν τα nadis και marmas, εμείς ως ρεφλεξολόγοι, έχουμε μια μεγάλη ευκαιρία να χρησιμοποιήσουμε τα μυστικά αυτά προς όφελος των πελατών μας, να τους βοηθήσουμε στο ταξίδι τους προς την ολοκλήρωση, με τη βοήθεια των γνώσεων που αποκτούμε μέσα από τη Γιόγκα και την Αγιουρβέδα.

Για τη συγγραφέα

Η Sharon Stathis είναι εναλλακτική θεραπεύτρια, συγγραφέας, νοσοκόμα και μαία. Εξασκούσε ιδιωτικά τη Ρεφλεξολογία, στο Brisbane της Αυστραλίας, για 17 χρόνια. Την ίδια περίοδο δίδασκε επίσης συμπληρωματικές θεραπείες. Ασχολήθηκε με την έρευνα και βοήθησε να συνταχτεί η ύλη για το πρώτο Εθνικά Αναγνωρισμένο μάθημα Ρεφλεξολογίας στην Αυστραλία. Σήμερα, η Σάρον διδάσκει Αγιουρβεδική Ρεφλεξολογία σε 11 χώρες και δίνει διαλέξεις στα μεγάλα διεθνή συνέδρια Ρεφλεξολογίας. Είναι ιδρυτικό μέλος του Διεθνούς Συμβουλίου Ρεφλεξολόγων και μόνιμο μέλος της Ένωσης Ρεφλεξολόγων Αυστραλίας.

Πρωτότυπο άρθρο: Sharon Stathis, Reflexology & Ancient Connections
Μετάφραση: Μαρία Ταραζή





Μάθημα Ελληνικής Ιστορίας

*Οι πρόγονοι μας είχαν την εποχή εκείνη
πολύ καλή γνώση για τη σωστή προετοιμασία
των αθλητών και προσέγγιζαν το θέμα ολιστικά*

Την άνοιξη του 2006 προσήλθε ένας πελάτης μου για το ραντεβού του κρατώντας δύο σελίδες από κάποιο περιοδικό υγείας σχετικές με τη ρεφλεξολογία. Η εικόνα είμαι σίγουρος ότι στους πιο πολλούς είναι οικεία και φαντάζομαι ότι δίνει και σε εσάς χαρά όταν τα ΜΜΕ προβάλουν θετικά τη ρεφλεξολογία και οι αποδέκτες της υπηρεσίας μας (πελάτες) θέλουν να μοιραστούν μαζί μας τις καινούριες πληροφορίες. Αυτό όμως που ξεχώρισα στο συγκεκριμένο άρθρο - σημειωτέον το υπογράφει η έμπειρη κ. Ευφροσύνη Μάρθα-Στραβελάκη - είναι μία ιστορική πληροφορία που καταγράφει.

Αναφέρει λοιπόν, μεταξύ άλλων, η κ. Στραβελάκη ότι αναπαριστάται μια εικόνα σε ένα αγγείο όπου **ο αθλητής Ιπποδέμοντας δέχεται μαθήξεις στο πέλμα από τον δούλο Τρανίωνα!**

Η πληροφορία μου προκάλεσε ενθουσιασμό. Πού βρίσκεται η εικόνα, πότε χρονολογείται, είναι προγενέστερη από το Αιγυπτιακό ιερογλυφικό «στον τάφο του ιατρού» Ανκχαμόρ (2423-2263 π.Χ.), ή από τις λαξευμένες απεικονίσεις σε βραχώδη πηγάδι (μεγέθους 30 τ.μ.) που βρέθηκαν στο Κανκούν και παρουσιάστηκαν πρώτη φορά φέτος στο Limerick, στο συνέδριο του RiEN.

Πολύ σύντομα επισκέφτηκα το Αρχαιολογικό Μουσείο Αθηνών και ζήτησα τη βοήθεια των ειδικών. Η κ. Στασινοπούλου, προϊσταμένη της συλλογής αγγείων, κατάλαβε αμέσως σε ποια εικόνα αναφερόμουν και μου ζήτησε να κάνω

υπομονή λίγων λεπτών για να μου βρει μία φωτογραφία να την δω. Πραγματικά σε λίγα λεπτά επέστρεψε με τη φωτογραφία και κάποιες πληροφορίες.

