



[ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ / ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ / ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2008] [ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΕΛΛΗΝΩΝ ΡΕΦΛΕΟΛΟΓΩΝ]



Εναρμόνιση



Ξεκινήσαμε Πρώτοι και παραμένουμε, χάρη σε σας, από το 1992 στην κορυφή!

Μας το ζητήσατε και το πραγματοποιήσαμε...

**Το νέο μας παράρτημα
στα Βόρεια Προάστια
είναι έτοιμο και σας περιμένει...**

Τα εγκαίνια του νέου παραρτήματος θα γίνουν στις 16 Οκτωβρίου στις 10 π.μ.

Όμιλος Σχολών Εναλλακτικών Επιστημών



ΚΤΙΡΙΟ 1



ΚΤΙΡΙΟ 2



ΚΤΙΡΙΟ 1: Πανδρόσου 31, Παλαιό Φάληρο - τηλ.: 210.9837344, 210.9849276, φαξ: 210.9849057
ΚΤΙΡΙΟ 2: Λεωφ. Αμφιθέας 78 και Ανδρομάχης 8, Παλαιό Φάληρο - τηλ.: 210.9814502, φαξ: 210.9812991
ΚΤΙΡΙΟ 3: Χατζηαντωνίου 14 & Δ. Ράλλη, Μαρούσι - τηλ.: 210.8028179, φαξ: 210.8028779



Εναρμόνιση

ΤΡΙΜΙΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΕΛΛΗΝΩΝ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΩΝ

Σεπτέμβριος / Οκτώβριος / Νοέμβριος 2008

Τεύχος 06

Σπαθάρη 2,
114 76 Πολύγωνο, Αθήνα
τηλ. 210 6424818
fax: 210 6451532
www.reflexology.gr
e-mail: info@reflexology.gr

Εκδότης

Σπύρος Δημητράκουλας
e-mail: spiroreflex@in.gr

Σχεδιασμός

Αλέξανδρος Ριζάς
τηλ.: 213 0154577 κιν.: 6942 533083
e-mail: alxrzs@yahoo.gr

Οι απόψεις που εκφράζονται
είναι των συντακτών των κειμένων
και όχι απαραίτητα του ΣΕΡ

Για να προμηθευτείτε
προηγούμενα τεύχη,
παρακαλούμε επικοινωνήστε
με τη γραμματεία του ΣΕΡ
ή με τον Σπύρο Δημητράκουλα

περιεχόμενα

- 04. editorial
- 05. Ένα Σαββατοκύριακο με την Inge Dougans στην Ελλάδα
- 06. Τα νέα του Δ.Σ.
- 08. Στρες και Τροφές
- 10. Τί πρέπει να γνωρίζω για την Ρεφλεξολογία και τον Ρεφλεξολόγο
- 12. Ελληνικό Ίδρυμα Γαστρεντερολογίας και Διατροφής
- 14. Οι μεσημβρινοί του Ιπποκράτους
- 19. Ρεφλεξολογία για τους τυφλούς
- 20. Σωματο-Ρεφλεξολογία / Body-Reflexology
- 22. Δημιουργοί-Συνδημιουργοί της έρευνας του Ωνασείου
- 24. Brazilian Toe Hold
- 26. Βιολογικά προϊόντα
- 28. Έρευνες από το PubMed

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Εγκαίρως σας ενημερώνουμε ότι το θέμα της επόμενης ετήσιας ημερίδας του σωματείου μας θα είναι **“Η Θεωρία των 5 στοιχείων και Οι μεσημβρινοί”**.

Παρακαλούνται όλοι όσοι θα θέλανε να μιλήσουν επάνω στο θέμα αυτό να αποστείλουν από τώρα περίληψη (500 λέξεις) της εργασίας, έρευνας ή ομιλίας τους στο σωματείο. Η ακριβής ημερομηνία διεξαγωγής της ημερίδας δεν έχει οριστεί ακόμα αλλά σίγουρα θα βρίσκεται κάπου ανάμεσα στο διάστημα Φεβρουάριο-μέσα Μαρτίου. Η Εναρμόνιση προσπαθεί να καλύψει την ανάγκη ενημέρωσης των μελών του ΣΕΡ αλλά συγχρόνως να έχει ενδιαφέροντα ενημερωτικά άρθρα για το ευρύτερο κοινό. Εάν επιθυμείτε να διανέμετε την Εναρμόνιση στους πελάτες σας ή γνωρίζετε χώρους που θα ήθελαν να την διανέμουν ενημερώστε μας.

Τα γραφεία του ΣΕΡ αναβαθμίστηκαν μετά την δωρεά καινούριων επίπλων από τον Μιχάλη.

Ευχαριστούμε! Η “παλιά” βιβλιοθήκη μας έχει πολλά να προσφέρει και η ανάγνωση των βιβλίων μπορεί να γίνει αναπαυτικά στα καινούρια έπιπλα. Ζητήστε από την γραμματεία τις ώρες που μπορείτε να την επισκεφτείτε.



“ Πιστεύετε στα όνειρα...;

Το καλοκαίρι, κατά την διάρκεια των διακοπών μου είδα ένα περίεργο όνειρο. Ήμουν με συναδέλφους Ρεφλεξολόγους και άλλους επαγγελματίες από τον χώρο της Εναλλακτικής / Συμπληρωματικής Ιατρικής καλεσμένοι από τον Έλληνα Υπουργό Τουρισμού στο γραφείο του! Μας εξηγούσε το σχέδιο του να αναπτύξει και να προβάλλει τον Ιατρικό Τουρισμό της Ελλάδας με όχημα την Αρχαία Ελληνική Ιατρική και σημαία τον Ιπποκράτη! Τί να μας πουν οι Ασιάτες έλεγε για μασάζ και βότανα...

-“Ο Ιπποκράτης πρώτος αναφέρθηκε στην ανάτριψη, κατέγραψε τις θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων, μίλησε για την αξία της διατροφής και της άσκησης, κατέγραψε δικούς του μεσημβρινούς και ποιο Γιν και Γιανγκ εμείς έχουμε το Πυρ και Ύδωρ!”

Συναίνετικά (τρίβοντας τα χέρια μας), συμφωνούσαμε όλοι με τον κ. Υπουργό, και συνέχισε:

-“Έχω βαρεθεί να βλέπω εργαστήρια Ρεφλεξολογίας και μάλαξης όπου πάω στην Ασία.” Ξαφνικά γύρισε προς το μέρος μου,

-Εσύ Σπύρο!!!

-Μάλιστα κ. Υπουργέ, του απαντώ.

-Δεν έχεις βαρεθεί να ακούς από όσους γυρίζουν από την Ασία για το πόσο ωραίο Σιάτσου, Ταϊλανδέζικο, Τουίνα μασάζ έκαναν. Η για τους τυφλούς και μη Ρεφλεξολόγους που δουλεύουν στα εργαστήρια τους και απολαμβάνουν την εκτίμηση όλων, ντόπιων και τουριστών.

-**Έχω βαρεθεί!** Του απαντώ.

-Λοιπόν, χωρίς καθυστέρηση, τα σωματεία, οι επαγγελματίες και οι σχολές θα συντονιστείτε σαν ΟΜΑΔΑ και θα προβάλλουμε (το Υπουργείο Τουρισμού), στην Ελλάδα και στο εξωτερικό, τον τουρισμό “Προληπτικής Υγείας και Ευεξίας”!



Ξύπνησα μέσα στον ιδρώτα (στο όνειρο, είχα στην συνέχεια πολλές συναντήσεις, πολύ τρέξιμο!), σηκώθηκα ήπια τον καφέ μου και προσπαθούσα να βγάλω άκρη. Δεν σήκωνε το τηλέφωνο και η θεία μου η Κική που εξηγεί τα όνειρα. Ανοίξα τον υπολογιστή μου να δω την αλληλογραφία μου και ορίστε η εξήγηση: Τουρίστες συμμετείχαν σε μαζική συνεδρία Ρεφλεξολογίας στην αρένα Ταϊπέι, την 1η Ιουλίου 2008. Το Υπουργείο Τουρισμού της Ταϊβάν θέλησε να σπάσει το προηγούμενο ρεκόρ του «Περισσότεροι άνθρωποι να λάβουν Ρεφλεξολογία/foot massage συγχρόνως» με 1008 συμμετέχοντες να δέχονται Ρεφλεξολογία για 20 λεπτά. Το προηγούμενο ρεκόρ ήταν 400 άτομα για 5 λεπτά.

Ο Τζάνις Λαϊ, γενικός διευθυντής του Τουριστικού Οργανισμού δήλωσε: “ Πρόκειται για μεγάλη ευκαιρία να μαζευτούμε εδώ σήμερα στην αρένα Ταϊπέι ενώνοντας την κουλτούρα με τον τουρισμό και να δείξουμε το υψηλό επίπεδο υπηρεσιών Ρεφλεξολογίας”

1,008 λοιπόν τουρίστες δέχτηκαν Ρεφλεξολογία από 1,008 Ρεφλεξολόγους. Η υπηρεσία τουρισμού θέλησε να προβάλλει το Ιατρικό και “stay fit-ευεξίας” τουρισμό τις Ταϊβάν. Στην αρχή λοιπόν έγινε μία παράσταση με ταμπούρα και στην συνέχεια έκαναν μάθημα Qigong. Ο κ. Λαϊ λέει ότι η χώρα του έχει να προσφέρει μεγάλη ποικιλία Υπηρεσιών Τουρισμού στον τομέα της ευεξίας και διατήρησης της υγείας π.χ. Θερμά λουτρά, spa, μασάζ, υγιεινή διατροφή. Διαβεβαιώνουν ότι θα γίνουν παρόμοιες εκδηλώσεις ώστε να προωθηθεί ο τουρισμός διεθνώς. Ελπίζουν να αυξήσουν τον αριθμό των τουριστών κατά 7% χρόνο με το χρόνο. Δηλαδή, φέτος να έχουν **4 εκατομμύρια επισκέπτες!** Προσδοκούν να γίνει Ιατρικός Τουριστικός Προορισμός σας η Ταϊλάνδη και η Σιγκαπούρη, όπου οι υπηρεσίες τους θα κυμαίνονται από θεραπευτικές μεθόδους μέχρι και πλαστική χειρουργική! / www.chinadaily.com



**Καλό φθινόπωρο με ελεύθερο χρόνο και ευημερία,
Σπύρος Δημητράκουλας
<http://spiros-reflexologia.blogspot.com/>**

Υ.Γ. Ευχαριστούμε πολύ όσους συνέβαλαν στην επιτυχία του σεμιναρίου της κ. Ντούγκανς.

Ευχαριστούμε πολύ την κ. Άννα Πανταζοπούλου (NHS) για την δωρεάν παραχώρηση του υποδειγματικού χώρου διδασκαλίας και το ενδιαφέρον που έδειξε. Τον κ. Αλέξανδρο Τηλικήδη (Ακαδημία) για την άδεια διανομής των 2 συγκριτικών μελετών (Κινεζικής-Ιπποκρατικής Ιατρικής-Μεσημβρινοί), στους Ρεφλεξολόγους συναδέλφους. Στην ακούραστη Νάγια Άννα (γραμματέα του ΣΕΡ) για την συνεχή προσφορά της. Τις Ιωάννα Μίλτον-Καραβία και Γαλάτεια Οικονομίδου για την βοήθεια τους κατά την μετάφραση. Τις κυρίες Στέλλα Καζάζις (Ελληνίδα βοηθός της κ. Ντούγκανς) και Σάντρα Μπαρλάβα, (εκπρόσωπος της σχολής της κ. Ντούγκανς στην Ελλάδα), για την παρουσία τους και βοήθεια τους κατά την πρακτική εξάσκηση. Τον κ. Στάθη Λάζαρη της ΔΙΟΔΟΥ, για την προσφορά του να βοηθήσει όπου χρειάστηκε. Τον Πρόεδρο του ΣΕΡ Μιχάλη Κυριακίδη, ο οποίος παρά το βεβαρημένο του πρόγραμμα παραβρέθηκε για την έναρξη και υποδοχή της κ. Ίνγκε Ντούγκανς. Τα μέλη του Δ.Σ Χρύσα Νομικού και Ιωάννη Πολιακταρίδη για την βοήθεια τους παντού.

Όλοι μαζί, κάνουμε όμορφα πράγματα!

