

Έκδοση του Σωματείου Ελλήνων Ρεφλεξολόγων

# Εναρμόνιση

Οκτώβριος-Νοέμβριος-Δεκέμβριος 2006 • Τεύχος 03

## (ΕΡΕΥΝΑ)

Πώς δουλεύει  
η Ρεφλεξολογία

## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

Lynne Booth και  
Anthony Porter

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Διατροφή - Αντιγήρανση  
και θεραπεία

## ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΖΩΗΣ

Το γήρας

Scientific Publications Ltd.  
Πιερίας 1α, Μεταμόρφωση 144 51  
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



σελ.

20

## 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

Μ. Κυριακίδου

Α. Κολλοβού

Μ. Μπούρη

Σ. Δημητράκου

Μ. Ταραζή

Α. Σοφιάτου

### Συντονιστής Έκδοσης

Scientific Publications Ltd.

Πιερίας 1α, Μεταμόρφωση 144 51,

ΤΗΛ.: 210 8778 810, FAX: 210 8778 822

Εκδότης: Κυριάκος Ν. Γριβέας

Γενική Διεύθυνση: Λίνα Νικοηοπούλου

Διευθυντής Έκδοσης: Μάνος Πιτσιδιανάκης

Υπεύθυνη Σύνταξης: Λήδα Σανιώτη

Σύνταξη: Φανή Μαυροειδή, Φένια Γρηγοράκη

Υπεύθυνη Διαφήμισης: Στέλλα Δραμιτινού

Λογιστήριο: Αγαθή Ματιάγκα

Σχεδιασμός - Παραγωγή: Modus Vivendi A.E.

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



σελ.

19



σελ.

10

## 04 Editorial

## 05 Τα Νέα του Δ.Σ.

Νέο έτος... νέα αρχή!

## 06 Συνέντευξη

της Lynne Booth, δημιουργού της τεχνικής VRT

## 10 Συνέντευξη

του Anthony Porter

## 14 Έρευνα

Πώς δουλεύει η ρεφλεξολογία;



σελ.

23

## 18 Έρευνα

Τραυματισμός από συνεχή καταπόνηση (RSI)

## 19 Αίσθηση

«Η έκκτη αίσθηση»

Ο ήχος στη ρεφλεξολογία

## 20 Εμπειρία ζωής

Το γήρας

## 23 Διατροφή

Διατροφή - Αντιγήρανση και Θεραπεία



**Αγαπητοί συνάδελφοι και αναγνώστες** του περιοδικού,

Η Εναρμόνιση έχει πετύχει το σκοπό της. Πληροφορεί, ενημερώνει και εξελίσσεται με βάση τις σημερινές απαιτήσεις του χώρου μας.

Η προσπάθειά μας έχει στεφθεί με επιτυχία, αλλιά πίσω από κάθε επιτυχία κρύβονται οι συντελεστές της.

Για μια ακόμα φορά θέλω να ευχαριστήσω όλους όσοι συνέβαλαν στην έκδοση του περιοδικού και να τους διαβεβαιώσω ότι οι αναγνώστες της Εναρμόνισης τούς ευχαριστούν και τους προτρέπουν να συνεχίσουν με τον ίδιο ρυθμό.

Βέβαια, η διαρκής αναζήτηση ύλης και συντακτών αλλιά και γενικότερης βοήθειας, αποτελεί συνεχή ανάγκη για την ύπαρξη και εξέλιξη του περιοδικού. Για το λόγο αυτό, καλώ όλους όσοι θέλουν να μας βοηθήσουν να επικοινωνήσουν μαζί μου τηλεφωνικώς στο 210-8961848 ή μέσω e-mail στη διεύθυνση [fkanelos@yahoo.com](mailto:fkanelos@yahoo.com).

Σας εύχομαι καλή υγεία και δύναμη για δημιουργία.

**Φώτης Κανελλόπουλος**  
**Διευθυντής Σύνταξης**  
[fkanelos@yahoo.com](mailto:fkanelos@yahoo.com)



# Νέο έτος... νέα αρχή!

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Καλή χρονιά να έχουμε, πάντα με χαρά, θετικότητα και θεραπευτικές επιτυχίες.

Τα νεότερα του συλλόγου είναι πολύ ελπιδοφόρα για τη νέα χρονιά, καθώς προχωράει όλο και περισσότερο η επαγγελματική κατοχύρωση της ειδικότητας μας. Δουλέψαμε ανεξάρτητα και καθαρά για να προχωρήσει αυτό, χωρίς καθυστερήσεις και μπερδέματα για την ωφέλεια όλων μας.

Αυτήν την περίοδο **ετοιμάζουμε την ημερίδα μας, η οποία θα λάβει χώρα στις 25 Φεβρουαρίου, ημέρα Κυριακή**. Στην ημερίδα θα γίνει η **κοπή της πίτας** μας και θα μιλήσουμε παράλληλα για πολύ ενδιαφέροντα θέματα, όπως η σύνδεση των σημείων βελτισμού και ρεφλεξολογίας, τα σημεία για την αντιμετώπιση ψυχοσωματικών προβλημάτων, τα κομβικά αντανakλαστικά σημεία, οι αντανakλαστικές πρώτες βοήθειες κ.ά.

Είπαμε στην ημερίδα αυτή να ασχοληθούμε με προχωρημένα ρεφλεξολογικά θέματα, έτσι ώστε να έχει ακόμα περισσότερο ενδιαφέρον για όλους εμάς τους ρεφλεξολόγους.

Αξίζει επίσης να αναφερθεί ότι είμαστε σε συνεχή επαφή με τον κ. Κανά, Πρόεδρο του Σωματείου Αρωματοθεραπευτών, και με τα άλλα σωματεία συμπληρωματικών θεραπειών για να οργανώσουμε ένα **συνέδριο σχετικά με τις ολιστικές συμπληρωματικές θεραπείες, υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης**. Πιστεύουμε ότι αυτό θα δώσει ένα πολύ καλό θετικό αποτέλεσμα σε κοινωνικό, πολιτικό και επιστημονικό επίπεδο για όλες τις ολιστικές – συμπληρωματικές θεραπείες.

Τέλος, είμαστε σε επαφή με διάφορους οργανισμούς, ιδρύματα και νοσοκομεία έτσι ώστε να οργανώσουμε καινούριες έρευνες και εθελοντικές προσπάθειες για τη διάδοση και ανάπτυξη της ρεφλεξολογίας μας.

Ευχόμαστε και πάλι καλή χρονιά, πιστεύοντας ότι καλή χρονιά μπορούμε να έχουμε πάντα, με σταθερή θετική πρόθεση που καμιά αρνητική σκέψη και κανένας αρνητικός άνθρωπος δεν θα μπορεί να μας αλλιάξει τον θετικό μας στόχο, του να είμαστε πάντα καλά!

Σταθεροί ριζιόν στην όμορφη υποχρέωση να είμαστε καλά, να μεταφέρουμε θεραπευτικά το καλό σε όλους, έτσι ώστε πάντα να ωφελοούμεστε όλοι μας.

Να έχουμε όλοι καλή χρονιά!!

Ευχαριστούμε πραγματικά όλους τους συναδέλφους μας, τις επιτροπές του σωματείου μας, όλους εσάς που βοηθάτε το σωματείο μας να εξελίσσεται και να προχωράει και ευχόμαστε κάθε φέτος και καλύτερα και του χρόνου ακόμα καλύτερα.

Με πολλή αγάπη, πολλές ευχαριστίες και άπειρες ευχές.

Εκ μέρους του ΔΣ  
Ο Πρόεδρος  
Μιχάλης Κυριακίδης

## ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Το Σωματείο Ελλήνων Ρεφλεξολόγων με ιδιαίτερη χαρά σας προσκαλεί στην 6η Ημερίδα Ρεφλεξολογίας και στην κοπή της πίτας, που θα γίνει την Κυριακή 25 Φεβρουαρίου 2007 στο ξενοδοχείο Esperia Palace (Σταδίου 22, Αθήνα). Το θέμα της Ημερίδας είναι «**Τα κομβικά σημεία της ζωτικής ενέργειας μεταξύ Μεσημβρινών και Ισημερινών στον άκρο πόδα και στην άκρα χείρα για την αντιμετώπιση ψυχοσωματικοδιανοητικών προβλημάτων**».

Ωρα προσέλευσης: 09:30

Ωρα έναρξης: 10:00

Μετά το πέρας των εργασιών της Ημερίδας θα γίνει η κοπή της πίτας και θα προσφερθεί cocktail με πλούσιο μπουφέ.

Τιμή συμμετοχής: 35€

Με εκτίμηση,  
το Δ.Σ. και η Επιτροπή Οργάνωσης  
Εκδηλώσεων του Σ.Ε.Ρ.

*Λόγω του περιορισμένου αριθμού των προσκλήσεων, παρακαλούμε να τις προμηθευτείτε έγκαιρα από το γραφείο του Σωματείου: Σπαθάρη 2, Πολύγωνο, 210-6424818 (κάθε Τετάρτη 10:00-14:00). Από τη Θεραπευτική: Ομήρου 71, Ν. Σμύρνη (καθημερινά 13:00-17:00).*



# Συνέντευξη της **Lynne Booth,** δημιουργού της **ΤΕΧΝΙΚΗΣ VRT**

στον Σπύρο Δημητράκουλα

Ετην κ. Booth γνωριστήκαμε τον Μάιο του 2003 στο Ριτσιόννε της Ιταλίας, όπου διεξήχθη το 5ο Συνέδριο του RiEN. Θυμάμαι ότι είχε εντυπωσιαστεί με το ενδιαφέρον και τη σχολαστικότητα του ΣΕΡ να παρακολουθήσει τα δρώμενα στην Ευρώπη στέλνοντας εκπρόσωπο του σωματείου μας να καταγράψει τα όσα ελήχθησαν. Το



έργο της κ. Booth το γνώριζα από το Διαδίκτυο και από τις συζητήσεις που είχα κάνει με πιο έμπειρους συναδέλφους σε ημερίδες του ΣΕΡ. Με την κ. Booth είχαμε κάνει μία συζήτηση για τη μέθοδο VRT στην Ιταλία και είχα συγκινηθεί με την ευγενική χειρονομία της να μου κάνει δώρο ένα χάρτη τοίχου που απεικόνιζε τα Α.Σ στη μέθοδο VRT.

Όταν ξαναβρεθήκαμε τον Σεπτέμβριο στην Ιρλανδία, δεν έχασα την ευκαιρία να της ζητήσω να μας μιλήσει για τις προσωπικές εμπειρίες της από την ρεφλεξολογία και για τη μέθοδο VRT. Η κ. Booth διατηρεί κλινική ρεφλεξολογίας σε έναν οίκο ευγηρίας, αθλητά και ένα γραφείο ρεφλεξολογίας για επαγγελματίες ποδοσφαιριστές! Είμαι πολύ περίεργος να ακούσω πόσο δυνατή είναι αυτή η μέθοδος VRT, ώστε μία μικροκαμωμένη γυναίκα με μικροκαμωμένα χέρια να μπορεί να επηρεάσει πόδια επαγγελματιών ποδοσφαιριστών.