Ο συγκεκριμένος ερυθρόμορφος κρατήρας λιοπόν, χρονολογείται περί το 510 π.Χ. και δυστυχώς βρίσκεται και αυτός σε μουσείο του εξωτερικού, στο Δ. Βερολίνο, στο Krater Staatliche Museen. Τη φωτογραφία μπορούμε να τη βρούμε στο βιβλίο «Οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην Αρχαία Ελλάδα» της Εκδοτικής Αθηνών, στο κεφάλαιο: «Η προετοιμασία των αθλητών».

Διαβάζοντας το κείμενο μαθαίνουμε ότι οι πρόγονοι μας είχαν την εποχή εκείνη πολύ καλή γνώση για τη σωστή προετοιμασία των αθλητών και προσέγγιζαν το θέμα ολιστικά. Εξέταζαν την ποιότητα και την ποσότητα των ασκήσεων ανάλογα με την εποχή, γνωρίζοντας τα οφέλη της άσκησης στην ύπαιθρο σε αντίθεση με αυτήν σε κλειστό χώρο. Παρατηρούσαν το δέρμα του αθλητή (ρόδινο χρώμα, λιπαρό δέρμα), ως μέσο για να κρίνουν σε τι κατάσταση βρίσκεται ο αθλητής, υπερκόπωση κ.λπ. Ήταν σε θέση να εκτιμήσουν την ποιότητα των μυών, τους διάφορους τραυματισμούς άθλη και τις επιρροές που έχει η εκάστοτε ψυχολογική τους κατάσταση. **Γνώριζαν όμως και πώς να αποθεραπεύουν τους αθλητές, χρησιμοποιώντας αναπνευστικές ασκήσεις, γυμναστική, μάλαξη και διατροφή.**

Για τα παραπάνω λιοπόν, φρόντιζε η ομάδα υποστήριξης του αθλητή η οποία απαρτιζόταν από τον παιδοτρίβη, τον γυμναστή και τον αθλείτη. Το έργο του αθλείτη ήταν να αλείφει με λάδι τα σώματα των αθλητών πριν ασκηθούν, άθλη και με το πέρας της άσκησης για την αποθεραπεία τους. Αυτό το απλό έργο στην αρχή, εξελίχθηκε σε επιστημονική μάλαξη των μυών με αποτέλεσμα, οι αθλείτες να μετονομαστούν σε ιατραθλείτες, τα γυμναστικά συγγράμματα να ονομαστούν αθλειπτικά και η προπόνηση αθλείφεςθαι και ξηραθλειφείν.

Εάν ο Τρανίωνας εξασκεί ή όχι ρεφλεξολογία της εποχής, δεν μπορούμε να είμαστε απόλυτα σίγουροι, συγκρατούμε όμως ότι ο καλλιτέχνης της εποχής θεώρησε την εικόνα αυτή χαρακτηριστική, ξεχωριστή, ίσως και σημαντική και θέλησε να την απαθανατίσει.

Πολλοί από τους αθλητές που δοξάστηκαν τίμησαν τους γυμναστές τους στήνοντας τα αγάλματά τους δίπλα από τα δικά τους. Προσέξετε ότι ο αθλητής Ιπποδέμοντας αθλά και ο Τρανίωνας φορούν δρύινο στεφάνι, πιθανό σύμβολο κάποιων επιτυχίας του αθλητή.

Εάν ο Τρανίωνας εξασκεί ή όχι ρεφλεξολογία της εποχής, δεν μπορούμε να είμαστε απόλυτα σίγουροι, συγκρατούμε όμως ότι ο καλλιτέχνης της εποχής θεώρησε την εικόνα αυτή χαρακτηριστική, ξεχωριστή, ίσως και σημαντική και θέλησε να την απαθανατίσει.

Στο Limerick βρήκαμε χρόνο να ζητήσουμε τη γνώμη του κ. Μ. Κυριακίδη, όταν την είδε δεν εξηπάγη, αντιθέτως μας είπε ότι υπάρχουν πολλοί τέτοιες αναπαραστάσεις αθλά και αγάλματα που απεικονίζουν, μαρτυρούν την τεράστια γνώση που είχαν οι πρόγονοι μας, «...οι εικόνες συλλέγονται για να κληροδοτηθούν σε όλους μας», μας είπε καταλήγοντας, οπότε συνάδελφοι υπομονή.

Ευχαριστούμε για την πολύτιμη βοήθεια και την υπέροχη διάθεση, την κ. Στασινοπούλου, Προϊσταμένη Συλλογής Αγγείων, του Αρχαιολογικού Μουσείου Αθηνών.