Ένα Σαββατοκύριακο με την Inge Dougans στην Ελλάδα

Γράφει ο Ιωάννης Πολιακταρίδης, Ρεφλεξολόγος

Είχαμε μία ιδιαίτερη εμπειρία μέσα από μία καλή συγκυρία να διοργανώσει ο ΣΕΡ ένα σεμινάριο 2 ημερών με την **Inge Dougans** στην σχολή του NHS η οποία και παραχωρήθηκε δωρεάν από την κ. Άννα Πανταζοπούλου, και ευχαριστούμε πολύ! Το θέμα του σεμιναρίου ήταν οι μεσημβρινοί και πως μπορεί η γνώση τους να βοηθήσουν τον Ρεφλεξολόγο. Παρευρέθηκαν αρκετοί συνάδελφοι από Αθήνα αλλά και από την επαρχία. Το σεμινάριο αυτό ήταν το πρώτο που διοργάνωσε ο ΣΕΡ με προσκεκλημένο διεθνή ομιλητή και είχε πολύ μεγάλη προσέλευση. Όμως, όπως πάντα γίνεται στην Ελλάδα ήρθαν και κάποιοι απροειδοποίητα χωρίς να έχουν δηλώσει συμμετοχή και δημιουργήθηκε πρόβλημα με τις σημειώσεις-βιβλία και τα αναμνηστικά δώρα που προσφέρθηκαν από τον ΣΕΡ.

Το Σεμινάριο

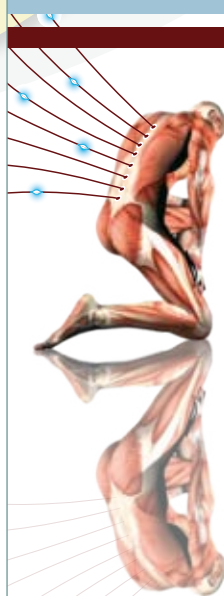
Κατά την διάρκεια του σεμιναρίου βίωνα έναν άνθρωπο που μας εξηγούσε για τους μεσημβρινούς, τους οποίους και βλέπαμε ολοζώντανους και υγιείς να ρέουν μέσα του. Μας μετέφερε την γνώση που απέκτησε τα τελευταία 25 χρόνια δουλεύοντας με την Ρεφλεξολογία στην Αφρική. Μας μετέδιδε τον τρόπο σκέψης της που προκύπτει από την εμπειρία της με αγάπη και χιούμορ. Μας έδειξε πως να αξιοποιούμε τις όποιες πληροφορίες που **αποκαλύπτει** το σώμα, αποτελεσματικά! Κατά την διάρκεια των 2 ημερών υπήρξαν δυσκολίες να παρακολουθήσουν την ροή του σεμιναρίου κάποιοι μαθητές οι οποίοι και δεν είχαν διδαχτεί τους μεσημβρινούς και την θεωρία των 5 στοιχείων στις σχολές τους. **Υποσχόμαστε (Δ.Σ. ΣΕΡ), να διοργανώσουμε σεμινάριο με αυτό το θέμα στο μέλλον.**



Στο τέλος του σεμιναρίου έκανε Ρεφλεξολογία σε συναδέλφους και μας έδειξε στην πράξη πως δουλεύει, (υπέροχη εμπειρία). Κλείνοντας θέλω να ευχαριστήσω για την χαρά που είχα (είχαμε) να δούμε έναν άνθρωπο να χρησιμοποιεί τόσο αποτελεσματικά αυτά τα οποία γνωρίζει με γνώση, ΔΙΑΙΣΘΗΣΗ και την **διακριτικότητα του θεραπευτή** ώστε να μην τρομάξει τον δέκτη. Δίνοντας του πληροφορίες για τις δυσκολίες που έχει και πως να βοηθηθεί για να βελτιωθεί.

Ευχόμαστε να ξανασυναντηθούμε σύντομα INGE DOUGANS και ευχαριστούμε πολύ.

Η αναμνηστική ομαδική φωτογραφία μπορεί να "τσιμπηθεί" στην ακόλουθη ιστοσελίδα: <http://spiros-reflexologia.blogspot.com/>



ο **νέος** κύκλος των 3 επιπέδων

στη **Νεύρο-Ρεφλεξολογία &**

Manual Neurotherapy

Νευρο - Αντανακλαστική Σωματική Θεραπεία

Ξεκινάει **8 - 10** Μαΐου



της **Ολιστικής** Αντιμετώπισης της Ψυχικής και Σωματικής **Υγείας**
Κέντρο Προσωπικής Ανάπτυξης & Θεραπείας

Νικ. Ουρανού 2, Λυκαβηττός, Αθήνα Τ.Κ. 114 71

Τηλ. 210-3620490, 3620020

www.diodosnet.gr, e-mail: diodos@otenet.gr



η **ΔΙΟΔΟΣ**

σε αποκλειστική συνεργασία με το

International ART Institute (Αγγλία)

προσφέρει στην Ελλάδα τη

Μεταπτυχιακή Εκπαίδευση Ρεφλεξολόγων

ART Reflexology

Advanced Reflexology Techniques

Γνωρίστε τη μοναδική αυτή μέθοδο στα

2ήμερα Εκπαιδευτικά Σεμινάρια

6 - 7 Δεκεμβρίου

με την **Hagar Basis**

στην εκπαίδευση συμμετέχει και ο

Antony Porter, ιδρυτής της μεθόδου και

πρώην Διευθυντής του Διεθνούς Ινστιτούτου Ρεφλεξολογίας



Κέντρο Προσωπικής Ανάπτυξης & Θεραπείας

Νικ. Ουρανού 2, Λυκαβηττός, Αθήνα Τ.Κ. 114 71

Τηλ. 210-3620490, 3620020

www.diodosnet.gr, e-mail: diodos@otenet.gr



[Τα νέα του Δ.Σ.]

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Ευχόμαστε να έχετε ένα ευλογημένο και επιτυχημένο ακαδημαϊκό έτος, γεμάτο υγεία!

Όλοι μας μετά την επιστροφή από τις καλοκαιρινές διακοπές, έχουμε επανέλθει στους ρυθμούς της απόλυτης εγρήγορσης και δραστηριότητας και βέβαια το ίδιο ισχύει και για το σωματείο μας.

Η χρονιά μάλιστα ξεκίνησε με μια πολλή επιτυχημένη δραστηριότητα, το σεμινάριο που διοργάνωσε ο σύλλογός μας σε συνεργασία με την κα Inge Dougans. Ένα σεμινάριο που έλαβε χώρα στις 6 και 7 Σεπτεμβρίου και είχε πολύ μεγάλη επιτυχία στην ουσία του, η οποία ήταν να μάθουν και να ενημερωθούν για πολλά καινούρια πράγματα οι συνάδελφοι.

Το σεμινάριο αυτό είχε επιτυχία όσον αφορά στο υψηλό ποσοστό συμμετοχής αλλά και στην καλή ποιότητα οργάνωσης. Είναι γεγονός ότι μείναμε όλοι πολύ ευχαριστημένοι. Το κλίμα που επικρατούσε στο σεμινάριο ήταν πραγματικά εξαιρετικό και όλοι οι συνεργάτες του σωματείου βοήθησαν να γίνει κάτι πάρα πολύ καλό με πρωτεργάτη το Σπύρο Δημητράκουλα, που πραγματικά τον ευχαριστούμε, γιατί έδωσε την ψυχή του, βοηθώντας τόσο στην διοργάνωση του σεμιναρίου, όσο και αναλαμβάνοντας ταυτόχρονα το ρόλο του μεταφραστή της κας Dougans.

Πρέπει να ομολογήσουμε ότι η κα Dougans και η συνεργατίδα της κα Καζάζη, ευχαριστήθηκαν πάρα πολύ, ένιωσαν την αληθινή ελληνική φιλοξενία, από τη μία δεχόμενες τα δώρα που τους προσφέραμε και από την άλλη βλέποντας ότι μοιράστηκαν δώρα και σε όλους τους συναδέλφους, νιώθοντας και κατανοώντας έτσι το κλίμα συνεργασίας, αγάπης και αρμονίας που επικρατεί μεταξύ μας. Και εμείς όμως στο Δ.Σ. μείναμε ευχαριστημένοι γιατί καταφέραμε αυτό που πάντα έχουμε σκοπό, να κάνουμε οικονομία, εξασφαλίζοντας έτσι χαμηλότερη τιμή στα σεμινάρια για τα μέλη μας και κέρδος για το σωματείο μας.

Θέλουμε να ευχαριστήσουμε πολύ την κα Πανταζοπούλου Άννα, για την φιλοξενία που μας προσέφερε. Ευτυχώς που μας παραχώρησε αφιλοκερδώς το χώρο, τη στιγμή μάλιστα που δεν βρίσκαμε άλλο κατάλληλο χώρο με βάση τα χρήματα που μπορούσαμε να διαθέσουμε.

Σας ενημερώνουμε ότι το σεμινάριο θα το αναλύσουμε, διοργανώνοντας εσωτερικό σεμινάριο με τα μέλη μας, έτσι ώστε να βελτιωθούμε περισσότερο σχετικά με τους μεσημβρινούς και τα 5 στοιχεία, σε σχέση πάντοτε με την ρεφλεξολογία.

Για ένα άλλο θέμα που θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε είναι

σχετικά με την κατοχύρωση του επαγγέλματός μας. Κάνουμε προσπάθειες, προχωρώντας μεν, αλλά υπάρχει καθυστέρηση λόγω της γραφειοκρατίας και της κωλυσιεργίας του δημοσίου τομέα, συνεχίζουμε όμως βάζοντας όλες τις δυνάμεις μας, έτσι ώστε να τελειώσουμε επιτέλους με αυτά τα θέματα.

Αξίζει να αναφερθεί ότι σε πολλά μέρη του κόσμου προχωράνε τα πράγματα σχετικά με τις μεθόδους μας. Το πιο πρόσφατο παράδειγμα είναι στη Ρουμανία, η οποία ανήκει πλέον στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Το υπουργείο παιδείας της χώρας αναγνώρισε πρόγραμμα σπουδών για τη ρεφλεξολογία και κάποιες άλλες ειδικότητες, ως συμπληρωματική εκπαίδευση σε κρατικό πανεπιστήμιο, στο τμήμα της νοσηλευτικής, της Ιατρικής Σχολής.

Ένα ακόμα σημαντικότερο γεγονός για όλους μας είναι η υποδοχή των νέων μελών που πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 14 Σεπτεμβρίου, στο σωματείο μας. Ήρθαν νέα πρόσωπα, με πολλή θετική ενέργεια και με πάρα πολύ ενδιαφέρον. Ομολογουμένως στην εκδήλωση αυτή υπήρχε μια εξαιρετική αύρα, η οποία χαρακτηριζόταν από πολλή αγάπη, αρμονία και καλή πρόθεση.

Τέλος θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε και για το συνέδριο που θα λάβει χώρα στο Ισραήλ στις 29 και 30 Οκτωβρίου, "First International Symposium on Reflexology and Cancer". Βεβαίως θα βρισκόμαστε εκεί, ώστε να δείξουμε και να παρουσιάσουμε τη δραστηριότητα μας σε σχέση με αυτό το θέμα, αλλά και να σας μεταφέρουμε όλες τις καινούριες πληροφορίες και τα στοιχεία που θα ανακοινωθούν εκεί.

Αγαπητοί συνάδελφοι, ευχόμαστε πάντα να έχουμε καλά νέα, καλές προθέσεις, καλές σκέψεις και καλή πίστη, έτσι ώστε πάντα να έχουμε καλό συντονισμό και καλά αποτελέσματα !!!