### ⇒ Lynne πες μας για την αρχή. Πώς και πότε έμαθες ή ξεκίνησες να ασχολείσαι με την ρεφλεξολογία;

→ Ένας συμμαθητής μου μού συνέστησε την ρεφλεξολογία πριν από 25 χρόνια. Ανέκαθεν είχα ενδιαφέρον για τη διατροφολογία και την ολιστική ιατρική και αρχικά είχα σκοπό να εκπαιδευτώ στην ομοιοπαθητική και τη διατροφολογία. Η ρεφλεξολογία βοήθησε εμένα και την οικογένειά μου σε κάποια προβλήματα υγείας που αντιμετωπίσαμε, οπότε ξεκίνησα να παρακολουθώ ένα απογευματινό τμήμα ρεφλεξολογίας για αυτοβοήθεια. Σχεδόν αμέσως αντιλήφθηκα ότι ήθελα να σπουδάσω ρεφλεξολογία συστηματικά, οπότε πήγα για να εκπαιδευτώ κοντά στον Anthony Porter ο οποίος δίδασκε στο Διεθνές Ινστιτούτο Ρεφλεξολογίας (IIR, μέθοδος 'Ινγκαμ) εκείνη την περίοδο.

### ⇒ Τι έδωσε το ερέθισμα για τη δημιουργία της VRT μεθόδου; Η μέθοδος ήταν ο λόγος που σου δόθηκε η τιμητική διάκριση ART;

→ Από το 1997 διατηρώ μία κλινική ρεφλεξολογίας σε έναν οίκο ευγηρίας 200 ατόμων στο Μπρίστολ. Εκεί πολλοί από τους φιλοξενούμενους είναι περιορισμένοι σε αναπηρικά αμαξίδια και κάποιοι φορούν νάρθηκες, ως εκ τούτου πρακτικά είναι αδύνατο να εργαστείς στην κλασική θέση της ρεφλεξολογίας (στο πέδιλο) για πολύ ώρα, λόγω της οδυνηρής γωνίας που δημιουργείται στα πόδια των συγκεκριμένων ατόμων.

Από ανάγκη άρχισα να εργάζομαι στην ραχιαία επιφάνεια των ποδιών όπως ήταν τοποθετημένα αναπαυτικά στο αμαξίδιο. Διαπίστωσα λοιπόν ότι σταδιακά τα άτομα αυτά ανταποκρίνονταν θετικά στους συγκεκριμένους χειρισμούς, ιδιαίτερα τα προβλήματα ορθοπεδικής φύσεως. Θυμάμαι ότι τους ζητούσα να βάζουν δύναμη, να πιέζουν τα πόδια τους προς τα κάτω ώστε να μπορέσω να διεισδύσω πιο βαθιά μέσα στα αντανakηστικά.

### ⇒ Ωραία ιστορία. Μου θυμίζει ότι οι πιο σπουδαίες ανακαλύψεις έγιναν από σύμπτωση, τις δημιούργησαν οι συγκυρίες της στιγμής. Δεν μας έχεις εξηγήσει όμως ακόμα για ποιο λόγο θέλεις να είναι ο δέκτης σε όρθια θέση.

→ Άρχισα να χαρτογραφώ την ραχιαία επιφάνεια του πέδιλου εκείνη την περίοδο, αλλιώς η ιδέα του VRT πήρε μορφή μετά από το εξής συμβάν.

Μία κυρία 74 ετών είχε τραυματιστεί σε ένα πολύ σοβαρό τροχαίο και είχε περιοριστεί η κινητικότητά της διότι δεν μπορούσε να υποβληθεί σε εγχείρηση αρθροπλαστικής λόγω χρόνιας στηθάγχης. Μου είπε ότι το αριστερό της πόδι και το ισχίο την πονούσαν πολύ, οπότε γονάτισα και εργάστηκα στα Α.Σ. του ισχίου και του ποδιού, της ΣΣ και της πυέλου για 90' το πολύ, ενώ η ίδια παρέμεινε σε όρθια στάση! Δέκα λεπτά αργότερα και ενώ είχα φύγει, είχε έναν οξύ πόνο στο αριστερό ισχίο, ακολουθούμενο από μούδιασμα και ενόχληση διάρκειας 30'. Μετά αισθάνθηκε πολύ λιγότερο πόνο και την επόμενη μέρα μπορούσε να σηκώσει το πόδι της πιο ψηλά απ' ό,τι μπορούσε εδώ και μήνες. Την επόμενη όταν την επισκέφτηκα, την βρήκα να στηρίζεται στον περιπατητήρα και κάπως άσταθα να σηκώνει και να κουνάει το πόδι της επιδεικνύοντας το νεοαποκτηθέν εύρος κίνησης. Εκείνη τη στιγμή κατάλαβα ότι ο κρίκος που έλειπε ήταν η όρθια θέση, ώστε όλο το βάρος του σώματος να στηρίζεται στα πόδια για να γίνουν τα αντανakηστικά πιο δεκτικά! Σε διάστημα 10 εβδομάδων είχε αποκτήσει πλήρη κινητικότητα. Έχουν περάσει 6 χρόνια και ακόμα κινείται και έχει ευελιξία πάρα τη δυσοίωση πρόβλεψη των τότε ειδικών ότι σε 18 μήνες θα περιοριζόταν στο κρεβάτι της.

### ⇒ Με δικά σου λόγια, τι είναι λοιπόν VRT;

→ VRT είναι μία μοναδική τεχνική ρεφλεξολογίας όπου εφαρμόζονται πιέσεις στα πόδια, για σύντομο χρονικό διάστημα, σε όρθια στάση, ώστε το ασκούμενο βάρος να κάνει πιο δεκτικά τα Α.Σ. Όλα τα πεηματιαία αντανakηστικά μπορούν διεγερθούν από την ραχιαία επιφάνεια όταν βρισκόμαστε σε όρθια στάση, επειδή όλα τα Α.Σ. προσεγγίζονται τρισευδιάστατα όταν εφαρμόζεται η θεωρία ζωνών της 'Ινγκαμ.



❖ Τώρα τελευταία παρατηρώ μία στροφή όσον αφορά στο χρόνο εφαρμογής της συνεδρίας ρεφλεξολογίας προς μία πιο σύντομη χρονική περίοδο εφαρμογής.

→ Υπάρχει πράγματι αυτή η τάση και στην περίπτωση της VRT ο απόλυτος κανόνας είναι να μην δουλέψει κανείς παραπάνω απ' ό,τι πρέπει τα Α.Σ. Κανένα αντανakηστικό δεν πρέπει να δουλεύεται πάνω από 30'. **Πέντε λεπτά εφαρμογής αρκούν για την επίτευξη ικανοποιητικών αποτελεσμάτων.** Πολλές φορές άμεση βελτίωση παρατηρείται με μόλις τριών λεπτών εφαρμογής VRT στην αρχή ή στο τέλος της κλασικής συνεδρίας. Ο πελάτης αντιλαμβάνεται τα Α.Σ πιο ευαίσθητα, οπότε ο χειριστής καλό είναι να είναι προσεκτικός με το βαθμό πίεσης σε αυτή τη θέση και οι περιοχές με συμφόρηση θα ξεμπλοκαριστούν πιο εύκολα. Οι εβδομαδιαίες συνεδρίες αρκούν για καλό αποτέλεσμα και προτείνω ένα μέγιστο δύο συνεδριών την εβδομάδα για χρόνια προβλήματα, επειδή το σώμα θέλει χρόνο να προσαρμοστεί. Καταστάσεις σε οξύ στάδιο αντιδρούν καλά σε καθημερινές συνεδρίες και οι χειρισμοί αυτοβοήθειας που προτείνω μπορούν να εφαρμοστούν αρκετές φορές την ημέρα όποτε χρειαστεί.

❖ Αυτά που μας λες έχουν τρομερό ενδιαφέρον, ωστόσο δεν μπορώ να συλλάβω το λόγο που κάνει η VRT είναι τόσο αποτελεσματική.

→ Πιστεύω ότι η εφαρμογή VRT μεταφέρει το σώμα σε μια ουδέτερη κατάσταση όπου η καταπόνηση, η ένταση, το άγχος, ο εκφυλισμός ή οι ουλές ιστών προσπερνούνται ώστε να επιτραπεί άμεση πρόσβαση στο αρχικό πρόβλημα. **Η θεωρία μου βασίζεται στο ότι το όρθιο σώμα είναι σε μια θέση αυξημένης ζωτικότητας όταν στηρίζει το βάρος του και οι μύες είναι τεταμένοι,** επιτρέποντας στα αντανakηστικά να είναι πιο δεκτικά. Σε μια πιο εσωτερική προσέγγιση προτείνεται ότι τα πόδια εκείνη τη στιγμή είναι γειωμένα και δίνουν πιο ενεργητική αντίδραση.

❖ Χρησιμοποιείς κάποια σημεία διέγερσης ζωνών. Μίλησε μου για αυτά τα σημεία.

→ Αυτά τα zonal triggers (ZT) έχουν μόλις πρόσφατα ανακαλυφθεί και είναι βαθιά αντανakηστικά τα οποία βρίσκονται στην ραχιαία επιφάνεια του αστραγάλου. Παίζουν σπουδαίο ρόλο στην ενεργοποίηση των ζωνών γρήγορα, ώστε το σώμα να γίνει πιο δεκτικό στην ίαση. Αν παρατηρήσετε τη φωτογραφία θα δείτε διάφορα επίπεδα Α.Σ στα οποία μπορείτε να έχετε εύκολη πρόσβαση, ενώ ο πελάτης είναι όρθιος. Πιέζοντας ένα σημείο στην ραχιαία επιφάνεια έχετε πρόσβαση σε 4 επίπεδα αντανakηστικών συγχρόνων.

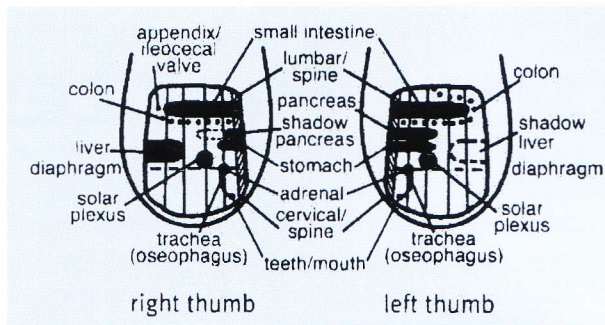
1. Τα παραδοσιακά ραχιαία Α.Σ, τα νέα VRT Α.Σ και τα σημεία διέγερσης των ζωνών.
2. Το επίπεδο των Α.Σ που σχετίζονται με το συναισθηματικό σύστημα.
3. Τον κατάλογο του σώματος με προηγούμενους τραυματισμούς και εκφυλισμούς.
4. Τα παραδοσιακά πελματιαία Α.Σ.