Κείμενο: Σπύρος Δημητράκουλης

Yu Fu { Η Παραδοσιακή Ρεφλεξολογία της Κίνας

Πληροφορίες σχετικά με την εξέλιξη
και την εφαρμογή της παραδοσιακής ρεφλεξολογίας της Κίνας, σήμερα

Η ρεφλεξολογία στην Ευρώπη σήμερα - Απόψεις που εκφράστηκαν στο Συνέδριο RiEN 2006, Limerick, Ιρλανδία

Σύμφωνα με τη διακεκριμένη Αγγλίδα ρεφλεξολόγο κ. Beryl Crane, επίτιμη ομιλήτρια του συνεδρίου, ο ρεφλεξολόγος είναι πολύ σημαντικό να χρησιμοποιεί τις γνώσεις του στην Παραδοσιακή Κινεζική Ιατρική. Επειδή η πορεία πολλών μεσημβρινών ακολουθεί τη φυσιολογική πορεία των κύριων νευρικών ιστών, τοποθετώντας βελόνες ή ασκώντας δακτυλοπίεση, επιτυγχάνεται αντανακλαστική αντίδραση όπως π.χ. αναλγησία στον πόνο, την οποία εφάρμοζε με επιτυχία ο Δρ Φιτζέραλντ. Σε μια άλλη ομιλία, η πολύ σπουδαία, Δανέζα ρεφλεξολόγος κ. Inge Dougans, η οποία συνδυάζει την παραδοσιακή κινέζικη ιατρική με τη ρεφλεξολογία από το 1983, ανέφερε ένα σχόλιο του Δρ Φιτζέραλντ σχετικά με τη χαρτογράφηση των ζωνών: «Θεώρησα σκόπιμο χαρτογραφώντας τα μέληματα να βάλω πέντε ζώνες σε κάθε μέλημα-χέρι αντί για έξι (που είναι οι μεσημβρινοί), ώστε να μην μπερδευτούν οι αυριανοί μαθητές της ρεφλεξολογίας».

Στους θεραπευτικούς κύκλους της Κίνας επικρατεί ένας σπουδαίος κανόνας: «Κάνοντας κανείς μαθήξεις από τα δάκτυλα του ποδιού έως τα γόνατα και από τα δάκτυλα του χεριού έως τα γόνατα, μπορεί να θεραπεύσει τα πάντα, από τα νύχια του ποδιού έως τα μαλλιά».

Η ινδική παράδοση με τη σειρά της υποστηρίζει: «Δεν πρόκειται να πλησιάσει η ασθένεια κάποιον που μαθαίνει τα πόδια του πριν κοιμηθεί, όπως δεν πλησιάζει ένα ερπετό τον αετό όταν βρίσκεται στη γη!»



孫思邈

Sun Ssu-Mo (Su Simiao)

Ο Σαν Σιμιάο (581-682 μ.Χ.), παιδί φαινόμενο στην εποχή του, έχοντας ολοκληρώσει της σπουδές του σε ηλικία 20 ετών κατάφερε να γίνει γνωστός ιατρός της εποχής των Τανγκ. Το 652 έγραψε το Qian Jin Yao Fang και αργότερα το Qian Jin Yi Fang, συνολικά 60 συγγράμματα. Υπήρξε Ταοϊστής αθλημιστής και έμεινε γνωστός ως ο Βασιλιάς των Βοτάνων.



Στην Κίνα, το Υπουργείο Υγείας χαρακτηρίζει τη ρεφλεξολογία ως εύκολη, αποτελεσματική και ασφαλή μέθοδο για την πρόληψη και διατήρηση της υγείας και την αντιμετώπιση ασθενειών.

Η ιστορία της Yu Fu

Την πρώτη καταγραφή χρήσης Yu Fu ή παραδοσιακής ρεφλεξολογίας της Κίνας, συναντά κανείς στα ιατρικά αρχεία του Σίμα Τσιάν (Sima Qian), γνωστού ιατρού του 2ου π.Χ. αιώνα, ο οποίος θεράπευε ασθενείς χρησιμοποιώντας Yu Fu και όχι βελονισμό ή βότανα. Την ίδια περίπου περίοδο, το βιβλίο του Κίτρινου Αυτοκράτορα (475-221 π.Χ.) υπήρξε ίσως ο πιο σημαντικός σταθμός στην εξέλιξη της παραδοσιακής ρεφλεξολογίας της Κίνας, έχοντας καταγράψει 14 μεσημβρινούς και πάνω από 600 σημεία βελονισμού. **Το κάθε άκρο έχει 6 μεσημβρινούς οι οποίοι δημιουργούν ένα σύνολο από 60 σημεία ελέγχου, σημεία Shu,** αντίστοιχα στα άνω και κάτω άκρα. Λέγεται ότι οι μεσημβρινοί λειτουργούν σαν κανάλια για τη ροή του Τσι οι οποίοι, ωστόσο, έχουν «πύλες» που επιτρέπουν την αύξηση ή μείωση της ροής του Τσι, αλλιά και της ποιότητας του μέσα στο κανάλι.