Με πολλή σεβασμό και ευγνωμοσύνη
Εκ μέρους του Δ.Σ.
Ο πρόεδρος
Δρ. Κυριακίδης Μιχάλης

I. Ενότητα: ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ

- ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ & ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΤΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ (από το αρχαίο κείμενο)
- ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΤΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ & ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

II. Ενότητα: ΒΑΣΙΚΟΣ ΚΟΡΜΟΣ

- Η ΒΑΣΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
- ΙΑΤΡΙΚΑ
- ΔΙΑΓΝΩΣΗ

III. Ενότητα: ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ

- ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ

IV. Ενότητα: ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- ΔΙΑΤΡΟΦΗ

V. Ενότητα: ΒΟΤΑΝΑ - ΑΙΘ. ΕΛΑΙΑ - ΙΑΜΑΤΑ

- ΜΥΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗ & ΔΥΤΙΚΗ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΦΥΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΦΥΣΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΤΟΥΣ
- ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗ ΣΥΛΛΟΓΗ ΒΟΤΑΝΩΝ ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗ

VI. Ενότητα: ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΤΗΣ ΜΕΛΙΣΣΑΣ
- ΜΕΛΙΣΣΟΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ

VII. Ενότητα: ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ

- ΔΙΕΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ

VIII. Ενότητα: ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

- SHIATSU
- ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ
- THAI MASSAGE
- THAI FOOT MASSAGE
- THAI YOGA MASSAGE
- CREATIVE HEALING
- ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

IX. Ενότητα: ΤΟΚΕΤΟΣ

- ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΜΑΙΕΥΤΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΦΥΣΗ

X. Ενότητα: ΟΥΡΑΝΙΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

- I CHING
- ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΕΣ
- FENG SHUI

XI. Ενότητα: ΓΛΩΣΣΑ: ΚΙΝΕΖΙΚΑ

- ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

XII. Ενότητα: ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ

- ΚΥΚΛΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗ CHONG QIANGWEI
- ΚΥΚΛΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗ BAI XINGHUA
- ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΘΙΒΕΤΑΝΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

**Πρόγραμμα
Σπουδών**

2008-2009



ΑΚΑΔΗΜΙΑ

ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ
ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ
ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

www.akadimia.gr

Για πληροφορίες απευθυνθείτε: ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ, e-mail: info@akadimia.gr

•Κεντρικό: Σωκράτους 24, Κηφισιά 145 61, τηλ.: 2108010111, 210 8010680, fax: 210 8088382

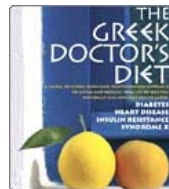
•Παράρτημα: Αμφικτύωνος 12 και Παυλοπούλου, Θησείο 118 51, τηλ.: 210 3421088



“ Στρες & τροφές

Επιμέλεια Γιώργος Καλαράς, Ρεφλεξολόγος, Απόφοιτος ΤΕΦΑΑ Αθηνών

Το χρόνιο στρες, με διαρκώς υψηλά επίπεδα κορτιζόλης, είναι μία από τις κύριες αιτίες πολλών διαταραχών του σύγχρονου τρόπου ζωής. Η λίστα που ακολουθεί είναι μία σύντομη, και σε καμία περίπτωση ολοκληρωμένη, λίστα παθήσεων και κλινικών περιπτώσεων που σχετίζονται με την υπερβολική παραγωγή κορτιζόλης.



Τα ακόλουθα είναι αποσπάσματα από το διεθνές Best Seller βιβλίο “The Greek Doctor’s Diet” του Δρ. Φαίδων Λίντμπεργκ-Χατζηπαναγιώτου. Ευχαριστούμε τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ για την άδεια αναδημοσίευσης.

<http://www.drindberg.com>

Επιθυμία για υδατάνθρακες και αυξημένη όρεξη (παχυσαρκία).

Αυξημένο κοιλιακό λίπος (διαβήτης τύπου 2, παχυσαρκία, καρδιοπάθειες, καρκίνος).

- Υπέρταση (καρδιακά νοσήματα)
- Υψηλά τριγλυκερίδια, χαμηλή HDL χοληστερόλη (καρδιακά νοσήματα)
- Μειωμένη μυϊκή μάζα και μεταβολισμός (παχυσαρκία, οστεοπόρωση)
- Στρες, κατάθλιψη και κυκλοθυμία.
- Μειωμένη γενετήσια ορμή.
- Μειωμένη οστική μάζα (οστεοπόρωση)
- Μαθησιακή δυσκολία και κακή μνήμη (συμπεριλαμβανομένης της νόσου Άλτσχάιμερ)
- Εξασθενημένη ανοσολογική αντίδραση και συχνές λοιμώξεις.
- Αυξημένα προεμμηνορρυσιακά και εμμηνοπαυσιακά συμπτώματα.

• Πως οι τροφές προκαλούν στρες

- Έχετε συνειδητοποιήσει ότι οι τροφές μπορούν στην πραγματικότητα να προκαλέσουν στρες? Κάθε φορά που καταναλώνουμε τροφές που προκαλούν ταχεία και απότομη αύξηση στα επίπεδα του σακχάρου (τροφές με υψηλό γλυκαιμικό φορτίο) παράγεται υπερβολική ινσουλίνη, για να εξασφαλιστεί ότι το σάκχαρο του αίματος θα επιστρέψει γρήγορα στα φυσιολογικά του επίπεδα. Ο εγκέφαλος μας βασίζεται σε μία σταθερή ροή του σακχάρου του αίματος για ενέργεια και αντιπαθεί τόσο τα υψηλά όσο και τα χαμηλά επίπεδα σακχάρου του αίματος. Η ταχεία πτώση αυτών των επιπέδων μέσα σε σαράντα πέντε

λεπτά με δυο ώρες αφότου φάμε υψηλές γλυκαιμικά τροφές είναι ένας πιθανός κίνδυνος για τον εγκέφαλο. Στην πραγματικότητα, το σάκχαρο του αίματος συχνά πέφτει ελαφρά κάτω από τα επίπεδα νηστείας μέσα σε δυο ώρες αφότου φάμε υψηλές γλυκαιμικά τροφές, μία κατάσταση που αποκαλείται αντιδραστική μεταγενεματική υπογλυκαιμία. Αν δεν γινόταν κάτι για να σταθεροποιηθεί το σάκχαρο του αίματος, θα μπορούσε να καταλήξει σε υπογλυκαιμία και να λιποθυμήσουμε ή να υποφέρουμε από αποπληξία. Το σώμα μας το εκλαμβάνει αυτό ως στρεσογόνο κατάσταση και τα επινεφρίδια μας αρχίζουν να εκκρίνουν αδρεναλίνη και κορτιζόλη, η κλασική αντίδραση στο στρες.

Παρηγορητικά γεύματα

Η υψηλή κορτιζόλη αυξάνει την όρεξη μας για ζάχαρη και υψηλές γλυκαιμικά τροφές σε συνδυασμό με λίπος (παγωτό, σοκολάτα και άλλα παρηγορητικά τρόφιμα). Ίσως να έχετε παρατηρήσει πως μπορεί να περάσετε όλη την ημέρα χωρίς να φάτε, μόνο και μόνο για να προσφέρετε στον εαυτό σας τις ανακουφιστικές τροφές όταν χαλαρώσετε το βράδυ μπροστά στην τηλεόραση. Αυτό είναι το αποτέλεσμα του στρες και των υψηλών επιπέδων κορτιζόλης κατά την διάρκεια της ημέρας στην δουλειά. Οι τροφές που είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες και λίπη είναι καταπραυντικές, ηρεμιστικές και αντικαταθλιπτικές. Αυξάνουν τα επίπεδα σεροτονίνης και ενδορφινών στον εγκέφαλο, τα οποία πέφτουν ως αποτέλεσμα των υψηλών επιπέδων κορτιζόλης. Είναι ενδιαφέρον πως υπάρχει μόνο ένα φυσικό τρόφιμο για τους ανθρώπους που είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες και λίπη: το μητρικό γάλα. Το συνδυασμό υψηλών υδατανθράκων και λίπους τον βρίσκουμε μόνο στα επεξεργασμένα, παρασκευασμένα τρόφιμα. Ακριβώς όπως το μητρικό γάλα, αυτές οι τροφές μας παρέχουν μια κατευναστική, χαλαρωτική, ευχάριστη αίσθηση και φυσικά αυτό είναι κάτι που θέλουμε να το ζούμε συχνά. Το στρες και τα υψηλά επίπεδα κορτιζόλης μας ωθούν να καταναλώσουμε αυτό το είδος φαγητού πιο συχνά, φτάνοντας έτσι σε υψηλά επίπεδα ινσουλίνης, σε συσσώρευση κοιλιακού λίπους και σε μεγαλύτερο κίνδυνο για διαβήτη, καρδιακά νοσήματα και καρκίνο.



Η θεμελιώδης
Ιπποκράτεια
θεραπευτική επιστήμη
που διδάσκεται
σε Πανεπιστήμια
του εξωτερικού
επιστρέφει
στη χώρα
που γεννήθηκε.

Για πρώτη φορά

Επαγγελματική εκπαίδευση
Υψηλού Επιπέδου
στη

Φυσικοπαθητική Θεραπευτική

Αναβαθμίστε τις θεραπευτικές σας γνώσεις

και αποκτήστε
διεθνώς
αναγνωρισμένο
επαγγελματικό δίπλωμα !

Το 1ο τμήμα σπουδών
ήδη ξεκίνησε.
Δεχόμαστε εγγραφές
για το 2ο τμήμα
που θα ξεκινήσει άμεσα

Έμπειροι καθηγητές
με άρτια επιστημονική κατάρτιση

Στο μισό του κόστους σε σχέση με το εξωτερικό

Είναι δυνατή η
παρακολούθηση
συγκεκριμένων
εκπαιδευτικών ενοτήτων
οι οποίες απαρτίζουν το
ανεξάρτητο εκπαιδευτικό
πρόγραμμα

**Φυσικοπαθητική
Διατροφολογία**

- 3 έτη σπουδών.
- 2ετής φοίτηση με δυνατότητα αναγνώρισης διδακτικών ωρών για απόφοιτους και σπουδαστές συμπληρωματικών θεραπειών.
- Επαγγελματικό Δίπλωμα αναγνωρισμένο από το
 - **C.N.M. The College of Naturopathic Medicine** της Αγγλίας και τον
 - **A.N.P. Association of Naturopathic Practitioners** (Επαγγελματικό Βρετανικό Σύλλογο Φυσικοπαθητικών) μέλους του General Naturopathic Council (Επίσημος Βρετανικός φορέας για τη Φυσικοπαθητική).
- Δυνατότητα Πανεπιστημιακών μεταπτυχιακών σπουδών στα:
 - κρατικά επιδοτούμενο Ιατρικό Πανεπιστήμιο **CHARLES STURT** και
 - **Open International University for Complementary Medicine, Colombo** (αναγνωρισμένο από Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας).

Σε συνεργασία με το **Neo - Hippocrates School** της Κύπρου

 **δίοδος** για τη γνώση της **Ολιστικής** Αντιμετώπισης της Ψυχικής & Σωματικής Υγείας

Νικηφόρου Ουρανού 2, Λυκαβηττός - Αθήνα, τηλ. 210 3620020, τηλ. / fax: 210 3620490

e-mail: diodos@otenet.gr / www.diodosnet.gr



“Τι πρέπει να γνωρίζω για την Ρεφλεξολογία & τον Ρεφλεξολόγο

της Μαίρης Φραγκάκη, Μέλος του Δ.Σ. του Π.Ε.Σ.Ρ.

Τι είναι η Ρεφλεξολογία;

Η Ρεφλεξολογία είναι μια ήπια, φυσική, συμπληρωματική και ολιστική μέθοδος αυτοθεραπείας, που βασίζεται στην ύπαρξη αντανάκλαστικών σημείων στα πέλματα, στις παλάμες, στα αυτιά και σε διάφορες άλλες περιοχές του σώματος. Τα σημεία αυτά συνδέονται ή αντιστοιχούν σε συγκεκριμένες περιοχές και όργανα του σώματος. Με ειδικούς χειρισμούς και πιέσεις στα σημεία αυτά επιτυγχάνεται η ενεργοποίηση, η χαλάρωση και η εξισορρόπηση του οργανισμού.

Σε τι μπορεί να με ωφεληθεί η Ρεφλεξολογία;

Με την Ρεφλεξολογία φεύγουν το άγχος και οι εντάσεις και ο άνθρωπος χαλαρώνει. Εναρμονίζονται όλες οι λειτουργίες του οργανισμού, καλυτερεύει η κυκλοφορία του αίματος, της λέμφου και της ενέργειας. Ενισχύεται το ανοσοποιητικό σύστημα. Εξισορροπεί το ορμονικό. Λειτουργούν καλύτερα τα απεκκριτικά όργανα και έτσι αποτοξινώνεται ο οργανισμός και αναζωογονείται.