❖ Μήπως έχεις νέους χειρισμούς να μοιραστείς μαζί μας;

→ Το ξεσκόνισμα με τις φάλαγγες είναι ένας χειρισμός, και προτείνω να στρίβετε τη γροθιά σας πάνω από όλα τα Α.Σ της ραχιαίας επιφάνειας του ποδιού για διάστημα 15". Είναι πολύ αποτελεσματικό και φαίνεται ότι βοηθά μεγάλο εύρος ασθενειών, από το άσθμα έως την κατάθλιψη. Άλλη τεχνική είναι η διέγερση της επιφάνειας των νυχιών με τα νύχια μας! Αποδεικνύεται αποδοτικός χειρισμός για όλα τα Α.Σ κάτω από τα νύχια, ιδιαίτερα για τον αντίχειρα και το μεγάλο δάχτυλο του ποδιού όπου βρίσκεται ο εγκέφαλος και μέρος του ΚΝΣ.



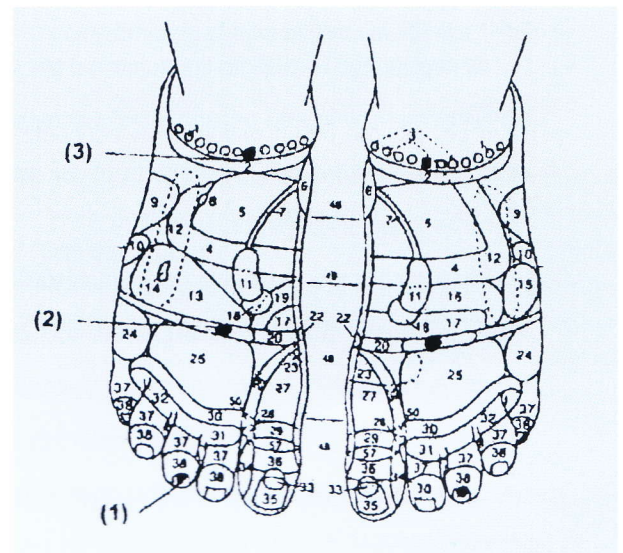


### ❖ Στα χέρια μπορεί να γίνει VRT;

➔ Φυσικά. Απλώς πρέπει πάλι ο δέκτης να είναι σε όρθια θέση και να ακουμπά τα χέρια του σε τραπέζι ή γραφείο ώστε να στηρίζουν το βάρος του σώματος. Είναι πολύ αποτελεσματική προσέγγιση και αυτή.



σύγχρονη εξέλιξη της ρεφλεξολογίας, κάτι που σας έκανε εντύπωση. Σε ένα πρόσφατο σεμινάριο μου χάρηκα πολύ που ταξίδεψαν για να το παρακολουθήσουν δύο Ελληνίδες, η Ανθή Βρέττα και η Κέλλυ Καλφούπουλου. Ελπίζω να μπορέσω να διοργανώσω στην Ελλάδα ένα σεμινάριο VRT. Άκουσα ότι υπάρχει περίπτωση να φιλοξενησете το επόμενο συνέδριο του RIEN στην Αθήνα. Θα χαρώ πολύ να επισκεφτώ την Ελλάδα με αφορμή το συνέδριο, έχετε πολύ όμορφη χώρα.



### ❖ Για την ρεφλεξολογία στην Ελλάδα ή τους Έλληνες ρεφλεξολόγους τι γνωρίζεις;

➔ Η αλήθεια είναι ότι στην Ιρλανδία είχατε πολύ μεγάλη συμμετοχή και από συζητήσεις που είχα με κάποιους, διαπίστωσα ότι το επίπεδο σας είναι υψηλό και ενημερώνεστε συνεχώς. Φαντάζομαι ότι η ρεφλεξολογία έχει μεγάλη αποδοχή στην Ελλάδα για να υπάρχει τέτοιο ενδιαφέρον από μέρος των επαγγελματιών. Εσύ ο ίδιος μου έχεις πει ότι στη βασική εκπαίδευσή σας καλύπτεται μέχρι και η θεωρία της ΠΚΙ, ωστόσο ακούσαμε/είδαμε στην Ιρλανδία αναφορές στην ΠΚΙ ως





Συνέντευξη του

# Anthony Porter

στον Σπύρο Δημητράκουλα

*«Η αγάπη σε συνδυασμό με τη δύναμη του αγγίγματος  
μπορούν να αλλιάξουν τον κόσμο»*

Τον περασμένο Οκτώβριο επισκέφτηκε την Αθήνα ο κ. Porter για να ξεκινήσει τον κύκλο μεταπτυχιακής επαγγελματικής εκπαίδευσης ρεφλεξολογίας A.R.T. φιλοξενούμενος από το κέντρο Προσωπικής Ανάπτυξης και Θεραπείας ΔΙΟΔΟΣ.

Η φήμη του προηγείται της παρουσίας του. Από το 1980 έως το 1990 διετέλεσε Διευθυντής Ευρώπης του Διεθνούς Ινστιτούτου Ρεφλεξολογίας (IIR). Εργάζεται επαγγελματικά ως ρεφλεξολόγος από το 1972. Το 1997 του απονεμήθηκε το βραβείο Eunice Ingham ως αναγνώριση των υπηρεσιών του προς την ρεφλεξολογία.

Γνωρίζοντας ότι δεν ήταν δυνατόν να παρακολουθήσουν από κοντά όλοι οι συνάδελφοι την εισαγωγική του ομιλία για το μεταπτυχιακό σεμινάριο A.R.T. σπεύσαμε να ζητήσουμε από τους υπευθύνους του ΔΙΟΔΟΣ τη μεσοδιάβαση για την παραχώρηση μίας συνέντευξης από τον κ. Porter. Με χαρά δέχτηκαν οι ενδιαφερόμενοι να υλοποιήσουν την επιθυμία μας και ευχαριστούμε όσους συνέβαλαν σε αυτό.

Η συνέντευξη πραγματοποιήθηκε στις 27 Οκτωβρίου στο ξενοδοχείο του κ. Porter στην Αθήνα, στην περιοχή του Πολυτεχνείου.

Επισκεπτόμενος κανείς την ιστοσελίδα του, ένα από τα πρώτα που διαβάζει κανείς είναι το εξής: «Όταν ο νευρικός ιστός των ματιών και ποδιών γίνει καλά κατανητός, θα υπάρχει λιγότερη ανάγκη για χειρουργική επέμβαση», Dr. William Osler.





❖ **Ποια ήταν η αφορμή, ο λόγος, που σας έφερε σε επαφή με την ρεφλεξολογία;**

→ Στην παιδική μου ηλικία, η αδελφή μου και εγώ υποφέραμε από πολιομυελίτιδα και θυμάμαι ότι μούδιαζαν και πονούσαν συχνά τα άκρα μας. Ο πατέρας μας, θυμάμαι, για να μας ανακουφίσει, καθημερινά μάς έκανε μαλάξεις στα πόδια. Ο ίδιος ήταν κομμωτής και συνήθιζε να συμπληρώνει την εργασία του προσφέροντας μασάζ στους πελάτες του στην περιοχή του αυχένα και των ώμων, οπότε ήταν εξοικειωμένος με το μασάζ και είχε και δυνατό χέρι.

❖ **Οπότε ήταν αυτός που σας έμαθε ρεφλεξολογία;**

→ Όχι, έχει συνέχεια η ιστορία. Συχνάζοντας στο κομμωτήριο, μια μέρα είχε κόσμο που περίμενε τη σειρά του για να εξυπηρετηθεί. Σκέφτηκα και πρότεινα στους πελάτες να τους κάνω μασάζ στα πόδια ενώ περίμεναν. Θυμάμαι ότι, ένστικτωδώς φυσικά, όπου συναντούσα ένταση επέμενα στα σημεία αυτά. Η εξέλιξη ήταν ότι μετά από λίγο καιρό έρχονταν πελάτες στο κομμωτήριο όχι για να κουρευτούν αλλά για να δεχτούν το μασάζ που έκανα στα πόδια. Δεν ήταν λίγοι εκείνοι που σχολίαζαν ότι ανακουφίζονταν από διάφορες σωματικές ενοχλήσεις που είχαν και πίστευαν-ένιωθαν ότι το μασάζ βοηθούσε.

❖ **Ακόμα δεν μου έχετε μιλήσει για ρεφλεξολογία, μου μιλάτε για μασάζ.**

→ Για την ρεφλεξολογία μου μίλησε ο οστεοπαθητικός που με παρακολουθούσε. Σε κάποια συνέδρια μας του περιέγραφα τι έκανα και αυτός μου είπε ότι αυτό που έκανα λεγόταν ρεφλεξολογία, οπότε και άρχισα να αναζητώ σχετικά βιβλία. Το 1969 ο οστεοπαθητικός μου παρακολούθησε ένα συνέδριο στη Ν. Ορλεάνη και η μοίρα ήθελε να καθίσει δίπλα στον Dwight Byers, τον ανιψιό της Eunice Ingham και Διευθυντή του Διεθνούς Ινστιτούτου Ρεφλεξολογίας (IIR). Σημειωτέον ότι είχαν και οι δύο γενέθλια εκείνη την ημέρα, τρομερή σύμπτωση. Του μίλησε για εμένα και μας έφερε σε επαφή. Τον ίδιο χρόνο διοργανώσαμε το πρώτο σεμινάριο στο Λονδίνο.

❖ **Είχε προσέλευση το σεμινάριο;**

→ Εκατοντάδες!

❖ **Από τις πληροφορίες που έχω συλλέξει καταλαβαίνω ότι έχετε προχωρήσει, έχετε εξελιχθεί πέρα από την κλασική ρεφλεξολογία, τη μέθοδο Ίνγκαμ δηλαδή.**

→ Έχεις απόλυτο δίκιο. Το 1989 διαπίστωσα ότι μία μέθοδος, σίγουρα αποτελεσματική, δεν αρκούσε. Υπήρχαν φορές που δεν μπορούσε να καλύψει την ποικιλία ή τη μοναδικότητα του κάθε ανθρώπου. Παράλληλα, παρατήρησα ότι ο κλασικός χειρισμός της «κάμπιας» μακροπρόθεσμα δημιουργούσε επιβαρύνσεις στα χέρια των μαθητών και συναδέλφων μου, στερώντας τους τη δυνατότητα να συνεχίσουν να εργάζονται.

❖ **Θυμάστε κάποιο περιστατικό που σας δημιούργησε αυτόν τον προβληματισμό;**

→ Θυμάμαι την περίπτωση ενός πιλότου της KLM που είχε πολύ σοβαρό αυχενικό σύνδρομο. Ενώ λοιπόν είχα εργαστεί με την κλασική ρεφλεξολογία δεν άλλαξε τίποτα. Είχα απογοητευτεί! Όμως, πρόσεξα κάποια στιγμή ότι τα σημεία στην εξωτερική πλευρά των ποδιών του πονούσαν πολύ. Αντιδρούσε εκεί, σε αυτά τα σημεία, όπως θα περίμενα να αντιδράσει στα κλασικά Α.Σ των αυχενικών σπονδύλων.