Η παραδοσιακή ρεφλεξολογία της Κίνας προήλθε από τη διαγνωστική της ικανότητα, όπως αναφέρεται στο βιβλίο του Κίτρινου Αυτοκράτορα, δηλαδή «αίσθημα ζέστης στην παλάμη είναι ενδεικτικό σημάδι για παρουσία παθογόνου ζέστης στα εσωτερικά όργανα, κρύα παλάμη αντίστοιχα για παθογόνο κρύο στα εσωτερικά όργανα, ενώ τα άτομα με πάθηση του λεπτού έντερου λόγω παθογόνου κρύου πιθανόν να έχουν αίσθημα ζέστης στον ώμο και ανάμεσα στον δείκτη και το μικρό δάκτυλο».

Τον 6ο μ.Χ. ο Σαν Σιμίάο έφερε πίσω στην Κίνα μία εικόνα από το πόδι του Βούδα με την επιγραφή «Συνταγή αξίας 1.000 ράβδων χρυσού».

Αναφορές σε κινέζικα εκπαιδευτικά βιβλία επισημαίνουν ότι οι πρώτοι περιηγητώντες θεραπευτές εξασκούσαν και μια μορφή μελθοντολογίας κατά τη συνεδρία, επειδή μπορούσαν να διαγνώσουν, με μεγάλη επιτυχία, μέσω της επισκόπησης και διαταραχές της ενέργειας που είχαν επιπτώσεις και στην πνευματική κατάστασή τους. Η δράση αυτών των μελθοντολόγων-θεραπευτών (η οποία δεν εξασκείται σήμερα με την τότε μορφή της), συνέβαλε σημαντικά στην εξέλιξη της διαγνωστικής και

θεραπευτικής ικανότητας της παραδοσιακής ρεφλεξολογίας της Κίνας. Στο Ma Yi Shen Xiang (960-1127 μ.Χ.) καταγράφηκαν σχολαστικά 72 ρυτίδες ή γραμμοειδείς πτυχές, τα διάφορα σχήματα ποδιών-χεριών και η σχέση τους με τη διατήρηση της υγείας μέσω αναπνευστικών και σωματικών ασκήσεων.

Μέχρι και τις δυναστείες των Σονγκ και Μινγκ, η πρακτική αυτή είχε φτάσει στο ζενίθ της και κατά τόπους λεγόταν ότι οι μελλοντολόγοι μπορούσαν συγχρόνως να είναι και καλοί θεραπευτές. Στις δυναστείες των Μινγκ και Τσινγκ αναπτύχθηκε το **παραδοσιακό μασάζ Tui na**, το οποίο συνδυάστηκε με την παραδοσιακή κινέζικη ιατρική και τη χρήση των σημείων Shu. Αυτό χρησιμοποιούνταν από τον λαό και όχι από τους ιατρούς.

Το 1980 ακολουθώντας την αναβίωση των ασκήσεων Τσι Κονγκ και του Yi Jing (βιβλίο των αλλαγών), η παραδοσιακή ρεφλεξολογία της Κίνας ανέκτησε τη δημοτικότητά της.

Σε πολλά νοσοκομεία παραδοσιακής ιατρικής της χώρας παρέχονται συνεδρίες ρεφλεξολογίας, ενώ σε ιδιωτικό επίπεδο, η αθυσίδα Shu Ya Ilang Zi Foot Therapy βρίσκεται στις 5 πιο επικερδείς εταιρείες του Χονγκ Κονγκ με εγγεγραμμένο πελατολόγιο 22.000 ατόμων.

Σήμερα, η ρεφλεξολογία στην Κίνα αναγνωρίζεται από το κράτος και αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα της παραδοσιακής κινεζικής ιατρικής, ενώ χαρακτηρίζεται από το Υπουργείο Υγείας ως «εύκολη, αποτελεσματική και ασφαλής μέθοδος για την πρόληψη και διατήρηση της υγείας και την αντιμετώπιση ασθενειών».

Συναντάται σε όλα τα νοσοκομεία παραδοσιακής κινεζικής ιατρικής, ενώ ο κόσμος εκπαιδεύεται και μέσω της κρατικής τηλεόρασης. Επίσης, η εκπαίδευση των τυφλών για την επαγγελματική εξάσκηση της ρεφλεξολογίας έχει βοηθήσει σημαντικά στην επαγγελματική τους αποκατάσταση.