Αν έχω κάποιο συγκεκριμένο πρόβλημα θα με ωφεληθεί ή Ρεφλεξολογία;

Όταν υπάρχει κάποιο πρόβλημα, πάει να πει ότι υπάρχει μπλοκάρισμα ή ανισορροπία της ενεργειακής ροής. Με την διέγερση των συγκεκριμένων Ρεφλεξολογικών σημείων επιτυγχάνεται η καλύτερη κυκλοφορία αίματος και ενέργειας στο αντίστοιχο σημείο του σώματος. Η Ρεφλεξολογία όμως είναι ολιστική μέθοδος γιατί επιτυγχάνεται η ομοιοστάση του οργανισμού και επομένως η αυτοθεραπεία του!

Θα μπορούσα να δέχομαι συνεδρίες Ρεφλεξολογίας και όταν ακόμη δεν έχω κανένα πρόβλημα;

Για τους λόγους που αναφέρθηκαν πιο πάνω η Ρεφλεξολογία μπορεί να βοηθήσει στην καλυτέρευση και διατήρηση της καλής υγείας και κυρίως είναι μια πολύ καλή μέθοδος πρόληψης.

Η Ρεφλεξολογία βοηθάει μόνο στη σωματική ισορροπία και ευεξία;

Η Ρεφλεξολογία ως ολιστική μέθοδος επιδρά και στο νοητικό επίπεδο επιτρέποντας μεγαλύτερη διαύγεια ιδεών και βελτιώνοντας την ικανότητα συγκέντρωσης και προσοχής. Αλλά και στο συναισθηματικό επίπεδο δίνοντας διέξοδο σε αρνητικές συναισθηματικές φορτίσεις, που ως γνωστό παρεμποδίζουν την ζωτική ενέργεια προκαλώντας διάφορες οργανικές διαταραχές.

Πρέπει πρώτα να συμβουλευτώ κάποιον γιατρό;

Οι γιατροί, που γνωρίζουν τις αρχές της μεθόδου, δεν θα είχαν αντίρρηση για την εφαρμογή της σε κάποιον από τους ασθενείς τους. Καλό θα ήταν να υπάρχουν πρόσφατες εργαστηριακές εξε-

τάσεις ώστε να υπάρχει ένα πλήρες ιστορικό και οποιαδήποτε διάγνωση να έχει γίνει από τον ειδικό ιατρό. Ιδανική θα ήταν η συνεργασία του θεράποντος ιατρού με τον ρεφλεξολόγο και ακόμα περισσότερο όταν εφαρμόζεται μια ιατρική αγωγή, της οποίας τα αποτελέσματα ενδέχεται να είναι πιο γρήγορα και να χρειασθεί μια νέα προσαρμογή.

Συνδυάζεται η Ρεφλεξολογία με άλλη αγωγή;

Η Ρεφλεξολογία ως συμπληρωματική μέθοδος μπορεί κάλλιστα να συνδυαστεί με την κλασική ιατρική ή με οποιαδήποτε άλλη φυσική μέθοδο με πολύ καλύτερα μάλιστα αποτελέσματα.

Υπάρχουν αντενδείξεις;

Η Ρεφλεξολογία είναι τελείως ακίνδυνη και ασφαλής μέθοδος. Σχεδόν δεν υπάρχουν αντενδείξεις, παρά σε ελάχιστες περιπτώσεις, όπως π.χ. όταν υπάρχει μεταμοσχευμένο όργανο, ή εγκυμοσύνη κάτω των τριών μηνών. Άλλωστε ένας καλά εκπαιδευμένος ρεφλεξολόγος αφού πάρει ένα αναλυτικό ιστορικό θα προσαρμόσει ανάλογα την τεχνική του.

Πως μπορώ να βρω κάποιον ρεφλεξολόγο;

Μπορεί να σας συστήσει κάποιον ένας φίλος σας ή ένας γνωστός σας που τον έχει επισκεφθεί και έχει μείνει ευχαριστημένος από τις υπηρεσίες του. Μπορείτε να απευθυνθείτε στο Σωματείο Ρεφλεξολόγων να σας πει ποιοί επαγγελματίες βρίσκονται στην περιοχή που επιθυμείτε. Τηλέφωνο Σωματείου: 210 6424818

Πού εκπαιδεύονται οι Ρεφλεξολόγοι;

Υπάρχουν σχολές στην Αθήνα, Θεσσαλονίκη και σε κάποιες ακόμα περιοχές της περιφέρειας που είναι ανεγνωρισμένες από το Σωματείο. Η εκπαίδευση είναι διετής και ακολουθεί πρακτική εξάσκηση.

Αν μου συστήσουν έναν ρεφλεξολόγο πώς μπορώ να είμαι βέβαιος ότι είναι σωστά εκπαιδευμένος;

Όλοι οι απόφοιτοι των ανεγνωρισμένων σχολών μπορούν να γίνουν μέλη του Σ.Ε.Ρ. (Σωματείο Ελλήνων Ρεφλεξολόγων), το οποίο παρέχει σε κάθε μέλος ταυτότητα του Σωματείου, καθώς και πιστοποιητικό μέλους το οποίο έχει σε εμφανές σημείο του χώρου του. Το Σωματείο αυτό έχει ως σκοπό την επιτήρηση της εκπαίδευσης, την επιστημονική ενημέρωση των μελών και την σωστή διάδοση της Ρεφλεξολογίας.

Οι επαγγελματίες Ρεφλεξολόγοι εγγράφονται στο Π.Ε.Σ.Ρ. (Πανελλήνιο Επαγγελματικό, Σωματείο, Ρεφλεξολόγων), που έχει ως σκοπό την προστασία των δικαιωμάτων των επαγγελματιών Ρεφλεξολόγων και την ορθή και δεοντολογική εφαρμογή αυτής της

μεθόδου αποδελτίωσης. Οι επαγγελματίες Ρεφλεξολόγοι έχουν και ταυτότητα του Π.Ε.Σ.Ρ.

Μπορείτε να ζητήσετε να δείτε την ταυτότητα του που αποδεικνύει ότι είναι μέλος των Σωματείων και επομένως έγκυρα εκπαιδευμένος.

Τι θα πρέπει να περιμένω από τον Ρεφλεξολόγο κατά την πρώτη μας συνάντηση;

Κατά την πρώτη συνεδρία ο ρεφλεξολόγος θα σας πάρει ένα ιστορικό. Πρώτα θα σας ακούσει προσεκτικά που θα του αναφέρετε το τυχόν πρόβλημά σας. Μετά θα σας κάνει κάποιες ερωτήσεις σχετικά με όλη την κατάσταση του οργανισμού σας π.χ. θα σας ρωτήσει για την κατάσταση του πεπτικού σας συστήματος, για τις διατροφικές σας συνήθειες, αν ο ύπνος σας είναι καλός, για πόσο χρονικό διάστημα έχετε αυτό το συγκεκριμένο πρόβλημα και πως ξεκίνησε, αν έχετε άλλες ενοχλήσεις <άσχετε> με αυτό, αν σας έχει δει ειδικός γιατρός, αν κάνετε ήδη κάποια αγωγή, τι ασθένειες ή ενοχλήσεις είχατε στο παρελθόν και αν έχετε κάνει επεμβάσεις και ποιές. Θα σας εξηγήσει τι είναι η Ρεφλεξολογία, πως γίνεται μια συνεδρία Ρεφλεξολογίας, πως λειτουργεί η Ρεφλεξολογία και πως μπορεί να αισθανθείτε.

Μετά θα σας κάνει χαλαρωτικούς χειρισμούς και θα ελέγξει όλα τα Ρεφλεξολογικά σημεία για να διαπιστώσει ποια από αυτά είναι μπλοκαρισμένα. Ο Ρεφλεξολόγος δεν επιτρέπεται αλλά και δεν μπορεί να κάνει διάγνωση, αυτό που μπορεί να κάνει είναι να βρει σχεδόν με ακρίβεια σε ποιο σημείο του οργανισμού υπάρχει κάποιο ενεργειακό μπλοκάρισμα, χωρίς όμως να ξέρει τι ακριβώς συμβαίνει σε αυτό.

Η Ρεφλεξολογία δεν προβαίνει και δεν επεμβαίνει σε ιατρική πράξη και ως εκ τούτου ο Ρεφλεξολόγος δεν μπορεί να επέμβει στην αγωγή, που έχει συστήσει ο γιατρός, να συστήσει φάρμακα και πολύ περισσότερο να καταργήσει αυτά που είδη λαμβάνονται. Μπορεί όμως να σας δώσει συμβουλές για έναν υγιεινό τρόπο ζωής και για έναν υγιεινότερο τρόπο διατροφής.

Ο τρόπος του πρέπει να διακρίνεται από ευγένεια και ηρεμία ώστε να εμπνέει εμπιστοσύνη και γαλήνη.

Πως θα αισθάνομαι κατά τις συνεδρίες;

Ο άνθρωπος που δέχεται την Ρεφλεξολογία αισθάνεται πολύ ωραία αφού χαλαρώνει και φεύγουν οι εντάσεις. Στην αρχή μπορεί να νιώθει πόνο στα αντανάκλαστικά σημεία αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα, που ο πόνος αυτός σιγά-σιγά θα μειώνεται όσο ελαττώνεται και το πρόβλημα.

Πως θα αισθάνομαι μετά την συνεδρία; Θα μπορώ να κάνω κανονικά τις δραστηριότητές μου;

Μετά τις συνεδρίες θα αισθάνεστε πολύ ωραία αφού θα έχουν απομακρυνθεί οι νευρικές και μυϊκές εντάσεις, θα αισθάνεστε μια ευεξία, τις δυνάμεις σας ενεργοποιημένες και την ψυχική διάθεση ανεβασμένη. Θα μπορείτε λοιπόν άνετα να επιστρέψετε στις δραστηριότητές σας.

Ενδέχεται μετά τις πρώτες συνεδρίες να νιώσετε λίγη κούραση και να επιθυμείτε να ξεπλώσετε ή ακόμα και να κοιμηθείτε, αυτό θα κρατήσει λίγη ώρα γιατί ο οργανισμός έχει δεχθεί κάποια μηνύματα και προσπαθεί να τα επεξεργασθεί ώστε να ισορροπήσει.

Αν είστε μάλιστα αθλητής ή αθλήτρια οι επιδόσεις σας στις προπονήσεις ή στους αγώνες θα είναι κατά πολύ καλύτερες. Συνιστάται να έχετε δεχθεί την Ρεφλεξολογία 1-2 ώρες πριν τον αγώνα και φυσικά να έχετε προετοιμάσει τον οργανισμό σας με κάποιες συνεδρίες Ρεφλεξολογίας λίγες μέρες πιο πριν.

Πόσος χρόνος θα χρειασθεί για να εξαλειφθούν κάποια συμπτώματα;

Η Ρεφλεξολογία είναι τελείως φυσική μέθοδος, ο ρεφλεξολόγος χρησιμοποιεί μόνο τα χέρια του, το πολύ να χρησιμοποιήσει κάποιο ξυλάκι και αυτό που κάνει είναι να δώσει κάποια μηνύματα στον οργανισμό ώστε να ενεργοποιηθούν οι αυτοθεραπευτικές του δυνάμεις.

Ισορροπεί όλος ο οργανισμός και αυτοθεραπεύεται και ως εκ τούτου κανείς δεν μπορεί να υποσχεθεί θεραπεία για κάποιο συγκεκριμένο πρόβλημα και πολύ περισσότερο σε πόσο χρόνο.

Ο χρόνος εξαρτάται από την κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο οργανισμός, την ηλικία, από το πόσο παλιό είναι το πρόβλημα και από κάποιους παράγοντες διαφορετικούς για τον κάθε άνθρωπο.

Πόσο συχνές μπορεί να είναι οι συνεδρίες;

Στην αρχή οι συνεδρίες πρέπει να είναι πιο συχνές ώστε ο οργανισμός να δέχεται σε τακτά διαστήματα τα μηνύματα. Οι πρώτες 6-10 συνεδρίες καλό είναι να γίνονται με συχνότητα 2-3 την εβδομάδα, ανάλογα την περίπτωση και την κρίση του Ρεφλεξολόγου, μετά οι συνεδρίες αραιώνουν, μπορεί να γίνεται μία κάθε εβδομάδα και αργότερα κάθε δύο εβδομάδες. Οι συνεδρίες συντήρησης ρυθμίζονται ανάλογα με την περίπτωση και τις ανάγκες του καθενός.