❖ **Μιλάτε για την 5η ζώνη - του μικρού δακτύλου - και για τον μεσημβρινό της ουροδόχου κύστης;**

→ Πολύ σωστά. Στην πράξη είδα ότι κοντά στο δάχτυλο, στο ύψος του ώμου, σε αυτόν τον άνθρωπο, βρίσκονταν τα Α.Σ των αυχενικών σπονδύλων. Ο πιλότος μετά από 12 συνεδρίες είχε μεγάλη διαφορά στα συμπτώματα και ήμασταν και οι δύο πολύ ευχαριστημένοι από την εξέλιξη αυτή.

❖ **Οπότε εντοπίζεται η ΣΣ και στην εξωτερική πλευρά του ποδιού;**

→ Σίγουρα, και έχει πολύ εντυπωσιακά αποτελέσματα το να εργάζεσαι κατά αυτόν τον τρόπο.

❖ **Στραφήκατε λοιπόν στη θεωρία της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής;**

→ Ναι, αλλά όχι μόνο. Μετά από αυτό το συμβάν αποφάσισα να ταξιδέψω στην Κίνα και εκεί έμαθα βελονισμό. Στη συνέχεια, ταξίδεψα σε πολλά μέρη του πλανήτη ώστε να ερευνήσω και να καταγράψω διάφορες



μορφές πελματοθεραπείας ή ρεφλεξολογίας, όπως την ξέρουμε εμείς. Το σεμινάριο A.R.T. παρουσιάζει αυτές ακριβώς τις πληροφορίες, δίνοντας παράλληλα έμφαση στην αναπαιτική θέση του χειριστή και στην επίτευξη των μέγιστων αποτελεσμάτων με την ελάχιστη δυνατή επιβάρυνση στα χέρια και το σώμα του χειριστή.

### ❖ Πώς είναι η κινέζικη ρεφλεξολογία;

→ Οι Κινέζοι σε κάποια στιγμή διδάχθηκαν την κλασική ρεφλεξολογία, την εξέλιξαν, όμως, συνδυάζοντάς την με την θεωρία της ΠΚΙ. Δεν ακουμπούν με τα χέρια τους τα πόδια, το έχουν για κακό! Οπότε χρησιμοποιούν διάφορα ξύλινα-κοκάλινα εργαλεία. Οι πιέσεις που ασκούν είναι πιο δυνατές από αυτές που έχουμε συνηθίσει να ασκούμε εμείς. Την ώρα που δουλεύουν σκέφτονται τους μεσημβρινούς και τον κύκλο των στοιχείων.

### ❖ Είχα ακούσει ότι στην Κίνα μαθαίνουν τα σημεία από τον αγκώνα έως τα δάχτυλα και από το γόνατο έως τα δάχτυλα μπορούν να θεραπευτούν τα πάντα, από τα μαλλιά έως τα νύχια.

→ Συμφωνώ είναι πολύ ισχυρά σημεία.

### ❖ Χαίρομαι διηθώς που παρακολουθώ μαθήματα ηλεκτροβελονισμού φέτος. Η καλή γνώση των σημείων βελονισμού και η πορεία των μεσημβρινών, ακούω από εσάς, αλήθια είδα και στα δύο τελευταία συνέδρια του RiEN, συμπληρώνει με τον καλύτερο τρόπο τις γνώσεις και την εργασία του ρεφλεξολόγου.

→ Η καλή γνώση και των δύο προσεγγίσεων είναι δυνατός συνδυασμός.

### ❖ Έχετε ταξιδέψει πολύ, θυμάστε κάποια ιστορία που σας έκανε εντύπωση, η οποία να σχετίζεται με την ρεφλεξολογία;

→ Θα σου μιλήσω για τη δύναμη του αγγίγματος και την ενεργοποίηση της αγάπης μέσα από αυτήν. Σε ένα ταξίδι μου στην Αφρική μαζί με τον Dwight, αποφασίσαμε να κάνουμε ένα δωρεάν σεμινάριο στους «ιθαγενείς» όπως τους αποκαλούσαν. Αυτό δεν άρεσε στον τοπικό διοικητή της αστυνομίας και ήρθε με τους άνδρες του για να διαλύσει τη συγκέντρωση. Την ώρα που τρομο-

κρατούσαν τον κόσμο πρόσεξα ότι ο διοικητής περπατούσε με πόνο και τον ρώτησα, «πώς είναι η πλάτη σου;». Σύντομα βρέθηκε ξαπλωμένος να δέχεται ρεφλεξολογία. Θυμάμαι ότι του άρεσε πολύ. Μετά από λίγο άλλαξε εντελώς η διάθεση του και αποκαλύφθηκε ένας ζεστός και ευαίσθητος άνθρωπος. Η κατάληξη ήταν αυτός και οι άλλοι αστυνομικοί να συζητούν με τους «ιθαγενείς» και να απολαμβάνουν όλοι μαζί τσάι και μπισκότα.

### ❖ Μιλήστε μου για τη δύναμη της ρεφλεξολογίας.

→ Χωρίς αμφιβολία, όταν εκτελούνται σωστά οι τεχνικές σε συνδυασμό με την εμπειρία, οι άνθρωποι γίνονται καλά ή τουλάχιστον αισθάνονται καλύτερα. Μην ξεχνάτε όμως την επιρροή της διατροφής, της έλλειψης άσκησης, του αλκοόλ, του καπνίσματος, της παχυσαρκίας όπως επίσης και το ρόλο που παίζει και η πνευματική μας υγεία.

### ❖ Μιλήστε μου για τον επαγγελματία ρεφλεξολόγο.

→ Πιστεύω ότι είναι σπουδαίο ένας ρεφλεξολόγος να μπορεί να διαχωρίσει πότε θα τονώσει και πότε θα διασπείρει την ενέργεια. Εάν ο πελάτης είναι εξαντλημένος ή κουρασμένος, πρώτα θα πρέπει να εκτελέσει χειρισμούς να τον γεμίσει με ενέργεια και αν χρειαστεί, να κάνει διασπορά μετά. Το ότι πονούν σημεία δεν σημαίνει απαραίτητα την ύπαρξη προβλήματος. Πολλές φορές είναι καλό σημάδι. Δείχνει ότι δουλεύει το νευρικό σύστημα και επικοινωνούν τα Α.Σ. μεταξύ τους. Φρόντισε τι βλέπεις, όχι τι ψάχνεις! Να σκέφτεσαι τι είδους ασθενής έχει μια ασθένεια, όχι τι ασθένεια έχει ο ασθενής!

### ❖ Μου θυμίζετε αναφορές του Ιπποκράτη, μήπως είχατε πρόγονο Έλληνα;

→ (Χαμογελάει) Μπορεί, ποτέ δεν ξέρεις!

### ❖ Έχετε μεγάλο ενδιαφέρον για τον υποθυρεοειδισμό και το ενδοκρινικό σύστημα γενικότερα. Μιλήστε μου για αυτό.

→ Πολλές ασθένειες (ειδικά στις γυναίκες) προκαλούνται από ορμονική διαταραχή, ειδικά ο υποθυρεοειδισμός, τα γυναικολογικά προβλήματα, η υπογονιμότητα, η δυσκοιλιότητα, οι καρδιακές παθήσεις, το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, η κατάθλιψη, η αύξηση λιπώδεια



βάρους, οι πόνοι της μέσης κ.ά. Μέσα από την εμπειρία γνωρίζουμε ότι εάν αυτά τα άτομα λάβουν τακτικές συνεδρίες ρεφλεξολογίας ανταποκρίνονται σε βαθμό 80%-90%, όπως έδειξαν μάλιστα τα αποτελέσματα πρόσφατης ολοκληρωμένης έρευνας που διεξήχθη σε συνεργασία με τον γυναικολόγο Lindsay McMillan, FRCOG.

❖ **Οι πιέσεις που ασκείτε είναι δυνατόν;**

- ➔ Ο πόνος πρέπει να είναι γήινος και να μην υπερβαίνει την ανοχή του πελάτη.

❖ **Για τη διάρκεια και τον αριθμό των συνεδριών, τι μπορείτε να μου πείτε;**

- ➔ Εικοσιπέντε λεπτά πιστεύω ότι είναι αρκετός χρόνος για μια συνεδρία. Πιστεύω στις καθημερινές συνεδρίες, στην αρχή τουλάχιστον, π.χ. 5 ημέρες, 2 ημέρες κενό μετά 4 ημέρες, 3 μέρες κενό κ.λπ.

❖ **Επηρεάζετε από την αρνητική ενέργεια, και αν ναι, πώς προστατεύετε;**

- ➔ Δουλεύω πολλές φορές 8 ώρες συνεχόμενα. Δεν επηρεάζομαι από την αρνητική ενέργεια (απαντά σαν να μην υπάρχει) και το μόνο που κάνω ανάμεσα στις συνεδρίες είναι να πλένω σχολαστικά τα χέρια μου.

❖ **Έρευνα στις ΗΠΑ έδειξε ότι το να περπατά κανείς ξυπόλυτος ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση, παθητική ρεφλεξολογία δηλαδή. Τι πιστεύετε;**

- ➔ Πιστεύω στη δύναμη της παθητικής διέγερσης και ειδικά για γυναικολογικά προβλήματα προτείνω περπάτημα στις πτέρνες.

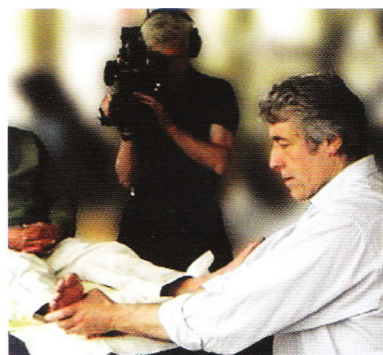
❖ **Πολλοί πονούν όταν ο καιρός αλλιάζει ή όταν στην ατμόσφαιρα υπάρχει υγρασία. Το περπάτημα με γυμνά πόδια ή η διέγερση του σημείου βελονισμού N1, αναβλύζουσα πηγή, θα μπορούσε να βοηθήσει στην αντιμετώπιση ή την πρόληψη των δυσάρεστων συμπτωμάτων;**

- ➔ Το N1 είναι πολύ ισχυρό σημείο. Αυτά που προτείνεις θα μπορούσαν να συμβάλουν θετικά.

❖ **Το διαβητικό πόδι είναι μια πολύ ιδιαίτερη περίπτωση λόγω του εκφυλισμού του νευρικού ιστού. Σε ερώτηση μου σε ιατρούς στο πλαίσιο συνεδρίου για το εάν θα βοηθούσε η ρεφλεξολογία ή κάποιο μασάζ, μου απάντησαν πως όχι. Εσείς, έχετε κάποια άποψη ή εμπειρία για τη συγκεκριμένη περίπτωση;**

- ➔ Για την περίπτωση του διαβητικού ποδιού προτείνω σχολαστικό αργό και ελαφρύ άγγιγμα. Είναι πιθανό να επανέλθει ο νευρικός ιστός.