Δεν πρόκειται να πλησιάζει η ασθένεια κάποιον που μαλάζει τα πόδια του πριν κοιμηθεί, όπως δεν πλησιάζει ένα ερπετό τον αετό όταν βρίσκεται στη γη!

Σημεία Shu

Υπάρχουν 5 σημεία ελέγχου σε κάθε μεσημβρινό που εντοπίζονται από τους αγκώνες και τα γόνατα και κάτω αντίστοιχα, τα οποία ονομάζονται **Jing (πηγάδι)**, **Ying (πηγή)**, **Shu (ρεύμα)**, **Jing (ποτάμι)** και **He (θάλασσα)**, από κάτω προς τα επάνω με το Τσι να αυξάνεται σημείο προς σημείο.

Το πρώτο σημείο δηλαδή το Jing (πηγάδι) βρίσκεται στις άκρες των δακτύλων του χεριού και στο σημείο N1 στο πέλμα και θεωρείται εξαιρετικά αποτελεσματικό επειδή εντοπίζεται στην επιδερμίδα και διεγείρεται εύκολα με κλασικούς ρεφλεξολογικούς χειρισμούς. Το συγκεκριμένο σημείο στα πόδια είναι πιο ισχυρό από εκείνο στα χέρια, ωστόσο για ηλικιωμένα ή αδύναμα άτομα, ή ασθενείς τελικού σταδίου, καλό είναι να ξεκινά κανείς από τα χέρια επειδή έχουν τη δύναμη να μεταβάλλουν την πνευματική κατάσταση και τη διάθεση στους ανθρώπους.

Το δεύτερο σημείο Ying (πηγή), είναι εξίσου δυναμικό και πάλη υπερσχύει στα πόδια σε σύγκριση με τα χέρια. Ενδείκνυται σε περιπτώσεις που απαιτείται γρήγορη αλλαγή κάποιας κατάστασης.

Το τρίτο σημείο Shu (ρεύμα) χρησιμοποιείται για τους πόνους στις αρθρώσεις και ειδικά τα σημεία στους γιανγκ μεσημβρινούς.

Τα τέταρτο σημείο Jing (ποτάμι) είναι χρήσιμο για προβλήματα στις αρθρώσεις, τα οστά και τους τένοντες. Τα σημεία που είναι σε γιανγκ μεσημβρινούς είναι χρήσιμα για αναπνευστικά προβλήματα.

Το πέμπτο σημείο He (θάλασσα) είναι πάντα γύρω από τους αγκώνες και τα γόνατα, και χρησιμοποιείται για προβλήματα στομαχικά και εντερικά.

Κείμενο: Σ. Δημητράκουδας

Πηγές

Yu Fu magazine • www.handsonfeet.com/chinese.html • www.chinese-culture.net • www.reflexology-research.com • Reflexology World • Dorlands Ιατρικό Λεξικό • Traditional Chinese Hand and Foot Massage, Foreign Languages Press • Beryl Crane, Guide To Reflexology • <http://www.geocities.com/altmedd/acupuncture/treatment/FiveShuPoints.htm> • www.yinyanghouse.com

Φροντίστε σωστά τα πόδια σας

ναρωτηθήκατε ποτέ πόσα χιλιόμετρα διανύει βαδίζοντας ένας μέσος άνθρωπος στη ζωή του ή μήπως πόσα βήματα κάνετε κατά τη διάρκεια ενός 24ώρου; Πόσα τμήματα του σώματός σας συμμετέχουν στην «απλή» καθημερινή διαδικασία της βάδισης και ποιο από αυτά έχει να πει την «τελευταία λέξη»; Πιθανότατα δεν το γνωρίζετε. Και όμως, το άκρο πόδι είναι ένα από τα πιο σημαντικά σημεία του σώματός μας.

Για να το κατανοήσουμε αυτό, αρκεί να σκεφτούμε τις δύο βασικές του λειτουργίες που είναι αφενός μεν η υποστήριξη του βάρους του σώματος στην όρθια στάση και αφετέρου η δράση του ως μοχλού για την προς τα εμπρός μετακίνηση του σώματος κατά τη διαδικασία της βάδισης.