Μπορεί να έχω κάποιες αντιδράσεις;

Μπορεί να υπάρχουν κάποιες θεραπευτικές αντιδράσεις μετά τις πρώτες συνεδρίες, δηλαδή να επιδεινωθούν ελαφρά τα συμπτώματα. Αυτό συμβαίνει, χωρίς να είναι απαραίτητο να συμβεί, γιατί ο οργανισμός δέχτηκε θετικά τα μηνύματα της Ρεφλεξολογίας και προσπαθεί να ισορροπήσει. Η επιδείνωση αυτή διαρκεί πολύ μικρό χρονικό διάστημα μετά το οποίο όλα καλυτερεύουν.

Μπορεί επίσης να παρατηρηθούν αυξημένη διούρηση, περισσότερες κενώσεις όπως και αυξημένα κοιλικά υγρά στις γυναίκες, όλα αυτά σημαίνουν ότι έχει ενεργοποιηθεί ο μηχανισμός αποτοξίνωσης. Ο κάθε οργανισμός όμως αντιδρά με τον δικό του διαφορετικό τρόπο. Για όλες τις τυχόν αντιδράσεις θα ενημερώσετε τον Ρεφλεξολόγο σας στην επόμενη συνεδρία στην οποία αυτός θα σας ρωτήσει πως αισθανθήκατε κατά το διάστημα που μεσολάβησε.

Πόσο στοιχίζει μια συνεδρία Ρεφλεξολογίας;

Μπορώ να δικαιολογήσω τα έξοδα;

Η κάθε συνεδρία στοιχίζει 45-60 € ανάλογα την τιμή που έχει ορίσει ο κάθε ρεφλεξολόγος.

Δυστυχώς προς το παρόν δεν μπορείτε να δικαιολογήσετε τα έξοδα των υπηρεσιών της Ρεφλεξολογίας γιατί δεν καλύπτεται από το σύστημα κοινωνικής ασφάλισης η επιστροφή των εξόδων παροχής υπηρεσιών, που έχουν σχέση με την άσκηση της Ρεφλεξολογίας. Γίνονται όμως προσπάθειες και παραστάσεις προς τις αρμόδιες Αρχές από το «ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΩΝ» (Π.Ε.Σ.Ρ.) για να δικαιολογούνται τα έξοδα αυτά και να εκπίπτουν από το ετήσιο εισόδημα των φορολογουμένων, με την προσκόμιση των σχετικών αποδείξεων παροχής υπηρεσιών.



Ευχαριστούμε τον ΕΛ.Ι.ΓΑΣΤ. για την άδεια αναδημοσίευσης άρθρων από την ιστοσελίδα και το περιοδικό τους.
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΟΛΟΓΙΑΣ & ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ (ΕΛ.Ι.ΓΑΣΤ.)
Πατριάρχου Ιωακείμ 30 - 32, 106 75 Αθήνα. Τηλ./Fax : 210 7231332, e-mail : info@eligast.gr, URL : www.eligast.gr



Ελληνικό Ίδρυμα Γαστρεντερολογίας και Διατροφής

Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΩΝ ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ

Δημοσιεύθηκε από Ομάδα Ενημέρωσης ΕΛΙΓΑΣΤ

Η αυξημένη κατανάλωση αναψυκτικών έχει συσχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο παχυσαρκίας και σακχαρώδους διαβήτη μεταξύ παιδιών και εφήβων, στους ενήλικους, όμως, οι επιπτώσεις από την κατανάλωση αναψυκτικών είναι λιγότερο σαφείς. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα πρόσφατης μελέτης, στην οποία συμπεριελήφθησαν 5.124 άτομα μέσης ηλικίας, τα οποία υποβάλλονταν σε ερωτηματολόγια σχετικά με τον τρόπο ζωής τους και τις διατροφικές τους συνήθειες (μεταξύ των οποίων και η κατανάλωση αναψυκτικών) κάθε 4 έτη, κατά τη χρονική περίοδο από το 1987 έως το 2001, ανέδειξε συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης αναψυκτικών και την εμφάνιση μεταβολικού συνδρόμου.

Ως μεταβολικό ορίζεται το σύνδρομο που χαρακτηρίζεται από την παρουσία τουλάχιστον 3 από τους παρακάτω παράγοντες:

- **Περιφέρεια μέσης > 89cm στις γυναίκες ή > 102cm στους άνδρες**
- **Σάκχαρο νηστείας > 100mg/dl ή ανάγκη για λήψη αντιδιαβητικής αγωγής**
- **Αρτηριακή πίεση > 135/85mmHg ή ανάγκη για λήψη αντι-υπερτασικής αγωγής**
- **Τριγλυκερίδια ορού > 150mg/dl ή ανάγκη για λήψη αγωγής με νιασίνη ή φιμπράτες**
- **HDL χοληστερόλη < 40mg/dl στους άντρες ή < 50mg/dl στις γυναίκες**

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, το 35% του πληθυσμού που συμμετείχε, κατανάλωνε τουλάχιστον 1 αναψυκτικό την ημέρα και σε αυτούς το ποσοστό εμφάνισης μεταβολικού συνδρόμου ήταν 22.6%, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό για εκείνους που κατανάλωναν < 1 αναψυκτικό την ημέρα ήταν 18.7%. Πιο συγκεκριμένα, σε σχέση με όσους κατανάλωναν < 1 αναψυκτικό/ημέρα, η κατανάλωση 1 αναψυκτικού/ημέρα αύξησε σημαντικά τον κίνδυνο παχυσαρκίας (OR=1,31), την περιφέρεια μέσης ((OR=1,30), τα επίπεδα σακχάρου νηστείας (OR=1,31), την πιθανότητα υπερτριγλυκεριδαιμίας (OR=1,25) και ελάττωσε τα επίπεδα HDL χοληστερόλης (OR=1,32).

Συμπερασματικά η μελέτη αναδεικνύει ότι η τακτική κατανάλωση αναψυκτικών (είτε κανονικών ή διαίτης) αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης μεταβολικού συνδρόμου, καθώς και των επιμέρους παραμέτρων του σε πληθυσμό μέσης ηλικίας.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ / ΑΣΚΗΣΗ / ΚΑΠΝΙΣΜΑ / ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ

Δημοσιεύθηκε από Ομάδα Ενημέρωσης ΕΛΙΓΑΣΤ 14 Απριλίου 2008

Δεκατέσσερα χρόνια ζωής παραπάνω μπορεί να ζήσει ένας σύγχρονος άνθρωπος, εάν προσέχει τη διατροφή του, γυμνάζεται δεν καπνίζει και δεν καταναλώνει μεγάλες ποσότητες αλκοόλ.

Στο συμπέρασμα αυτό κατέληξε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από το Πανεπιστήμιο του Κέιμπριτζ στη Μεγάλη Βρετανία, από το 1993 μέχρι το 2006 με τη συμμετοχή 20.000 ατόμων. Όσα άτομα έτρωγαν καθημερινά φρούτα και λαχανικά, έκαναν κάποιου είδους σωματική άσκηση, δεν κάπνιζαν και κατανάλωναν το πολύ 7 ποτήρια κρασί την εβδομάδα, επιβραβεύονταν με 1 πόντο (ένα πόντο για κάθε ένα από τα παραπάνω). Η ερευνητική ομάδα όχι μόνο βρήκε ότι όσοι συγκεντρώναν 4 πόντους είχαν σαφώς λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν, σε σχέση με αυτούς που δεν είχαν εξασφαλίσει ούτε έναν (ποσοστό επιβίωσης 95% έναντι 75% αντίστοιχα), αλλά συμπέρανε, επίσης, ότι ένας άνθρωπος 60 ετών με μηδέν πόντους, διέτρεχε ακριβώς τον ίδιο κίνδυνο να χάσει τη ζωή του, όπως και ένας 74 ετών με τέσσερις πόντους. Τα συμπεράσματα της έρευνας είναι σαφή και δείχνουν ακριβώς ότι το προσδόκιμο της ζωής μας μπορεί να βελτιωθεί με μικρές αλλαγές στην καθημερινότητα μας. Με βάση τα συμπεράσματα αυτά το Υπουργείο Υγείας της Βρετανίας έχει ξεκινήσει ήδη εκστρατεία ενημέρωσης του κοινού, με το σύνθημα «Μικρές αλλαγές, Μεγάλη διαφορά» που στόχο έχει να δείξει ότι οι απλές καθημερινές αλλαγές στη διατροφή και την άσκηση είναι ευεργετικές για τη γενικότερη κατάσταση της υγείας.

Νίκος Βιάζης, Γαστρεντερολόγος, Γ.Ν.Α. "Ο Ευαγγελισμός"

ΨΗΦΙΑΚΗ ΣΥΣΚΕΥΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΟΖΟΝΤΟΣ **ΟΖΟΝΙΖΕΡ 6Α2**

400 mg/h



ΟΖΟΝΟΠΟΙΕΙ ΤΟ ΝΕΡΟ

- ◆ Εξουδετερώνει το χλώριο, τα βαρέα μέταλλα, τις βιομηχανικές τοξικές ουσίες και τις οργανικές ακαθαρσίες από το πόσιμο νερό.
- ◆ Βοηθά στην αντιμετώπιση των φλεγμονών
- ◆ Βελτιώνει το μεταβολισμό
- ◆ Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα
- ◆ Έχει αναλγητική δράση
- ◆ Περιποιείται το πρόσωπο και το δέρμα
- ◆ Βοηθά στην αποφυγή δερματικών παθήσεων



ΟΖΟΝΟΠΟΙΕΙ ΤΟΝ ΑΕΡΑ

- ◆ Καταστρέφει το μικρόβιο της ΓΡΙΠΗΣ στον αέρα και τα εκατομμύρια μικρόβια του κλιματιστικού
- ◆ Εξαφανίζει τη μυρωδιά του καπνού (τσιγάρο) και της κουζίνας (τηγάνισμα).
- ◆ Βοηθά στην αποφυγή δερματικών παθήσεων
- ◆ Αφαιρεί βλαβερά αέρια



Vita + MΕΡ

... στην υγείά σας !!!

**ΑΠΟΛΥΤΑ ΦΥΣΙΚΗ
ΑΠΟΛΥΜΑΝΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ
50 ΦΟΡΕΣ ΙΣΧΥΡΟΤΕΡΗ
ΑΠΟ ΤΟΥ ΧΛΩΡΙΟΥ**



ΑΠΟΛΥΜΑΙΝΕΙ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

- ◆ Αποσυνθέτει (εξαφανίζει) τα φυτοφάρμακα από τα φρούτα και τα λαχανικά, που βλάπτουν ιδιαίτερα την υγεία των παιδιών μας
- ◆ Διατηρεί για περισσότερο χρόνο τα νωπά τρόφιμα στο ψυγείο



ΕΞΟΥΔΕΤΕΡΩΝΕΙ ΜΙΚΡΟΒΙΑ ΚΑΙ ΒΑΚΤΗΡΙΔΙΑ

- ◆ Απολυμαίνει μπουκάλια, παιδικά παιχνίδια, τρόφιμα
- ◆ Σκοτώνει τα βακτήρια στη στοματική κοιλότητα
- ◆ Εξουδετερώνει τα μικρόβια και τη μούχλα στο Μπάνιο
- ◆ Εξυγιαίνει τα χαλιά και τα στρώματα από τα ακάρεα KANTITA

Κ.ΥΤ. Διαφημιστική τηλ. 210 9736688



**ΤΗΛΕΦΩΝΕΙΣΤΕ ΤΩΡΑ
210 9416 962**

**ΕΙΔΙΚΗ
ΠΡΟΣΦΟΡΑ:
220 €**

VITA ΜΕΡ

Λεωφ. Αμφιδέας 116 τηλ.: 210.9416962 fax: 210.9416201
www.vitamep.com info@vitamep.com



“

ΟΙ ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΙ ΤΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΟΥΣ

Αλέξανδρος Τηλικίδης - Χρήστος Μπουκουβάλας*

ΠΡΩΤΟ ΖΕΥΓΟΣ ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΩΝ (ΦΛΕΒΩΝ) ΤΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΟΥΣ

«Αι παχύταται δε των φλεβών ὡδε πεφύκασιν· τέσσαρα ζεύγέα ἔστιν ἐν τῷ σώματι, καὶ ἐν μὲν αὐτέων ἀπὸ τῆς κεφαλῆς ὀπίσθεν δια τοῦ αὐχένος, ἔξωθεν ἐπὶ τὴν ράχιν ἔνθεν τε καὶ ἔνθεν παρὰ τὰ ἰσχία ἀφικνέεται καὶ ἐς τὰ σκέλεα, ἔπειτα διὰ τῶν κνημέων ἐπὶ τῶν σφυρῶν τὰ ἔξω καὶ ἐς τοὺς πόδας διήκει. Δει οὖν τὰς φλεβοτομίας τὰς ἐπὶ τῶν αλγημάτων τῶν ἐν τῷ νῶτῳ καὶ τοῖσιν ἰσχύοισιν ἀπὸ τῶν ἰγνύων ποιέεσθαι καὶ ἀπὸ τῶν σφυρῶν ἔξωθεν»

Η περιγραφή του πρώτου ζεύγους Μεσημβρινών ξεκινά ως εξής: **«...τέσσαρα ζεύγεια ἔστιν ἐν τῷ σώματι, καὶ ἐν μὲν αὐτέων ἀπὸ τῆς κεφαλῆς ὀπίσθεν δια τοῦ αὐχένος, ἔξωθεν ἐπὶ τὴν ράχιν ἔνθεν τε καὶ ἔνθεν παρὰ τὰ ἰσχία ἀφικνέεται...»**. Το πρώτο ζεύγος Μεσημβρινών του Ιπποκράτους ξεκινά **«...ἀπὸ τῆς κεφαλῆς ὀπίσθεν...»** καὶ φέρεται **«...δια τοῦ αὐχένος ἔξωθεν ἐπὶ τὴν ράχιν ἔνθεν τε καὶ ἔνθεν...»**. Τα στοιχεία τα οποία μας δίδει στις λίγες αυτές γραμμές ο Ιπποκράτης μας επιτρέπουν να υποθέσουμε ότι το πρώτο ζεύγος Μεσημβρινών κινείται ἀπὸ το ὀπίσθιο μέρος τῆς κεφαλῆς μέχρι τὰ ἰσχία, παράλληλα πρὸς τὴν μέση γραμμή (ἐνθεν τε καὶ ἔνθεν) ἀκολουθώντας ουσιαστικά τὴν πορεία τοῦ Κινέζικου Μεσημβρινοῦ ΤΑΙΥΑΝΓ ΠΟΔΙΟΥ (Π.Μ. Ουροδόχου Κύστης).

Στὴν συνέχεια τὸ ἀρχαῖο κείμενο ἀναφέρει: **«...παρὰ τὰ ἰσχία ἀφικνέεται καὶ ἐς τὰ σκέλεα, ἔπειτα δια τῶν κνήμεων ἐπὶ τῶν σφυρῶν τὰ ἔξω καὶ ἐς τοὺς πόδας διήκει»**. Ἀπὸ τὴν περιγραφή ἀντιλαμβανόμαστε ὅτι καὶ μετὰ τὰ ἰσχία ο ἰπποκρατικός Μεσημβρινὸς συνεχίζει νὰ κινεῖται στὴν ὀπίσθια ἐπιφάνεια τοῦ κάτω ἄκρου, τόσο τῶν μηρῶν ὅσο καὶ τῶν κνημῶν γιὰ νὰ καταλήξει στὰ ἔξω σφυρά καὶ στὴν ἔξω ἐπιφάνεια τῶν ἄκρων ποδῶν. Δικαιούμαστε λοιπὸν ἀπὸ τὴν περιγραφόμενη πορεία νὰ υποστηρίξουμε ὅτι καὶ μετὰ τὰ ἰσχία ὁ περιγραφόμενος Μεσημβρινὸς ἀκολουθεῖ τὴν πορεία τοῦ ΤΑΙΥΑΝΓ ΠΟΔΙΟΥ.

Τὸ ἀρχαῖο κείμενο ὡς πρὸς τὸ πρῶτο ζεύγος Μεσημβρινῶν κλείνει μὲ τὰ εξής: **«Δει οὖν τὰς φλεβοτομίας τὰς ἐπὶ τῶν αλγημάτων τῶν ἐν τῷ νῶτῳ καὶ τοῖσιν ἰσχύοισιν ἀπὸ τῶν ἰγνύων ποιέεσθαι καὶ ἀπὸ τῶν σφυρῶν ἔξωθεν»**. Σὲ αὐτὸ τὸ κομμάτι ὁ ἰπποκράτης μᾶς δίνει ἄλλη μὴ πληροφορία ὡς πρὸς τὴν πορεία τοῦ πρώτου ζεύγους Μεσημβρινῶν: ὅτι διέρχεται ἀπὸ τὰ ἰγνύα (τὴν ὀπίσθια ἐπιφάνεια τῶν γονάτων) καὶ μάλιστα ἀπὸ τὴν ἐξωτερικὴ πλευρὰ αὐτῶν. Πέρα ὅμως ἀπὸ τὴν λεπτομέρεια αὐτή, ὡς πρὸς τὴν πορεία τοῦ πρώτου ζεύγους Μεσημβρινῶν, σ' αὐτὸ τὸ σύντομο ἀπόσπασμα ὁ ἰπποκράτης περιγράφει μὴ θεραπευτικὴ μέθοδο. Περιγράφει μὴ θεραπευτικὴ τεχνική. Ἡ θεραπευτικὴ τεχνικὴ πού περιγράφει στηρίζεται κατ' ἀρχὰς στὴν πορεία αὐτοῦ τοῦ πρώτου ζεύγους Μεσημβρινῶν. Ἄρα, οἱ Ἀρχαῖοι Ἕλληνες, ὄχι μόνον γινώριζαν θεωρητικὰ ἀλλὰ καὶ ἐφάρμοζαν πρακτικὰ μὴ θεραπευτικὴ τεχνικὴ πού στηρίζονταν σὲ πορείες τῶν δικῶν τους Μεσημβρινῶν.

Ἄρα, ἡ ἀνάλυση τῶν Μεσημβρινῶν τοῦ ἰπποκράτους δὲν γίνεται γιὰ θεωρητικοὺς λόγους, ἀλλὰ γιὰ νὰ εκπαιδευτοῦν κάποιοι (οἱ μαθητές, «...ποιέεσθαι...») στὴν θεραπευτικὴ τεχνικὴ αὐτή, τὴν ὁποία ὁ ἰπποκράτης ὀνομάζει φλεβοτομία.

Ἐνα ἄλλο πολὺ σημαντικὸ στοιχεῖο πού προκύπτει ἀπὸ αὐτὴν ἐδῶ τὴν περιγραφή εἶναι ὅτι ἡ ἐπέμβαση πού ὁ ἰπποκράτης ὀνομάζει φλεβοτομία, γίνεται σὲ ἄλλες ἀπὸ τὶς περιοχές πού πάσχουν (γιὰ τοὺς πόνους τῆς μέσης καὶ τῶν ἰσχύων ἐπεμβαίνουμε στὴν ἐξωτερικὴ πλευρὰ τῶν ἰγνύων καὶ στὰ ἔξω σφυρά)6.

Τὰ δυο αὐτὰ στοιχεῖα σὲ συνδυασμὸ μὲ τὴν ἴδια τὴν τεχνικὴ πού προτείνει, τὴν ὁποία ὀνομάζει φλεβοτομία καὶ ἡ ὁποία μᾶς ἐπιτρέπει νὰ υποθέσουμε ἀπὸ τὸ ὄνομα ὅτι ἀπαιτεῖ τὴν χρῆση αἰχμηροῦ εργαλείου, μᾶς οδηγοῦν στο συμπέρασμα ὅτι ὁ ἰπποκράτης γινώριζε, ἐφάρμοζε καὶ δίδασκε μὴ θεραπευτικὴ τεχνικὴ παρόμοια, ἀν ὄχι ταυτόσημη μὲ τὸν Κινέζικο Βελονισμό7.

ΔΕΥΤΕΡΟ ΖΕΥΓΟΣ ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΩΝ (ΦΛΕΒΩΝ) ΤΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΟΥΣ

«Αἱ δ' ἑτέραι φλέβες ἐκ τῆς κεφαλῆς παρὰ τὰ οὐατα διὰ τοῦ αὐχένος, αἱ σφαγίτιδες καλεόμεναι, ἔσωθεν παρὰ τὴν ράχιν ἐκατέρωθεν φέρουσι παρὰ τὰς ψόας ἐς τοὺς ὀρχίους καὶ ἐς τοὺς μηρούς, καὶ διὰ τῶν ἰγνύων ἐκ τοῦ ἔσωθεν μέρους, ἔπειτα διὰ τῶν κνημέων παρὰ τὰ σφυρά τὰ ἔσωθεν καὶ ἐς τοὺς πόδας. Δει οὖν τὰς φλεβοτομίας πρὸς τὰς οὔνας ποιέεσθαι τὰς ἀπὸ τῶν ψῶν καὶ τῶν ὀρχίων, ἀπὸ τῶν ἰγνύων καὶ ἀπὸ τῶν σφυρῶν ἔσωθεν»

Η περιγραφή τοῦ δευτέρου ζεύγους τῶν Μεσημβρινῶν ξεκινά μὲ τὴν φράση: **«...ἐκ τῆς κεφαλῆς παρὰ τὰ οὐατα δια τοῦ αὐχένος...»**. Ἀπὸ τὴν περιγραφή αὐτὴ γίνεται φανερό ὅτι τὸ δεῦτερο ζεύγος Μεσημβρινῶν τοῦ ἰπποκράτη ξεκινά ἀπὸ τὴν κεφαλὴ. Ἡ ἐπισήμανση **«...παρὰ τὰ οὐατα...»** μᾶς υποχρεώνει νὰ υποθέσουμε, λόγῳ τοῦ ὅρου **«...παρὰ...»** καὶ λόγῳ τῆς καμπυλότητος τῶν αὐτιῶν ὅτι τὸ ζεύγος αὐτὸ καμπυλῶναι γύρω ἀπὸ τὰ αὐτιά. Τὸ κάτωθι χωρίο περιέχεται στὸ ἰπποκρατικὸ βιβλίον «περὶ Γονῆς» στὴν 2^η παράγραφο: **«Ὅκοσοι δὲ παρ' οὐς τετμημένοι εἰσίν, οὗτοι λαγνεύουσι καὶ αφιάσιν, ὀλίγον δὲ καὶ ἀσθενές καὶ ἄγονον»**. Δηλαδή, ὅσοι ἔχουν υποστεί τομή παρὰ τῶν αὐτιῶν, συνουσιάζονται καὶ ἐκσπερματώνουν, ἀλλὰ ἡ ἐκσπερμάτιση εἶναι λιγοστή, ἀσθενής καὶ στείρα. (παρακάτω ἀναφέρεται ὅτι ὁ Μεσημβρινὸς περνᾷ ἀπὸ τοὺς ὀρχεῖς καὶ εἶναι ὁ μοναδικὸς ἀπὸ τοὺς τέσσερις γιὰ τὸν ὁποῖο ἀναφέρεται ἀμεσὰ σύνδεση μὲ τοὺς ὀρχεῖς).

Στὴν συνέχεια ἀναφέρεται **«...δια τοῦ αὐχένος...»**. Στὴν σύγχρονη ἐλληνικὴ γλῶσσα ὁ ὅρος αὐχένας περιγράφει τὴν ὀπίσθια ἐπιφάνεια τοῦ λαιμοῦ πέραν τῆς αὐχενικῆς μοίρας τῆς

Σπονδυλικής Στήλης. Δεν γνωρίζουμε όμως αν από τον Ιπποκράτη ο όρος αυχένας συμπεριλαμβάνει και την πλάγια ή πρόσθια επιφάνεια του λαιμού. Η ιδέα ότι ο Μεσημβρινός δεν περνά από την οπίσθια επιφάνεια του λαιμού αλλά από μια περιοχή του λαιμού πιο προσθιοπλάγια, ενισχύεται και από το όνομα του ζευγαριού αυτών των Μεσημβρινών που ο Ιπποκράτης ονομάζει σφαγίτιδες. Η σφαγή βρίσκεται στην πρόσθια επιφάνεια του λαιμού, στο όριο ανάμεσα στον λαιμό και το θώρακα, στην βάση της λαβής του στέρνου.