Ο κ. Porter σε αυτό το σημείο μου ζήτησε να σταματήσουμε διότι είχε έρθει η ξεναγός του και περίμενε ήδη υπομονετικά 30' μήπως και ολοκληρώσω. Δεν ήταν λίγα αυτά που ήθελε να δει, ούτε λίγα και αυτά που ήθελα να ρωτήσω. Ο κ. Porter είναι ένας ζεστός, ευγενικός άνθρωπος και όπως ελπίζω να διαπιστώσατε και εσείς, ένας χείμαρρος γνώσεων και εμπειριών. Το πρώτο μέρος του σεμιναρίου του μάθαμε ότι ολοκληρώθηκε με επιτυχία και οι συνάδελφοι που το παρακολούθησαν είχαν μόνο καλά λόγια να πουν. Στη συζήτησή μας επανέλαβε αρκετές φορές τη φράση «η αγάπη σε συνδυασμό με τη δύναμη του αγγίγματος μπορούν να αλλιάξουν τον κόσμο». Όποτε το έλεγε, πραγματικά ένιωθα τη δύναμη με την οποία το πίστευε. Αφού τον ευχαρίστησα στα ελληνικά έφυγα, σκεπτόμενος ότι είναι πολύ πιθανόν να έχει ελληνικό αίμα μέσα του.



[www.artreflex.com](http://www.artreflex.com)



# Πώς δουλεύει η ρεφλεξολογία;

Κείμενο: Φώτης Κανελλόπουλος

## Θεωρίες για το πώς δουλεύει

Η ρεφλεξολογία, όπως συμβαίνει και με άλλες συμπληρωματικές θεραπείες, προσπαθεί να κερδίσει αξιοπιστία για να γίνει αποδεκτή από το ιατρικό επάγγελμα.

Ένα μέρος αυτής της διαδικασίας σχετίζεται με την εξήγηση του πώς δουλεύει η ρεφλεξολογία. Παρακάτω θα εξετάσουμε κάποιες από τις γνωστές θεωρίες για το πώς δουλεύει η ρεφλεξολογία, μερικές από τις οποίες δεν ανήκουν αποκλειστικά σε αυτό τον χώρο και μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διάφορες άλλες θεραπείες.

## Ηλεκτρομαγνητικές θεωρίες θεραπειάς

Ορισμένες ελάχιστες διαφορετικές θεωρίες έχουν πολλά κοινά χαρακτηριστικά. Είναι γνωστό ότι όλα τα πράγματα, συμπεριλαμβανομένων των ανθρώπινων κυττάρων, δονούνται-πάληνται (vibrate) σε καθορισμένο βαθμό. Συγκεκριμένα, στον εγκέφαλο έχουν αναγνωριστεί κύματα που μπορούν να εμφανιστούν στο ηλεκτροεγκεφαλογράφημα (EEG). Τα κύματα άλφα (8-13 Hz κύκλους ανά δευτερόλεπτο) είναι χαρακτηριστικά της βαθιάς χαλάρωσης. Είναι επίσης γνωστό ότι η γη πάληται σε ένα συγκεκριμένο ρυθμό, σε μία συχνότητα γνωστή ως «κύματα»

Schumann (Schumann Resonance) και ότι ο ρυθμός αυτός μοιάζει με εκείνον των κυμάτων άλφα. Μπορούμε να πούμε ότι το άτομο του οποίου τα κύτταρα πάληνται σε ένα ρυθμό άλφα είναι σε αρμονία με το περιβάλλον και έτσι, είναι πιθανό να έχει θετική κατάσταση της υγείας του.

Θεωρείται ότι ο εγκέφαλος είναι ο σύνδεσμος μεταξύ των παλμών της γης και εκείνων του σώματος. Ηλεκτρομαγνητικά μηνύματα δημιουργούνται στον εγκέφαλο καθώς ταλαντεύεται μεταξύ θετικής και αρνητικής πολικότητας. Είναι επίσης γνωστό ότι, το ανθρώπινο σώμα περιέχει σίδηρο (στα ερυθρά κύτταρα), διαλυμένους ηλεκτρολύτες (νάτριο, χλώριο και διττανθρακικό κάλιο στο πλάσμα του αίματος), πρωτεΐνες (που ενεργούν σαν ημιαγωγοί) και νερό και γι' αυτό δημιουργεί ένα βιομαγνητικό πεδίο. Για να στείλει γρήγορα μηνύματα, ο εγκέφαλος λειτουργεί σαν ραδιοπομπός/δέκτης, στέλνοντας και λαμβάνοντας ηλεκτρομαγνητικά σήματα απευθείας από και στα κύτταρα του σώματος για να ρυθμίσει τις παλμικές τους συχνότητες. Ο εγκέφαλος επίσης χρησιμοποιεί το νευρικό και το κυκλοφοριακό σύστημα για να μεταφέρει χημικά και ηλεκτρομαγνητικά μηνύματα προς και από τα κύτταρα προκειμένου να ρυθμίσει τις παλμικές συχνότητες.



Τα προβλήματα μπορούν να εμφανιστούν με δύο τρόπους. Πρώτον, υπό συγκεκριμένες συνθήκες, τα ηλεκτρικά μηνύματα από τον εγκέφαλο μπορούν να μπλοκαριστούν ή να παραμορφωθούν, όπως ένα ραδιόφωνο που δεν είναι καλά ρυθμισμένο σε ένα σταθμό. Παρουσία βλάβης, π.χ. από το στρες, τα ζεύγη των ηλεκτρονίων γυρίζουν κατά την ίδια και όχι κατά την αντίθετη κατεύθυνση, παραποιώντας το σήμα και δημιουργώντας δυσλειτουργία στα κύτταρα. Δεύτερον, τα κύτταρα μπορούν να πάλλονται σε μικρότερη από το βέλτιστο συχνότητα εξαιτίας τραυματισμού, ψυχολογικού τραύματος ή ενός επιβραδυνόμενου μαγνητικού πεδίου. Εκφυλιστικές παθήσεις, απώλεια μνήμης και άλλες παθήσεις έχουν συσχετιστεί με την κατάσταση του μαγνητικού πεδίου.

Η θεραπεία επικεντρώνεται σε αυτές τις δύο περιοχές. Τα ταυτόχρονα ηλεκτροεγκεφαλογράφημα (που μετρούν την ηλεκτρική δραστηριότητα του εγκεφάλου) συχνά δείχνουν ότι το ηλεκτροεγκεφαλογράφημα του πελάτη (EEG) συγχρονίζεται με αυτό του θεραπευτή κατά τη διάρκεια μιας θεραπευτικής συνεδρίας, δείχνοντας ότι υπάρχει ένα «κύμα» συμπάθειας. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα κύματα του εγκεφάλου των θεραπειών είναι συχνά άλλα κύματα. Θεωρείται ότι οι θεραπευτές, έχοντας «ρυθμίσει» (tuned) τον πελάτη στο ίδιο μήκος κύματος με αυτούς, μπορούν να επαναφέρουν τα μηνύματα στη σωστή συχνότητα ή να αντικαταστήσουν χαμένα σήματα με τα δικά τους, αποκαθιστώντας τον σύνδεσμο των άληφα κυμάτων μεταξύ εγκεφάλου και κυττάρων. **Ο θεραπευτής, δημιουργώντας μια κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης σε κύματα άληφα πριν από τη θεραπεία, πετυχαίνει την επικοινωνία με την παλημική ενέργεια της γης, μέσω της οποίας διοχετεύει τη θεραπεία από μία εξωτερική πηγή στα κύτταρα.**

Θεραπευτές που ελέγχθηκαν με ηλεκτρόμετρα παρήγαγαν κυμαινόμενα κύματα χαμηλής συχνότητας σωματικού δυναμικού μεταξύ 0,8 Hz και 30 Hz, με περισσότερη δρα-

στηριότητα στα 7 Hz. Σε πολλούς θεραπευτές βρέθηκε μεταξύ του κεφαλιού/χεριών και ποδών δυναμική διαφορά στα 60 Hz. Με ηλεκτρικούς όρους, το σώμα του θεραπευτή έγινε μια LF διπολική βιοηλεκτρική αντέννα. Είναι γνωστό ότι 2 Hz μπορούν να δημιουργήσουν εκ νέου νευρικούς ιστούς, 7 Hz μπορούν να «πυροδοτήσουν» την αύξηση των οστών, 10 Hz μπορούν να θεραπεύσουν συνδέσμους, 15-72 Hz μπορούν να μειώσουν τη νέκρωση του δέρματος και να προκαλέσουν τον σχηματισμό τριχοειδών.

Τα μαγνητόμετρα έχουν μετρήσει βιομαγνητικά πεδία στην παλάμη 1.000 φορές μεγαλύτερα απ' αυτά της καρδιάς και ένα εκατομμύριο φορές μεγαλύτερα απ' αυτά του εγκεφάλου. Στην καθημερινή ζωή μας, ο παλημικός βιομαγνητισμός αγγίζει τα όρια της ανίχνευσης. Η θεωρία μπορεί να εξηγήσει γιατί οι θεραπευτές συχνά αισθάνονται τσιμπήματα στα χέρια τους κατά τη διάρκεια μιας θεραπείας. Οι περιοχές θερμότητας ή τα μπλοκαρίσματα που αναφέρουν πολλές φορές οι θεραπευτές ότι αισθάνονται στο σώμα μπορεί να είναι ηλεκτρική αντίσταση σε επίπεδο κυττάρων ή ιστών. **Θεωρείται ότι το «διάβασμα» του σώματος από τον θεραπευτή κατά τη διάρκεια της θεραπείας μπορεί να ξαναμαγνητίσει το αίμα και να διεγείρει τα βιομαγνητικά πεδία του σώματος.** Έτσι, το κυκλοφοριακό σύστημα μπορεί να μεταφέρει τη θεραπευτική ενέργεια σε όλο το σώμα στο αίμα και το πλάσμα ώστε να επαναφέρει τις σωστές δονήσεις/παλμούς.

Τα στοιχεία που υποστηρίζουν τη θεραπευτική ενεργειακή θεωρία έχουν συμπεριλάβει την επιταχυνόμενη ίαση των ιστών και την επιδιόρθωση οστών, πέρα από κάθε τυχαία πιθανότητα. Πειράματα σε νευρικά κύτταρα, σε τριβλία Petri, έδειξαν ότι η ενέργεια που παράγεται από τους θεραπευτές μπορεί να προκαλέσει παλμούς που μπορούν να ταξιδέψουν μέσα από αυτά τα νευρικά κύτταρα και να ηηδήξουν στις συνάψεις ή στα κενά μεταξύ κυττάρων από το ένα νεύρο στο άλλο. Η έρευνα έδειξε ότι τα εγκεφαλικά κύτταρα περιέχουν εκατομμύρια κρυστάλλων, υποδηλώνοντας έτσι ότι ο εγκέφαλος λειτουργεί σαν ραδιοπομπός/δέκτης.



## Η θεωρία του νευρικού παλμού

Όταν ασκείται πίεση στο πόδι ή σε κάποιο άλλο όργανο του σώματος, τότε συγκεκριμένοι νευρώνες μεταφέρουν το μήνυμα στα γάγγλια ή σε ομάδα νευρώνων έξω από τη σπονδυλική στήλη. Κανονικά, τα μηνύματα περνούν από τα γάγγλια στη σπονδυλική στήλη και μετά στον εγκέφαλο για εξήγηση. Τα κινητικά νεύρα μεταφέρουν τότε απαντήσεις στη σπονδυλική στήλη, έξω στα γάγγλια και τέλος στους μυς για κίνηση.