Αν και το μέγεθός του είναι μικρό σε σχέση με το υπόλοιπο σώμα και η κατασκευή του εξωτερικά φαντάζει απλή, για να αρχίσει κανείς να υποψιάζεται την πολυπλοκότητα της κατασκευής του αρκεί να αναλογιστεί ότι **αποτελείται από 26 οστά που σχηματίζουν 37 αρθρώσεις** μεταξύ τους, περιβάλλονται από **107 συνδέσμους** και δίνουν έρεισμα σε **38 μύς και τένοντες**. Είναι χαρακτηριστικό ότι το 1/4 των οστών ολόκληρου του ανθρώπινου σώματος βρίσκεται κάτω από την ποδοκνημική άρθρωση (ή άρθρωση του αστραγάλου).

Θα περίμενε κανείς ότι οι λιγοστές απλές ενέργειες που είναι απαραίτητες για τη διατήρηση της υγείας των ποδιών θα τηρούνταν με προσοχή από την πλειονότητα των ανθρώπων. Αντί γι' αυτό, οι περισσότεροι παραμελούν ή εκτελούν λανθασμένα το κόψιμο των νυχιών και τον καθαρισμό της περιοχής και «φυλάκίζουν» τα πόδια τους σε στενά παπούτσια ή (όσον αφορά στις γυναίκες) φροντίζουν να παρεμβάλλουν ανάμεσα σε αυτά και στο έδαφος αρκετούς πόντους τακουνιού. Οι παραπάνω κακές συνήθειες μπορεί να προδιαθέσουν σε πληιάδα καταστάσεων που ποικίλλουν από την επώδυνη βάδιση και το σχημασμό κάλων μέχρι την ανάπτυξη μυκητιάσεων, κακώσεων της ποδοκνημικής άρθρωσης και φλεγμονών του ερειστικού συστήματος (τενοντίτιδες, αρθρίτιδες).

Το 1/4 των οστών ολόκληρου του ανθρώπινου σώματος βρίσκεται κάτω από την ποδοκνημική άρθρωση





Ας δούμε μερικές απλές παθολογικές καταστάσεις που μπορούν να μας ταλαιπωρήσουν στην καθημερινή ζωή:

Κάλλος. Τοπική διόγκωση του δέρματος που προκαλείται από παρατεταμένη τοπική πίεση ή τριβή, συνήθως, λόγω της χρήσης στενών παπουτσιών. Στην αγορά υπάρχουν πολλά προϊόντα που βοηθούν στην απομάκρυνσή του.

Είσφρηση όνυχος. Το ροξά και υπερβολικά κομμένο νύχι εισέρχεται στο δέρμα καθώς μεγαλώνει σε μήκος, δημιουργώντας μια τοπική φλεγμονή με όλα τα συνήθη συμπτώματα (διόγκωση, ερυθρότητα, θερμότητα, πόνος). Είναι δυνατόν να αντιμετωπιστεί με τοπικά αντισηπτικά, αντιβίωση από το στόμα ή και με χειρουργική μικροεπέμβαση. Προληπτικά συνιστώνται το κόψιμο και το λιπάρισμα των νυχιών σε ευθεία γραμμή και η αποφυγή των υπερβολικά στενών παπουτσιών.

Μυκητιάσεις. Η ανάπτυξη των μυκήτων ευνοείται από τη θερμότητα και την υγρασία, συνθήκες που απαντώνται ιδιαίτερα στα μεσοδακτύλια διαστήματα. Μπορούν να εμφανιστούν μόνο ως απλή ερυθρότητα, είναι δυνατόν όμως να δημιουργήσουν σοβαρό πρόβλημα κακοσμίας. Υπάρχουν πολλά αντιμυκητιασικά σκευάσματα, η χρήση των οποίων θα πρέπει να συστηθεί από δερματολόγο. Ωστόσο, η θεραπεία μπορεί να είναι μακροχρόνια λόγω της μεγάλης ανθεκτικότητας που παρουσιάζει η συγκεκριμένη κατηγορία μικροοργανισμών. Η πρόληψη επιτυγχάνεται με την εξάλειψη των ευνοϊκών γι' αυτούς συνθηκών, όπως φαίνεται αναλυτικότερα παρακάτω.