Στην συνέχεια αναφέρεται «...έσωθεν παρά την ράχιν εκατέρωθεν φέρουσι παρά τους ψόας εκ τους όρχιας...». Μετά τον λαιμό-τράχηλο ο Μεσημβρινός κατέρχεται «...έσωθεν παρά την ράχιν...», σε αντίθεση με το πρώτο ζεύγος Μεσημβρινών το οποίο κατέρχεται «...έξωθεν επί την ράχιν». Σε αυτή την αναφορά μας επιτρέπεται πάλι να υποθέσουμε ότι ο Μεσημβρινός κατέρχεται ακολουθώντας την προσθιοπλάγια επιφάνεια του τραχήλου, στην προσθιοπλάγια και όχι οπίσθια επιφάνεια της ράχης, στο όριο ανάμεσα στην πρόσθια και την οπίσθια επιφάνεια του κορμού.

Το κείμενο συνεχίζει και ο Ιπποκράτης αναφέρει «...εκατέρωθεν φέρουσι παρά τους ψόας...». Η λέξη «...εκατέρωθεν...» επιβεβαιώνει την ιδέα ότι μιλάμε για ζεύγος Μεσημβρινών που αναπτύσσονται στην δεξιά και αριστερή πλευρά του σώματος. Οι ψόας είναι δυο μεγάλες μυϊκές ομάδες, οι οποίες εκφύονται από τους οσφυϊκούς σπονδύλους και καταφύονται στον ελάσσονα τροχαντήρα του μηριαίου οστού. Οι μύες αυτοί αφορίζουν την οπίσθια κοιλιακή χώρα (κατ' επέκταση συνδέονται και με την οσφυϊκή χώρα και τους Νεφρούς.)

Ένα σημείο βελονισμού το οποίο επηρεάζει άμεσα την περιοχή των ψόων είναι το JINGMEN 25 X.K., σημείο Mu των Νεφρών, γιατί όντως από την περιοχή αυτή έχουμε πρόσβαση στα Νεφρά. Μετά τους ψόας ο Μεσημβρινός καταλήγει «...εκ τους όρχιας...», δηλαδή στα εξωτερικά γεννητικά όργανα.

Από την μέχρι αυτού του σημείου, δηλαδή των γεννητικών οργάνων, πορεία του Μεσημβρινού θα μπορούσαμε να υποθέσουμε ότι το δεύτερο ζεύγος Μεσημβρινών του Ιπποκράτη ακολουθεί την πορεία του SHAOYANG ΠΟΔΙΟΥ (Π.Μ. Χοληδόχου Κύστης).

Από τα γεννητικά όργανα και μετά όμως, ο περιγραφόμενος από τον Ιπποκράτη Μεσημβρινός ακολουθεί διαφορετική πορεία από τον SHAOYANG ΠΟΔΙΟΥ. Σύμφωνα με τα λεγόμενα του Διδασκάλου «...και εκ τους μηρούς, και δια των ιγνύων εκ του έσωθεν μέρους, έπειτα δια των κνημέων παρά τα σφυρά τα έσωθεν και εκ τους πόδας.». Από τα γεννητικά όργανα και μετά ο δεύτερος Μεσημβρινός ακολουθεί την πορεία της έσω επιφάνειας του μηρού, των ιγνύων, της κνήμης, του έσω σφυρού μέχρι τα μεγάλα δάκτυλα του άκρου πόδα. Η πορεία αυτή είναι αναμενόμενη γιατί πραγματικά και κάθε άνθρωπος στο σώμα του το νιώθει, ότι η εσωτερική πλευρά των ποδιών επηρεάζει περισσότερο τα γεννητικά όργανα. Εξ' άλλου και οι Κινέζοι, οι οποίοι στην εσωτερική πλευρά των ποδιών αποδίδουν τρεις γίν Μεσημβρινούς (TAIYIN, JUEYIN, SHAOYIN - από τον TAIYIN περνά ο τενοντομυϊκός από τα γεννητικά όργανα) τους κατευθύνουν και τους τρεις στα γεννητικά όργανα.

Από την ανάλυση του δεύτερου ζεύγους Μεσημβρινών του Ιπποκράτη μπορούμε να υποστηρίξουμε ότι ως προς την σχέση

τους με τους Κινέζικους Μεσημβρινούς, ισχύουν τα εξής: Ο Ιπποκρατικός Μεσημβρινός από το κεφάλι μέχρι τα γεννητικά όργανα ταιριάζει με τον SHAOYANG ΠΟΔΙΟΥ, ενώ από τα γεννητικά όργανα μέχρι τα εσωτερικά ακροδάκτυλα ταιριάζει με τους τρεις γίν Μεσημβρινούς του ποδιού: TAIYIN, JUEYIN, SHAOYIN.

Το κείμενο για το δεύτερο ζεύγος Μεσημβρινών κλείνει ως εξής:

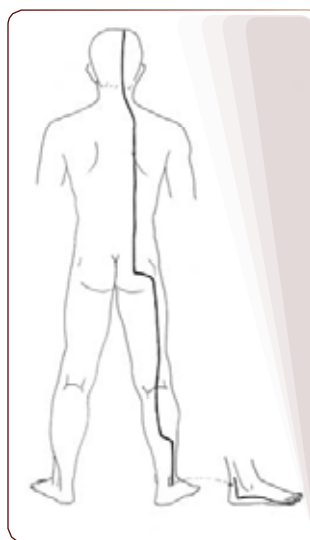
«Δει ουν τας φλεβοτομίας προς τας οδύνας ποιέεσθαι τας από των ψοών και των όρχεων, από των ιγνύων και από των σφυρών έσωθεν». Κατά αντίστοιχο τρόπο με το προηγούμενο ζεύγος Μεσημβρινών και εδώ ο Ιπποκράτης περιγράφει την θεραπευτική τεχνική του βελονισμού. Προτείνει για τα προβλήματα και τους πόνους των γεννητικών οργάνων και των ψόων (μάλλον προσθιοπλάγια κοιλιακή χώρα και Νεφροί) να καταφεύγει κανείς στην χρήση σημείων ή περιοχών βελονισμού (φλεβοτομίας) στην

εσωτερική πλευρά των ιγνύων και στα έσω σφυρά. Στα πλαίσια της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής και του Βελονισμού εφαρμόζονται ακριβώς οι ίδιες αρχές, ιδιαίτερα ως προς την αντιμετώπιση προβλημάτων στα γεννητικά όργανα (βλέπε YINGGU 10N., LIGOU 5H.) και τα Νεφρά.

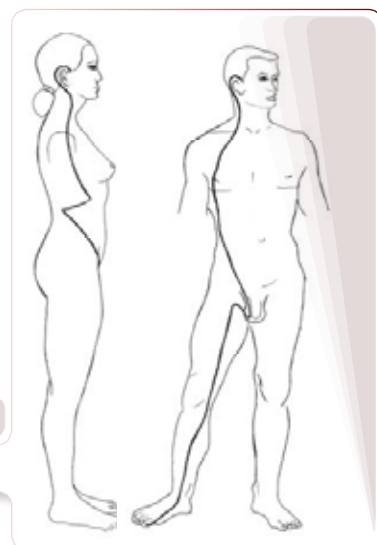
** Ο Χρήστος Μπουκουβάλας είναι απόφοιτος του τμήματος βελονισμού της «ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ». Ως εργασία προκειμένου να του αποδοθεί το δίπλωμα του, του ανατέθηκε η μελέτη του «Περί φύσιος ανθρώπου». Ο Χρήστος είναι ο πρώτος που απεικόνισε σε σχήμα τους Μεσημβρινούς του Ιπποκράτους.*

Για την συντακτική ομάδα της Εναρμόνισης είναι μεγάλη τιμή και με υπερηφάνεια φιλοξενούμε την παραπάνω σπουδαία εργασία. Δυστυχώς λόγω περιορισμένου χώρου σε αυτό το τεύχος φιλοξενούμε τους δύο πρώτους μεσημβρινούς και στο επόμενο θα ακολουθήσουν οι άλλοι δύο. Εάν θέλετε να διαβάσετε ολόκληρη την εργασία, ακολουθήστε την παρακάτω σύνδεση.

<http://spiros-reflexologia.blogspot.com/>



Πρώτο Ζεύγος



Δεύτερο Ζεύγος

ΟΙ ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΙ ΤΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΟΥΣ

Αλέξανδρος Τηλικίδης - Χρήστος Μπουκουβάλας

ΤΡΙΤΟ ΖΕΥΓΟΣ ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΩΝ (ΦΛΕΒΩΝ)

«Αι δε τρίται φλέβες εκ των κροτάφων διά του αυχένος υπό τας ωμοπλάτας, έπειτα ξυμφέρονται ες τον πνεύμονα και αφικνέονται η μεν από των δεξιών ες τα αριστερά, η δε από των αριστερών ες τα δεξιά, και η μεν δεξιή αφικνέεται εκ του πλεύμονος υπό τον μαζόν και ες τον σπλήνα και ες τον νεφρόν, η δε από των αριστερών ες τα δεξιά εκ του πλεύμονος υπό τον μαζόν και ες τον ήπαρ και ες τον νεφρόν, τελευτώσι δε ες τον αρχόν αυται εκάτεραι» Η περιγραφή του τρίτου ζεύγους Μεσημβρινών ξεκινά...Αι δε τρίται φλέβες εκ των κροτάφων δια του αυχένος υπό τας ωμοπλάτας...». Είναι ξεκάθαρο από την περιγραφή ότι ο Μεσημβρινός ξεκινά από αυτό που ονομάζουμε κροτάφους. Η περιοχή των κροτάφων είναι η περιοχή του κρανίου που βρίσκεται ανάμεσα στα μάτια και στα αυτιά. Θεωρούμε ότι εκκίνηση του Μεσημβρινού γίνεται στο κέντρο αυτής της περιοχής, στην οποία βρίσκεται το κινητικό σημείο του κροταφίτη μυ ή σύμφωνα με τους Κινέζους το σημείο TAIYANG.

Στην συνέχεια ο Μεσημβρινός κυλά από το κεφάλι προς τον κορμό «...δια του αυχένος...», όπως άλλωστε και οι δύο προηγούμενοι. Αυτή την φορά όμως υποθέτουμε ότι ο Μεσημβρινός θα κινηθεί μπροστά από τα αυτιά γιατί στον προηγούμενο ο οποίος ακολουθεί την καμπυλότητα των αυτιών διευκρινίζεται «...παρά τα ούατα...». Σ' αυτόν τον Μεσημβρινό δεν υπάρχει τέτοιου είδους επισήμανση. Άρα, πορεύεται πρόσθια από τα αυτιά και οπισθοπλάγια κατά μήκος του αυχένα, ώστε να του επιτραπεί να οδηγηθεί «...υπό τας ωμοπλάτας...».