Η θεωρία των ηλεκτρικών παλμών υποστηρίζει ότι για κάποιο -μέχρι τώρα ανεξήγητο- λόγο, τα μηνύματα από τα πόδια που φτάνουν στα γάγγλια συνδέονται με τα μηνύματα που φτάνουν στους μυς, με αποτέλεσμα όταν δουλεύουμε τα πόδια να έχουμε ταυτόχρονη ενέργεια σε όργανα του σώματος. Αυτό εξηγεί γιατί οι ζώνες της ρεφλεξολογίας είναι κάθετες, έχοντας μεταξύ τους μία σχέση όπου η πίεση στη μία πλευρά του ποδιού να επιδρά σε όργανα στην ίδια πλευρά του σώματος. Αυτή η θεωρία μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να εξηγήσει πώς η ρεφλεξολογία ωφελεί άτομα με παράλυση παρότι υπάρχει μια διακοπή με τη σπονδυλική στήλη.

Η θεωρία των ηλεκτρικών παλμών μοιάζει πολύ με το ρεφλεξολογικό-αντανακλαστικό τόξο, γνωστό ως φυσιολογικό φαινόμενο. Παραδείγματα ακούσιων αντανακλαστικών περιλαμβάνουν το ανοιγοκλείσιμο των ματιών, τη συστολή της κόρης των ματιών στο φως και τα αντανακλαστικά του γονάτου και του αγκώνα. Το χτύπημα στη βάση του γονάτου με ένα σφυράκι από τον γιατρό προκειμένου να εξεταστεί η ικανότητα των αντανακλαστικών είναι μία ένδειξη της σωστής νευρολογικής λειτουργίας. Τα αντανακλαστικά είναι αναμεταδότες των νευρικών συνάψεων ή συνδέσεων μεταξύ των αισθητήριων και των κινητικών νευρών στη σπονδυλική στήλη, έτσι ώστε η λειτουργία να γίνεται ένα δέκατο του δευτερολέπτου πριν την είσοδο από τον εγκέφαλο ή να μπορεί να ξεκινά μόνη της.

## Θεωρία της παρεμποδιζόμενης και μη ενεργειακής ροής

Η θεωρία προτείνει ότι το έδαφος πάλλεται με θετικά και αρνητικά φορτία ηλεκτρικής ενέργειας που προσλαμβάνονται από θετικούς και αρνητικούς υποδοχείς στο πόδι.

Οι ενεργειακοί υποδοχείς στο πόδι είναι ένα μέρος του νευρικού συστήματος. Στον υγιή άνθρωπο τα φορτία από το έδαφος όπως και η ενέργεια περνούν ελεύθερα στο νευρικό σύστημα.

**Ο ρόλος του θεραπευτή είναι να δουλέψει στις περιοχές της στάσιμης ενέργειας για να αποκαταστήσει τη φυσιολογική ροή**

Εάν τα θετικά και αρνητικά φορτία του ποδιού δεν έρχονται σε επαφή με τη γη εξαιτίας της συμφόρησης στο πόδι ή συγκεκριμένης παρεμποδιζόμενης διόδου, δεν μπορούν να λάβουν τα φορτία από τη γη επαρκώς και έτσι παρακωλύεται η ενεργειακή ροή.

Η ρεφλεξολογία μπορεί να ξεμπλοκάρει τα μονοπάτια, επιτρέποντας στους ηλεκτρικούς πόλους-άκρα του ποδιού να αγγίζουν το έδαφος πάλι έτσι ώστε η ενέργεια να μπορεί να κυλά ξανά ελεύθερα.

## Θεωρία ελέγχου της εισόδου-πύλης (gate)

Αυτή η θεωρία είναι μία θεωρία του πόνου η οποία υποστηρίζει ότι οι υποδοχείς του πόνου στη σπονδυλική στήλη ρυθμίζουν το ποσό του πόνου που μπορεί να φτάσει στον εγκέφαλο. Όταν γεμίσουν όλοι οι υποδοχείς, τότε η «πύλη» κλείνει και δεν επιτρέπει άλλα μηνύματα πόνου να εισέλθουν στον εγκέφαλο. Αυτό περιορίζει το ποσό του πόνου που αισθανόμαστε.

Πιστεύουμε ότι τα μοντέρνα συστήματα μείωσης του πόνου, π.χ. τα μηχανήματα TENS, λειτουργούν διεγείροντας ελαφρά τα κανάλια ενέργειας. Όλοι οι υποδοχείς είναι γεμάτοι, οι πύλες κλειστές και τα ερεθίσματα πόνου δεν μπορούν να μεταφερθούν από τη σπονδυλική στήλη στον εγκέφαλο. Έχει υποτεθεί ότι η ρεφλεξολογία λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο που λειτουργεί το μηχάνημα TENS.

## Θεωρίες απελευθέρωσης ενδομορφίνης/εγκεφαλίνης

Οι ενδομορφίνες και οι εγκεφαλίνες λειτουργούν σαν το φυσικό σωματικό όπιο ή σαν παυσίπονα, με ενέργειες παραπήσεις με αυτές της μορφίνης. Αυτές διεγείρονται με τον πόνο και εξυπηρετούν στο να μειώσουν το ποσό του πόνου που αισθανόμαστε, εμποδίζοντας τη δραστηριότητα του νευροαναμεταδότη που ονομάζεται ουσία P, η οποία πιστεύεται ότι μεταδίδει τον πόνο. Θεωρείται ότι η ρεφλεξολογία διεγείρει την απελευθέρωση των ενδομορφινών και εγκεφαλινών για να μειωθεί ο πόνος και για να δώσει στο σώμα την ίδια φυσική δυνατότητα στη διάθεση, όπως τα ισχυρά παυσίπονα.



## Η θεωρία του φαινομένου placebo – Εικονική θεραπεία

Πολλές μελέτες έχουν επισημάνει ότι ασθενείς έχουν ωφεληθεί τόσο από τον διαλογισμό -λαμβάνοντας στην πραγματικότητα placebo (εικονικό φάρμακο)- όσο και από την ιατρική. Επίσης, διαπιστώνεται ότι οι ασθενείς μπορεί να ανταποκριθούν εν μέρει σε αδρανή ουσία (placebo). Σημαντικό μέρος του «φαινομένου placebo» (placebo effect) αποτελεί η εμπιστοσύνη/πίστη στον θεραπευτή και σε αυτό που κάνει. Η αντίδραση στο placebo είναι ανεξάρτητη του τύπου της προσωπικότητας κάθε θεραπευόμενου. Ίσως, η ρεφλεξολογία είναι αποτελεσματική χάρη στο «φαινόμενο placebo» και ο τύπος της θεραπείας δεν είναι τόσο σημαντικός όσο είναι η σχέση μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου.

## Διακριτική ενέργεια – Ζώνες/θεωρίες μεσημβρινών

Η διακριτική/λεπτή (subtle) ενέργεια είναι η δύναμη ζωής που θέτει σε κίνηση το φυσικό σώμα.

Απορροφάται από το σύμπαν γενικά και από τον αέρα που υπάρχει γύρω μας, συγκεκριμένα όταν αναπνέουμε, όταν αγγίζουμε ή τρώμε, και μπορεί να μπει σε κανάλια στο σώμα από θεραπευτές. Οι θεωρίες των ζωνών υπάρχουν εδώ και αιώνες και εκείνων των μεσημβρινών πολύ περισσότερο. Και οι δύο θεωρίες πιστεύουν ότι διακριτική/λεπτή ενέργεια ρέει στο σώμα σε κανάλια και ότι η διάσπαση αυτής της ροής ενέργειας έχει σαν αποτέλεσμα κακή υγεία.

Τα μπλοκαρίσματα μπορούν να προκληθούν από το στρες, τον πόνο, τη βλάβη και τον τραυματισμό, την έλλειψη άσκησης ή και από άλλες ακόμα αιτίες. Ο ρόλος του θεραπευτή είναι να δουλέψει στις περιοχές της στάσιμης ενέργειας για να αποκαταστήσει τη φυσιολογική ροή.

## Η θεωρία της χαλάρωσης

Είναι γνωστό ότι οι περισσότερες αρρώστιες προέρχονται από το στρες και την ένταση στο σώμα.

Μπορεί να θεωρηθεί ότι οτιδήποτε απομακρύνει το στρες και την ένταση και προάγει βαθιά χαλάρωση, θα

**Η ρεφλεξολογία διεγείρει την απελευθέρωση των ενδομορφινών και εγκεφαλινών για να μειωθεί ο πόνος και για να δώσει στο σώμα την ίδια φυσική δυνατότητα στη διάθεση**

δώσει τη δυνατότητα σε συστήματα και όργανα του σώματος να δουλέψουν περισσότερο ικανοποιητικά. Αυτή η θεωρία αναφέρει ότι η ρεφλεξολογία είναι πολύ ξεκούραστη και χαλαρωτική και γι' αυτό ανακουφίζει και βοηθά στην πρόληψη της αρρώστιας.

## Η θεωρία της διευκόλυνσης

Αυτή η σχολή πιστεύει ότι ο ίδιος ο ασθενής θεραπεύεται μόνος του όταν και εάν είναι έτοιμος, άσχετα από το θεραπευτή ή τον τύπο της θεραπείας. Ο ρόλος του θεραπευτή είναι να διευκολύνει τη διαδικασία.

## Η θεωρία του U και η εφαρμογή της στο πόδι

Σε ένα υδραυλικό σύστημα, η σωλήνωση σχήματος U παγιδεύει όλα τα υπολείμματα που περνούν από το νεροχύτη, την τουαλέτα ή το πλυντήριο. Με το χρόνο, εκτός αν χρησιμοποιούνται σωστά καθαριστικά, το U αρχίζει να φράζει και το νερό δεν ρέει πια κανονικά. Τα πόδια είναι το πιο απομακρυσμένο σημείο στο κυκλοφοριακό σύστημα από την καρδιά. Είναι επίσης το μέρος του σώματος όπου η επίδραση της βαρύτητας είναι μεγαλύτερη και αποτελεί στην πράξη το U του σώματος. Έχει θεωρηθεί ότι το ασβέστιο, το ουρικό οξύ και τα αποθέματα λεμφικού στο αίμα συσσωρεύονται στο πόδι και αναμιγνύονται με τη φυσιολογική κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου.

Η ρεφλεξολογία διαλύει και απομακρύνει αυτά τα αποθέματα και βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου.

## Συμπεράσματα

Αν και είναι πολύ σημαντικό για την αξιοπιστία της ρεφλεξολογίας να εξηγήσει πώς δουλεύει, θα χρειαστούν πολλά χρόνια ακόμα για να μπορέσει η επιστήμη να δοκιμάσει αυτές τις θεωρίες. Η επίδραση της ρεφλεξολογίας μπορεί να οφείλεται αποκλειστικά σε έναν παράγοντα ή σε συνδυασμό αυτών. Το σημαντικότερο, όμως, είναι ότι ανεξάρτητα του πώς και γιατί δουλεύει, πράγματι δουλεύει και ωφελεί χιλιάδες άτομα.