Το **British Institute of Chiropodists and Podiatrists** αναφέρει συνοπτικά τα παρακάτω σημεία όσον αφορά στη φροντίδα των ποδιών:

- Κρατήστε τα πόδια σας καθαρά.
- Επαλείψτε με λανολίνη ή ελαιόλαδο τα σημεία όπου το δέρμα είναι ξηρό.
- Αποφύγετε τη χρήση ζεστού νερού και ισχυρών σαπουνιών.
- Στεγνώστε τα πόδια σας προσεκτικά, ειδικά μεταξύ των δακτύλων, αλλά μην τα τρίβετε δυνατά με την πετσέτα.
- Μην προσπαθείτε να κόψετε κάλους ή νύχια που έχουν εισχωρήσει στο δέρμα.
- Σε περίπτωση μώλωπα, κοψίματος, εγκαύματος ή κρυοπαγήματος αναζητήστε τη βοήθεια ειδικού.
- Αποφύγετε τη χρήση τοπικών ισχυρών αντισηπτικών.
- Αποφύγετε την έκθεσή τους σε υγρασία και κρύο.
- Αναζητήστε τη βοήθεια ειδικού για οποιοδήποτε πρόβλημα.

Υπάρχουν όμως και συστηματικά νοσήματα που προδιαθέτουν στην εμφάνιση βλαβών στο άκρο πόδι, με σημαντικότερο από αυτά τον σακχαρώδη διαβήτη. Η καταστροφή των περιφερικών αγγείων και νευρών που προκαλεί η νόσος μακροχρόνια, εφόσον τα επίπεδα σακχάρου του αίματος βρίσκονται σε ανώτερα του φυσιολογικού επίπεδα, είναι ο λόγος για τον οποίο η άμυνα του οργανισμού καθίσταται τοπικά δυσχερής. Ως αποτέλεσμα, τα πόδια των διαβητικών είναι ευπρόσβλητα σε λοιμώξεις (μικροβιακές ή μυκητιασικές), πολύ περισσότερο δε, αν υπάρχει σε αυτά κάποια πληγή που συνήθως επουλώνεται δύσκολα. Σε βαριές περιπτώσεις ο ακρωτηριασμός είναι η μόνη λύση για την αποτροπή της επέκτασης της λοίμωξης. Ευνόητο είναι ότι οι διαβητικοί πρέπει να εφαρμόζουν τα παραπάνω μέτρα με θρησκευτική ευλάβεια, για να αποφύγουν την εκδήλωση τέτοιων σοβαρών επιπλοκών.

Πιο εντυπωσιακή, όμως, εικόνα στο άκρο πόδι προκαλείται από την ουρική αρθρίτιδα και συνήθως αφορά στη μεταταρσιοφαγγική άρθρωση του μεγάλου δακτύλου (ποδάγρα). Εμφανίζεται με ξαφνική επώδυνη διόγκωση της άρθρωσης που χαρακτηρίζεται και από τοπική ερυθρότητα. Ο πόνος μπορεί να είναι τόσο δυνατός, ώστε ο ασθενής δεν ανέχεται ούτε ένα σεντόνι πάνω από το πάσχον μέλος. Η παρακολούθηση

Οι διαβητικοί πρέπει να εφαρμόζουν τα μέτρα υγιεινής φροντίδας των ποδιών με θρησκευτική ευλάβεια, για να αποφύγουν την εκδήλωση σοβαρών επιπλοκών

των επιπέδων του ουρικού οξέος στο αίμα και η σχετική δίαιτα ή και φαρμακευτική αγωγή όπου χρειάζεται είναι τα μόνα προληπτικά μέτρα που μπορούν να ληφθούν.

Η κακή επιλογή υποδημάτων στην καθημερινή μας ζωή ή σε δραστηριότητες όπως η άθληση είναι δυνατόν να οδηγήσει στην εμφάνιση οξέων (π.χ., κακώσεις ποδοκνημικής) ή χρόνιων περιστατικών (π.χ., τενοντίτιδες, οστεοαρθρίτιδες).

Η ποδοκνημική άρθρωση, από την οποία διέρχεται το σύνολο του βάρους του σώματος, σχηματίζεται από την κνήμη, την περόνη και τον αστράγαλο και από δύο ισχυρούς πηλίκους συνδέσμους. Η στιβαρή κατασκευή της δεν την προφυλάσσει από το να υπόκειται στο 15% περίπου των κακώσεων του μυοσκελετικού συστήματος. Σε κάποια αθλήματα απαιτείται η χρήση υποδημάτων που να την υποστηρίζουν (μποτάκια), ενώ σίγουρα δεν τη βοηθούν τα παπούτσια με διπλές ή τριπλές (!) σόλες και ίσως αυτά με αεροσόλες, όπως υποψιάζονται κάποιοι ειδικοί.