*Η ρεφλεξολογία μπορεί να ξεμπλοκάρει τα μονοπάτια,  
επιτρέποντας στους ηλεκτρικούς πόλους-άκρα του ποδιού να αγγίξουν  
το έδαφος πάλι έτσι ώστε η ενέργεια να μπορεί να κυλά ξανά ελεύθερα.*

# Τραυματισμός από συνεχή καταπόνηση (RSI)

ύμφωνα με τον Andrew James (MAR), Διευθυντή της Πρακτικής Σχολής Ρεφλεξολογίας, αρωματοθεραπευτή και ομοιοπαθητικό, ο τραυματισμός από συνεχή καταπόνηση ή RSI (repetitive strain injury) προκαλείται από μηχανικό ερεθισμό που ανατρέπει την υψηλή φυσική ισορροπία του σώματος. Η πάθηση χαρακτηρίζεται από φλεγμονή του ελύτρου του τένοντα στα δάκτυλα και τα χέρια, στους καρπούς και τους αγκώνες η οποία μπορεί να επεκταθεί στον βραχίονα και στους ώμους. Οι συνεχείς και επαναλαμβανόμενες φυσικές κινήσεις προκαλούν βλάβη στους τένοντες, τους μυς και τους μαλακούς ιστούς.

Το πιάσιμο στις αρθρώσεις του αυχένα και του άνω τμήματος της πλάτης μπορεί να επιδεινωθεί ή και να προκαλεί RSI, επηρεάζοντας τους βραχίονες και τα χέρια.

Γνωρίζουμε ότι ο ερεθισμός στα νεύρα, καθώς αυτά εξέρχονται από τη σπονδυλική στήλη, μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα στους μυς.

Τα συμπτώματα που πρέπει να αναζητούμε όταν πιστεύουμε ότι πάσχουμε από RSI είναι:

- Μία αίσθηση πιασίματος, σκληρότητας, δυσανεξίας ή πόνου στα χέρια, τους καρπούς, τα δάκτυλα, τους βραχίονες ή τους αγκώνες,
- Κρύο, τσιμπήματα, τσούξιμο ή μούδιασμα στα χέρια,
- Έλλειψη συντονισμού ή δύναμης στα χέρια.

**Μετάφραση: Φώτης Κανελλόπουλος**

## Αντιμετώπιση και βοήθεια για την ανακούφιση από RSI

- Ζητήστε από έναν συνάδελφο να δουλέψει τα αντίστοιχα αντανάκλαστικά στα πόδια, όπως επίσης και τις διασταυρούμενες αντίστοιχες ρεφλεξολογικές περιοχές.

- Κατευναστικό μασάζ με Arnica, πρωί και βράδυ.
- Ομοιοπαθητική Arnica 30 c, δύο φορές την ημέρα.

Εάν η RSI επιμένει, τότε δοκιμάστε Rhus Tox ή Ruta Grav των 30 c. Η τελευταία είναι πολύ καλή για τον καρπό και τα προβλήματα στους τένοντες.

- Απαραίτητο είναι το λάδι χαμομηλιού (αντιφλεγμονώδες) και λεβάντας (πόνος και ερεθισμός). Τρεις σταγόνες από το καθένα σε μικρή ποσότητα λαδιού για μασάζ, δύο φορές την ημέρα.

Να θυμάστε ότι τα συμπτώματα πολλές φορές κάνουν χρόνο για να εμφανιστούν, γι' αυτό και η αναγνώρισή τους εκ των προτέρων βοηθά στη μετέπειτα μείωση της επιδείνωσής τους. Το κλειδί είναι να ακούμε το σώμα μας. Αυτό λέμε στους πελάτες μας, αλλιά δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι πρέπει να κάνουμε το ίδιο και εμείς.





## «Η έκτη αίσθηση»

# Ο ήχος στη ρεφλεξολογία

της Αλεξάνδρας Κοθοπού

*Ο ήχος παίζει μεγάλο ρόλο σε μια συνεδρία ρεφλεξολογίας. Και αυτό είναι κάτι ειδικό για τον κάθε θεραπευόμενο. Διαφέρει στη δόνηση, στον ρυθμό, στον ήχο και παλμό και στη σιωπή μεταξύ του ήχου.*

Ο ήχος ταυτίζεται με την αύρα ή την ενέργεια του ανθρώπου, ειδικά στο μέρος του σώματος που υποφέρει και εκεί που δουλεύει ο ρεφλεξολόγος. Μέσα από την αφή στο ειδικό σημείο και από την αντίδραση του θεραπευόμενου, ο ρεφλεξολόγος καταλαβαίνει τι συμβαίνει. Αυτές οι ενέργειες ή ζωτικές δυνάμεις που διασχίζουν το σώμα, στα Κινέζικα λέγονται *chi* και στα Ινδικά *prana* και έχουν σχέση με τα μαγνητικά πεδία. Αυτές οι δονήσεις μάς δίνουν σήματα για να καταλάβουμε αν υπάρχει θετική ή αρνητική ενέργεια στο συγκεκριμένο σημείο που αγγίζουμε. Η «εσωτερική» μας φωνή ή το ένστικτο, μας δίνει σήμα μέσα από τις δονήσεις που παίρνουμε από τον θεραπευόμενο όταν ο ήχος της μουσικής αλλιάζει, πολλαπλασιάζεται ή σταματάει.

Στα διαλείμματα, ο ήχος της σιωπής ή και πάλι της μουσικής διεισδύει στο μηλοκάρισμα της ενέργειας, δίνοντας περισσότερη ενέργεια στο πεδίο του.

Το τραγούδι επίσης είναι θεραπευτικό μέσο όπως γνωρίζουμε από τους αρχαίους – Ο Όμηρος και οι θεραπευτές στο Ασκληπιείο δούλευαν με αυτό τον τρόπο. Τραγούδια, ψαλμοί, μουρμουρίσματα, φωνές, κραδασμοί με τις παλάμες, **όλοι οι ήχοι βοηθούν στην ανταπόκριση του σώματος μέσα από τα μαγνητικά πεδία.** Είναι σήματα που δίνονται στο συγκεκριμένο σημείο του σώματος που υποφέρει και το ειδοποιούν να αλλιάξει ενέργεια ή ισορροπία. Αυτό το αισθάνεται ο ρεφλεξολόγος. Αισθάνεται το σκίρτισμα, την τρεμούλα, τη θερμοκρασία του πόνου, τη φλεγμονή μέσα από την αφή των δακτύλων του!

Δεν υπάρχει «θετική» ή «αρνητική» ανταπόκριση, η «έκτη αίσθηση» που πρέπει να έχουμε, θα δείξει τον δρόμο.



# Το γήρας

Κείμενο: Μαρία Μπούρλη

*Το γήρας τρομάζει τον άνθρωπο.  
Είναι λίγο πριν τον θάνατο. Εκεί που η φθορά αρχίζει πλέον  
να κάνει αισθητή την παρουσία της*



Υπάρχουν κάποια μέρη που μπορείς να συναντήσεις τους ανθρώπους για τους οποίους ο χρόνος έχει αρχίσει την αντίστροφη πορεία.

Τέτοια μέρη είναι τα νοσοκομεία ή τα γηροκομεία. Βεβαίως και συναντάς τους παππούδες και τις γιαγιάδες και στο δρόμο και στη γειτονιά και παντού. Στα νοσοκομεία όμως, η αίσθηση είναι διαφορετική. Εκεί κρέμονται από τα χείλη του γιατρού, κρατούν σφιχτά τα χέρια των νοσοκόμων για να τους προσέξουν.

Θα σας περιγράψω ένα διάλογο που έγινε όταν είχα πάει να επισκεφτώ ένα δικό μου πρόσωπο στο νοσοκομείο.

Η μητέρα της κοπέλας άρχισε να κλαίει. «Σώπα, γιατί κλάις; Είσαι εδώ, όλοι σε φροντίζουν, μην ανησυχείς». Η κόρη προσπαθούσε να εμψυχώσει τη μητέρα της, η οποία ήταν γύρω στα 85.

Μου έκανε εντύπωση ότι εκείνη δεν απάντησε αλλιώς γύρισε το κεφάλι της και κοίταξε έξω από το παράθυρο. Πέρασαν λίγα λεπτά σιωπής και κατάλαβα ότι η μητέρα της κοιτούσε τον ήλιο που είχε αρχίσει να δύει. Το κλάμα της ήταν πια βουβό.

Αυτό το γεγονός μου δημιούργησε τη διάθεση να γράψω ένα άρθρο για το γήρας.

Αναρωτήθηκα πόσα βιβλία να έχουν γραφτεί για τα γηρατειά. Δεν το έψαξα όμως. Έχω την αίσθηση ότι δεν είναι και πάρα πολλά.

Το γήρας τρομάζει τον άνθρωπο. Είναι λίγο πριν το θάνατο. Εκεί που η φθορά αρχίζει πλέον να κάνει αισθητή την παρουσία της. Εκεί που το σώμα δεν υπακούει πλέον το μυαλό και κάνει τη δική του διαδρομή. Τα κύτταρα νεκρώνονται σιγά σιγά, το ανοσοποιητικό αποδυναμώνεται, η σπονδυλική στήλη δεν μας κρατάει ίσια.

Να τονίσω ότι δεν συμβαίνει σε όλους τους ανθρώπους το ίδιο. Κάποιοι οργανισμοί μπορεί για κάποιο λόγο να φθαρούν σε πιο μικρή ηλικία, ή κάποιοι άλλοι να αργήσουν πιο πολύ. Εδώ παίρνουμε μια φυσιολογική διαδικασία.

Αυτό που παρατήρησα επίσης, είναι ότι **τα μάτια τους θολώνουν, τα χέρια γεμίζουν κηλίδες, τα μαλλιά ασηρίζουν, οι ρυτίδες αυλακώνουν το πρόσωπο** και σκέφτηκα πόσο όμορφο μοιάζουν οι άνθρωποι όταν γερνούν.

Τι καταπληκτικό είναι η πορεία των ανθρώπων να γράφεται τόσο έντονα επάνω τους.

Μιλώντας με τους ηλικιωμένους ανακαλύπτεις με πόσο στοργή, περηφάνια αληθιά και ταπεινότητα αναπολούν τη ζωή τους.

Τους δίνεις ένα ποτήρι νερό και σου χαρίζουν το πιο γλυκό τους χαμόγελο. Σαν τα παιδιά. Η αρχή και το τέλος της ζωής είναι το ίδιο.

Ο Alfred Ziegler (Εικόνες μιας ιατρικής των σκιών, Ζυρίχη 1987) έχει πει: «Όσο περισσότερο θαμπώνεται μια εποχή από την Ήβη, την πολύχρωμη θεά της νιότης, τόσο γίνεται επιδημία το εχθρικό στη ζωή, το γκριζό χρώμα του γήρατος. Η Ήβη παράγει λαούς γερόντων».

## Είναι σημαντικό να ζούμε γαλήνια και να πεθαίνουμε γαλήνια

Η κοινωνία μας υποτιμά το γήρας και αυτό αποδεικνύεται από τις ηλαστικές επεμβάσεις, τη βιομηχανία της ομορφιάς ή αν θέλετε από τα άπειρα χρωματιστά χαπάκια για τη συντήρηση του οργανισμού, ακόμα και τη στιγμή που ίσως και να μην χρειάζονται.