Πολλά έχουν ειπωθεί και για τα ψηλοτάκουνα παπούτσια, με σημαντικότερο το ενδεχόμενο να ευθύνονται για τη διπλάσια περίπου συχνότητα με την οποία οι γυναίκες αναπτύσσουν οστεοαρθρίτιδα του γόνατος σε σχέση με τους άνδρες. Μελέτη που διεξήχθη μόλις πέρυσι απέδειξε ότι **τα γόνατα γυναικών που φορούσαν παπούτσια με τακούνια δέχονταν κατά μέσο όρο 30% μεγαλύτερη πίεση** από όταν οι ίδιες φορούσαν παπούτσια με επίπεδες σόλες, αν και το θέμα χρήζει περαιτέρω διερεύνησης. Άλλη μελέτη, όμως, έδειξε ότι οι γυναίκες σε ποσοστό 80%(!) δεν θα ήταν πρόθυμες να αλλιάξουν τα κριτήρια επιλογής των παπουτσιών τους, ακόμα και αν γνώριζαν ότι αυτό θα έβλαπτε την υγεία τους.

Σημαντικό είναι επίσης να γνωρίζουμε ότι η διαμόρφωση του ποδιού δεν ολοκληρώνεται πριν από την ηλικία των 18 ετών, οπότε η επιλογή υποδημάτων μέχρι την ενηλικίωση έχει ακόμα μεγαλύτερη σημασία.

Η φροντίδα των ποδιών είναι πραγματικά απλή υπόθεση αρκεί να γίνει τμήμα της καθημερινής ρουτίνας. Είναι απαραίτητη για

Η διαμόρφωση του ποδιού δεν ολοκληρώνεται πριν από την ηλικία των 18 ετών

να συμπληρώσει χωρίς προβλήματα ο μέσος άνθρωπος την απόσταση των 120.000 χλμ. βάδισης κατά τη διάρκεια της ζωής του ή, αλλιώς, για να κάνει τα 18.000 βήματα ανά 24ωρο που του αναλογούν!

Το πόδι του παιδιού

Τα πόδια των παιδιών είναι κοντύτερα και πιο πηλατιά, στενεύουν προς την πτέρνα, διότι το πρόσθιο τμήμα είναι πιο ανεπτυγμένο σε σχέση με το οπίσθιο τμήμα. Για την ακρίβεια, το πόδι δεν αναπτύσσεται πλήρως ως την ηλικία των 18-20 ασχέτως από το γεγονός ότι από την ηλικία των 14 έχει μπει η πλειονότητα των παιδιών στα μεγέθη των ενηλίκων.

Η ανάπτυξη του ποδιού είναι άτακτη, είναι γρήγορη τα πρώτα 2-3 χρόνια, επιβραδύνει στο 4ο έτος και επιταχύνει ξανά στο 7ο έτος. Η ανάπτυξη επιβραδύνει σημαντικά μέχρι την εφηβεία όπου και επιταχύνει πάλι έως το τελευταίο στάδιο της εφηβείας. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου τα υποδήματα πρέπει να προσαρμόζονται διαρκώς στο συνεχώς μεταβαλλόμενο σχήμα και μέγεθος του ποδιού. Όλα τα υποδήματα ανεξαρτήτως χρήσης πρέπει να απορρίπτονται όταν δεν ταιριάζουν στο μέγεθος – σχήμα του ποδιού και όχι όταν φθείρονται. **Συστήνεται απόσταση 1 cm ανάμεσα στο μεγαλύτερο δάκτυλο και το μπροστινό μέρος του παπουτσιού.** Τα υποδήματα θα πρέπει να είναι ευλύγιστα όταν περιστρέφονται και πρέπει να «αναπνέουν». Τα κορδόνια πρέπει να δένονται ώστε να μην επιτρέπουν στο πόδι να γλιστρά μπροστά. Στην περίπτωση των κοριτσιών, τα ψηλοτάκουνα παπούτσια θα πρέπει να αποφεύγονται επειδή προκαλούν ένταση στο πρόσθιο τμήμα του ποδιού, κονταίνουν τους γαστροκνήμιους μύς, αλλοιώνουν τη φυσιολογική πνευλική κλίση, και αυξάνουν το φυσιολογικό κύρτωμα της σπονδυλικής στήλης.

Υπενθυμίζουμε ότι και οι σφιχτές κάλτσες παρεμβαίνουν στη φυσιολογική ανάπτυξη του ποδιού. Το παιδικό πόδι είναι πολύ εύπλαστο και δυστυχώς μπορεί να παραμορφωθεί πολύ εύκολα.

Κείμενο: Σ. Δημητράκουλας

Πηγές

Κώστας Αυγίκος, Ιατρός
Henry F. Beaumont, LPME (Lon), DChM, SRCh
<http://www.feetforlife.org/index.htm>
<http://www.inst-chiropodist.org.uk/start.htm>