Δοξάζεται η νιότη, γιατί βλέπετε, το γήρας το ακολουθεί ο θάνατος. Και οι άνθρωποι πλέον θεωρούμε ότι ίσως και μετά την εγκαθίδρυση της ζωής στο φεγγάρι να ακολουθήσει και το ελιξίριο της αθανασίας.

Η ζωή του ανθρώπου αρχίζει με τη σύλληψη. Εγκαταλείπουμε το άπειρο που δεν έχει διαστάσεις και καταλήγουμε στη μήτρα, παραμένοντας αρκετά κοντά στην ενότητα: το παιδί είναι ένα με τη μητέρα. Αυτή ακριβώς η ενότητα εγκαταλείπεται βήμα προς βήμα καθ' οδόν από το κέντρο στην περιφέρεια.



## Μην έχοντας τη δυνατότητα να μαχαιρώσουμε το θάνατο, παίζουμε πόκερ μέχρι τέλους

Κατά τον τοκετό, το παιδί εκδιώκεται βίαια με τις ωδίνες από τη χώρα του παραδείσου, όπου απολάμβανε όλες τις φροντίδες, και με την αποκοπή του ομφάλιου λώρου, διακόπτεται η φυσική σύνδεση με τη μητέρα και τη διατροφή.

Κατά την εφηβεία τελειώνει η φάση του «παιδιού», που και γραμματικά είναι μέχρι τότε ουδέτερο, και γίνεται η «γυναίκα» ή ο «άνδρας».

Μετά τη λήξη της εφηβείας, η συνείδηση ότι το άτομο είναι μισό ή ατελής είναι τόσο έντονη, ώστε οι νέοι ξεκινούν προς αναζήτηση του άλλου μισού που τους λείπει.

Με τον καιρό όμως, αποκαλύπτεται ότι μάλλον πρόκειται για την άλλη, σκιερή πλευρά του εαυτού τους. Τώρα πια δεν είναι πολλοί που έχουν το θάρρος να διαγνώσουν ότι πάντοτε τους λείπει το καλύτερο μισό τους, δηλαδή εκείνο που λείπει για να ολοκληρωθούν.

**Στη μέση της ζωής έρχεται το αποκορύφωμα. Οι φυσικές, δηλαδή εξωτερικές δυνάμεις, κι η ανάπτυξη της εξουσίας φθάνουν στο τέλος τους για χάρη της εσωτερικής ανάπτυξης.** Η μετάβαση από την εξωτερική στην εσωτερική εξέλιξη είναι προδιαγεγραμμένη στο πρότυπο, και τώρα προαναγγέλλεται η επιστροφή της ψυχής στο σπίτι της. Μετά το μισό της ζωής, γεμάτο από περιπλοκές, τώρα ακολουθεί το άλλο μισό της εξέλιξης. Αυτό το στάδιο αναμένουν συνειδητά οι λαοί που διαφύλαξαν τις πνευματιστικές τους ρίζες.

Ότι εμείς θεωρούμε σημάδι γήρατος και μειωμένης δύναμης, είναι γι' αυτούς ευπρόσδεκτο, εφόσον βλέπουν με διαφορετικά μάτια το στόχο της επιστροφής στην ενότητα. Εκεί που ο θάνατος μάς απειλεί ως το τέλος του κόσμου, γι' αυτούς είναι φυσικό πέρασμα σε μια διαφορετική μορφή ύπαρξης. Επομένως, η τελευταία αυτή κρίση της ζωής δεν είναι πρόβλημα. Ενώ εμείς προσπαθούμε συλλογικά να δραπετεύσουμε. Πώς αλλιώς θα μπορούσαμε να ερμηνεύσουμε τις προσπάθειες να μακιγιάρουν ογδοντάχρονους νεκρούς σαν εφήβους;

Μην έχοντας βέβαια τη δυνατότητα να μαχαιρώσουμε το θάνατο, παίζουμε πόκερ μέχρι τέλους, στις προηγούμενες απ' αυτόν βαθμίδες.

Κλείνουμε τους γεροντότερους σε γηροκομεία, μπορεί να τους αφήσουμε ξεχασμένους στο κρεβάτι κάποιου νοσοκομείου, ή ακόμα και να είναι μαζί μας, αγανακτούμε επειδή στην ουσία μας υπενθυμίζουν ότι θα βρεθούμε κι εμείς εκεί που είναι αυτοί τώρα.

Η γνώση για την αντιμετώπιση του γήρατος και του θανάτου, που έτσι κι αλλιώς είναι υπόθεση όλων μας, δεν θα πρέπει να αφορά μόνο τους ψυχολόγους ή τους ιατρούς.

Είναι σημαντική η εκπαίδευσή μας, καθώς όπως πιστεύεται «είναι σημαντικό να ζούμε γαλήνια και να πεθαίνουμε γαλήνια».

Προσπαθούμε να αγνοήσουμε την κρίση της μέσης ηλικίας, ώστε να μη μας υπενθυμίζει ότι «δεν πάει άλλο» ή ότι η μισή μας ζωή έχει ήδη περάσει και ότι γίνεται στροφή προς το θάνατο, ότι έχουμε τελειοδίκια χάσει τη νεότητά μας και ότι το γήρας βρίσκεται προ των θυρών. Μέσα από την άρνηση αυτής της φάσης της ζωής μας, αναπτύσσονται πλήθος προβλημάτων, με τα οποία θα ασχοληθεί η ιατρική.

Ότι αρνούμαστε να συνειδητοποιήσουμε, θα το νιώσουμε στο σώμα πολύ σκληρότερα.

**Όταν η γνώση καλύπτει την άγνοια, όλα αλλιάζουν μαγικά.** Για τον γεροντότερο άνθρωπο αυτό θα σήμαινε ανακούφιση, για τους άλλους ίσως σημαντικό κίνητρο σκέψης. Οι νοθεσίες του θα προλάμβαναν εγκαίρως κάποιες συμφορές.

Απαλλαγμένος από τη δουλειά της οικονομικής εξασφάλισης και των κουραστικών κοινωνικών παιχνιδιών, θα επανακτούσε την παιδιάστικη χαρά για κάθε μυστικό και έκληξη της ζωής.

Το συχνότερα αναφερόμενο αρχέτυπο του γήρατος είναι ο σοφός γέροντας.

Στην κοινωνία μας δεν μπορεί να παίξει κανένα ρόλο, γιατί το γήρας αγκιστρώνεται τόσο πεισματικά στη ζωή, στερούμενο της άνεσης που χαρακτηρίζει τον σοφό γέροντα.

Είναι σοφός, γιατί όπως είπε ο Σωκράτης, «εν οίδα, ότι ουδέν οίδα» και γιατί η ζωή είναι κάτι πολύ περισσότερο από γνώση και δράση.

Σε μια κοινωνία των δραστήριων makers, οι σοφοί γέροντες θα ήταν πολύ δυσάρεστοι, γιατί θα αμφισβητούσαν συνεχώς αυτή την κοπιαστικά σκηνοθετημένη δράση.

**Βιβλιογραφία:** Ρύντιγκερ Ντάλκε, Η ασθένεια ως γλώσσα της ψυχής, εκδόσεις Πύρινος Κόσμος.





# Διατροφή – Αντιγήρανση και Θεραπεία

Όλοι μας πρέπει να συνειδητοποιήσουμε πολύ απλά, βαθιά και πρακτικά ότι η διατροφή μας είναι το βασικότερο κομμάτι για τη βελτίωση της υγείας μας και της εμφάνισής μας.

Η διατροφή γίνεται η «βενζίνη» για να λειτουργήσει η μηχανή που λέγεται σώμα, τα καθημερινά για να ομορφύνει η εμφάνισή μας, το συντηρητικό για να κρατηθούμε νέοι. Πολύ απλά, θα λέγαμε ότι οι τροφές που αθλοποιούν (δηλαδή αποτοξινώνουν, καθαρίζουν) το αίμα μας είναι τα φρούτα, τα λαχανικά και το νερό. Αυτές οι τροφές «ξεπλένουν» τον οργανισμό μας, δίνουν αιθέρια έλαια, άρα ανεπιδίτητη ενέργεια, χρώμα, άρα ηλεκτρομαγνητική ενέργεια στα κύτταρα μας, εξαιρετική ποιότητα νερού, άρα ενυδάτωση στο σώμα μας, αντιοξειδωτικά στοιχεία, άρα βοήθεια ενάντια στην οξείδωση, «στη σκουριά», στη γήρανση.

*Κείμενο: Μιχάλης Κυριακίδης*

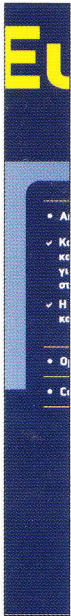
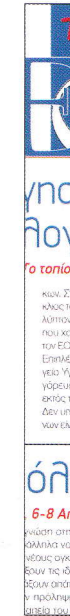
Καλό θα είναι να τρώμε δύο με τρία φρούτα την ημέρα, σαλάτα μαζί με το φαγητό μας, καθώς και να θυμόμαστε να πίνουμε τα νερά που έχουμε ανάγκη, πίνοντας το και όχι «καταπίνοντας το». Έτσι, δίνουμε στον οργανισμό μας όλες τις βιταμίνες και τα στοιχεία που χρειάζεται για να νιώθουμε υγεία και να έχουμε πολύ καλή εμφάνιση.

Επίσης, όταν ο οργανισμός μας είναι «καθαρός» και έχει όλα τα στοιχεία που του είναι απαραίτητα, αντιδρά καλύτερα σε οποιαδήποτε θεραπεία, καθώς και σε όλες τις ανάγκες και τα ερεθίσματα, σκέπτεται καλύτερα, νιώθει πιο ωραία και όλα βελτιώνονται.

Γι' αυτό, όπως έλεγε και ο Ιπποκράτης, **«το φάρμακο σου να είναι η τροφή σου και η τροφή σου το φάρμακο σου».**



# Κάναμε τις εκδόσεις...επιστήμη

|                                                                                  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ΕΥΤΑΥΚΑΙΜΙΑ                                                                      | ENDOCRINOLOGY & METABOLISM                                                        | NEUROSCIENCE NEWS                                                                 | ΦΑΡΜΑΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΑ                                                                  | ORTHOPAEDIC NEWS                                                                  | PAEDIATRIC NUTRITION                                                              | RISK FACTORS IN CARDIOLOGY                                                        | VACCINES                                                                          | WOMAN'S HEALTH                                                                    | ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ                                                                       | ΕΝΑΡΜΟΝΙΣΗ                                                                          | ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΕΟΠΕ                                                                     | ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΣ MANAGER                                                                | ΖΗΤΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ                                                                     |



Scientific  
Publications Ltd.

Πιερίας 1α, Μεταμόρφωση 144 51 • Τηλ: 210 87 78 810, Fax: 210 87 78 822  
www.scientificpublications.gr • e-mail: info@scientificpublications.gr