Η περιγραφή «...υπό τας ωμοπλάτας...», σε συνδυασμό με την περαιτέρω πορεία του Μεσημβρινού διαμέσου των Πνευμόνων, άρα στο εσωτερικό πλέον του κορμού, μας επιτρέπει να υποθέσουμε ότι από την άνω περιοχή των ωμοπλάτων, ίσως εκεί όπου βρίσκεται το JIANJING 21 X.K. (που έχει κατεχοχήν καθοδική ενέργεια δράσης στο σώμα), ο Μεσημβρινός εισέρχεται στο εσωτερικό του κορμού. Περνά δε από την, υπό των ωμοπλάτων, επιφάνεια η οποία είναι η πρόσθια επιφάνεια των ωμοπλάτων και ταυτόχρονα η οπίσθια επιφάνεια των Πνευμόνων. Στην συνέχεια το κείμενο αναφέρει «...έπειτα ξυμφέρονται ες τον πνεύμονα και αφικνέονται η μεν από των δεξιών ες τα αριστερά, η δε από των αριστερών ες τα δεξιά...». Σ' αυτό το απόσπασμα υπάρχουν δυο καινούργια στοιχεία. Πρώτον το γεγονός ότι οι περιγραφόμενοι από τον Ιπποκράτη Μεσημβρινοί συνδέονται με εσωτερικά όργανα. Η ιδέα της σύνδεσης των Μεσημβρινών με εσωτερικά όργανα υπάρχει κατεχοχήν στην Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική, και από εκεί άλλωστε έχουν πάρει και τα σύγχρονα ονόματα τους. Δεύτερον, το γεγονός του χιασμού αυτού του ζεύγους Μεσημβρινών, οι οποίοι είναι οι μοναδικοί από τα τέσσερα ζεύγη που έχουν την ιδιότητα αυτή. Έτσι λοιπόν σύμφωνα με την περιγραφή μπορούμε να πούμε ότι ο Μεσημβρινός της δεξιάς ωμοπλάτης περνά στον αριστερό Πνεύμονα, ο δε Μεσημβρινός της αριστερής ωμοπλάτης περνά στον δεξιό Πνεύμονα. Έπειτα το κείμενο συνεχίζει «...και η μεν δεξιή αφικνέεται εκ του πλεύμονος υπό τον μαζόν και ες τον σπλήνα και ες τον νεφρόν...». Ο Μεσημβρινός που βρίσκεται στην δεξιά ωμοπλάτη, ο δεξιός Μεσημβρινός δηλαδή, περνά στον αριστερό Πνεύμονα, στον αριστερό μαστό και μάλιστα στην ρίζα του αριστερού μαστού («...υπό τον μαζόν...») και από εκεί στον σπλήνα και τον αριστερό

Νεφρό. Στην συνέχεια το κείμενο αναφέρει: «...η δε από των αριστερών ες τα δεξιά εκ του πλεύμονος υπό τον μαζόν και ες τον ήπαρ και ες τον νεφρόν...». Ο Μεσημβρινός που βρίσκεται στην αριστερή ωμοπλάτη, ο αριστερός Μεσημβρινός δηλαδή, περνά στον δεξιό Πνεύμονα, στην ρίζα του δεξιού μαστού («...υπό τον μαζόν...») στο Ήπαρ και τον δεξιό Νεφρό. Τέλος, ο Ιπποκράτης κλείνει με τα λόγια: «...τελευτώσι δε ες τον αρχόν αυται εκάτεραι...», πράγμα το οποίο σημαίνει ότι και ο δεξιός και ο αριστερός Μεσημβρινός συναντώνται στον πρωκτικό δακτύλιο όπου περατούται και η πορεία τους.

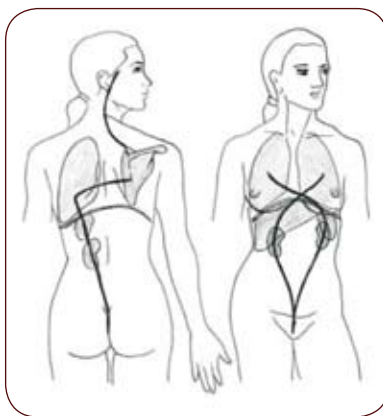
Το τρίτο ζεύγος Μεσημβρινών του Ιπποκράτους δεν μπορούμε να το συνδέσουμε με κάποιον από τους Μεσημβρινούς της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής. Έχει πορεία ιδιαίτερη και εντελώς διαφορετική

από τις πορείες των Κινέζικων Μεσημβρινών. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να το απορρίψουμε. Θα προβούμε σε μια πρωταρχική ανάλυση αφήνοντας ανοικτό το θέμα για μελέτη και περαιτέρω εμβάθυνση. Το πρώτο ενδιαφέρον στοιχείο στην πορεία αυτού του Μεσημβρινού είναι η σύνδεση του με εσωτερικά όργανα: Δεξιός Πνεύμονας, δεξιός μαστός, Ήπαρ, δεξιός Νεφρός. Αριστερός Πνεύμονας, αριστερός μαστός, σπλήνας, αριστερός Νεφρός.

Οι συνδέσεις αυτές απηχούν μια αντίληψη για την λειτουργία του ανθρώπινου σώματος. Αν λάβουμε υπ' όψιν μας ότι η κατάληξη όλων αυτών είναι η οπή του πρωκτού συνεπαίρεται ότι ο Ιπποκράτης αντιλαμβάνεται ότι η κίνηση, τουλάχιστον εν μέρει, όλων αυτών των οργάνων είναι καθοδική. Σχετίζει δε όλα αυτά τα όργανα με την λειτουργία του πεπτικού σωλήνα, γιατί η κατάληξη του πεπτικού

σωλήνα είναι όντως η οπή του πρωκτού. Πράγματι οι Πνεύμονες μέσω της εισπνοής και της συνεπακόλουθης καθοδικής κίνησης (κατάσπασης) του διαφράγματος, έχουν μια καθοδικότητα και εξυπηρετούν μέσω αυτής την καθοδική κίνηση του πεπτικού σωλήνα. Οι Πνεύμονες με την κατάσπαση του διαφράγματος, μαλάσσουν το περιεχόμενο της κοιλιάς και ωθούν προς τα κάτω το περιεχόμενο των εντέρων. Αυτή η σκέψη, στην Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική κυριαρχεί ως προς την κίνηση των Πνευμόνων. Το Ήπαρ, μέσο της παραγωγής και διακίνησης της χολής, η οποία μέσω του χοληφόρου συστήματος χύνεται στον πεπτικό σωλήνα, προωθεί την καθοδική κίνηση του εντέρου και άρα διαθέτει μια καθοδική ποιότητα. Οι Νεφροί, τέλος, μέσω της παραγωγής και διακίνησης των ούρων, η οποία είναι καθοδική διαμέσου μιας άλλης πύλης που είναι η ουρήθρα, συμμετέχουν και αυτοί στην καθοδικότητα του εν λόγω Μεσημβρινού. Ως προς τους μαστούς και τον Σπλήνα όμως, λόγω έλλειψης άλλων πληροφοριών δεν μπορούμε να κάνουμε σαφή εκτίμηση.

Το άλλο ενδιαφέρον στοιχείο αυτού του τρίτου ζεύγους Μεσημβρινών είναι ο χιασμός τους στην περιοχή των ωμοπλάτων. Μέχρι τις ωμοπλάτες το ζεύγος κατεβαίνει αχάιστο, ακολουθώντας παράλληλη διάταξη. Μετά τις ωμοπλάτες και πριν τους Πνεύμονες το ζεύγος χιάζεται. Ο χιασμός αυτός αποκαλύπτει ένα υψηλό επίπεδο κατανόησης και γνώσης της λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος από τον Ιπποκράτη. Ο χιασμός αυτός αποκαλύπτει κατανόηση της επικοινωνίας και ισορροπίας μεταξύ του δεξιού και αριστερού ημιμορίου του σώματος. Αποκαλύπτει επίσης κατανόηση από τον Ιπποκράτη ότι μπορούμε να θεραπεύσουμε το δεξιό ημιμόριο του σώματος για προβλήματα του αριστερού. Ενδεχομένως αποκαλύπτει ότι κατά την μετάβαση από το εξωτερικό του σώματος (κροτάφος, αυχένος υπό των ωμοπλάτων) στο εσωτερικό (Πνεύμονες, Ήπαρ, Νεφροί, Σπλήνας, μαζικός αδένας) ο Ιπποκράτης κατανοούσε ότι





ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟΜΕΑΣ Συμβουλευτική & Θεραπείες Stress

Έμπειροι καθηγητές
με άρτια επιστημονική κατάρτιση
Κύρος βεβαίωσης σπουδών

Συμβουλευτική Ψυχο-Σωματικής Υγείας

Στην Συμβουλευτική Ψυχο-Σωματικής Υγείας επιχειρείται μια πολύπλευρη και πολυδιάστατη προσέγγιση της ψυχοσωματικής υπόστασης της υγείας. Απλά και μεθοδικά, αποκαλύπτεται η διαδικασία της επίδρασης του ψυχικού παράγοντα στις οργανικές λειτουργίες του σώματος αλλά και αντίστροφα. Η προσέγγιση που ακολουθείται δεν είναι συμπτωματολογική αλλά αναζητά τις βαθύτερες αιτίες. Το σύμπτωμα ή η διαταραχή για τα οποία ο πελάτης παραπονείται - και εφόσον αποκλεισθεί ιατρικώς η οργανική τους παθογένεια - αντιμετωπίζονται ως σωματοποιημένα προβλήματα ασυνείδητων ψυχικών τραυμάτων ή / και βαθύτερων ενεργειακών μπλοκαρισμάτων, τα οποία στο παρόν τροφοδοτούνται από το ανεξέλεγκτο στρες της καθημερινότητας του πελάτη. Οι ψυχοσωματικές διαταραχές θεωρούνται ως η έκφραση της εσωτερικής ανισορροπίας και ως ένδειξη προβληματικών, δυσλειτουργικών περιοχών στη ζωή του ατόμου (σχέσεις, εργασία κ.λ.π.) και επιπλέον ως ο σύνδεσμος για τον εντοπισμό του αφανούς αιτίου της ασθένειας.

Οι εκπαιδευτικές ενότητες του προγράμματος «Συμβουλευτική Ψυχο-Σωματικής Υγείας» είναι σχεδιασμένες να διδάσκονται αυτόνομα. Έτσι είναι δυνατή η μερική παρακολούθηση κάποιων μαθημάτων τα οποία απαρτίζουν τα παρακάτω ανεξάρτητα Εκπαιδευτικά Προγράμματα συντομότερης διάρκειας για την Θεραπεία του Στρες.

● Σύμβουλος AntiStress & Ευεξίας

● Holistic Relaxation & Stress Management

● AntiStress & Breath BodyWork

ΔΙΔΑΣΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Θεωρίες Συμβουλευτικής

- Εισαγωγή στις Θεωρίες Συμβουλευτικής
- Ανθρωπιστικές Θεωρίες Συμβουλευτικής
- Ψυχοδυναμικοί Μηχανισμοί Άμυνας
- Συμβουλευτική & Ψυχοπαθολογία

Εισαγωγή στη Συμβουλευτική Πρακτική

- Δεξιότητες Επικοινωνίας & Συμβουλευτικής
- Ο Ρόλος του Συμβούλου & η Θεραπευτική Σχέση

Εξειδίκευση στη Ψυχο-Σωματική Συμβουλευτική

- Συμβουλευτική Διαχείρισης Stress
- Συμβουλευτική Αντιμετώπισης Ψυχο-Σωματικών Διαταραχών (Ασθένειες & Συμπτώματα)
- Μεθοδολογία της Θεραπείας Gestalt
- Σωματική Αυτό-Επίγνωση & Σωματικοί Εσωτερικοί Διάλογοι
- Προσωπικός Χώρος, Όρια και Ψυχο-Ενεργειακή Λειτουργία στην Ψυχο-Σωματική

Θεραπευτική Μέθοδος AntiStress & Breath BodyWork

- Θεραπευτική Αναπνευστική Εργασία: Ενδυνάμωση, Βασικές Θεραπευτικές Αρχές & Εφαρμογές
- Ενεργοποίηση - Αφύπνιση Σώματος & Αναπνοής
- Re-Positioning Process & Energy Work (Διαδικασία Αναδόμησης)
- Παλμο-Δονητικό BodyWork
- Άλλα Ειδικά Θέματα Εκπαίδευσης AntiStress

Ιατρικά Μαθήματα:

- Εισαγωγή στην Ανατομία & στην Φυσιολογία
- Νευρο-Ψυχολογία, Συμπεριφορά και Στρες
- Φυσιο-παθολογία & Γενικές Αρχές Παθολογίας

Έναρξη:
22 Νοεμβρίου

υπάρχει μια αλλαγή στην πολικότητα της ενέργειας (το έσω γίνεται έξω και το έξω έσω) την οποία εκφράζει μέσα από τον χιασμό του τρίτου ζεύγους Μεσημβρινών. Η ιδέα του χιασμού υπάρχει τόσο στην Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική (χιασμός YANGMING ΧΕΡΙΟΥ στο άνω χείλος του στόματος, χιασμός YIN QIAO MAI στο εσωτερικό του κρανίου), όσο και στην σύγχρονη Δυτική Ιατρική (χιασμός των πυραμίδων). Κλείνοντας την ανάλυση του τρίτου ζεύγους Μεσημβρινών οφείλουμε να αναφέρουμε ότι εδώ δεν αναφέρεται κάποια συγκεκριμένη οδηγία του Ιπποκράτη ως προς τον τρόπο με τον οποίο φλεβοτομούμε (βελονίζουμε) αυτό το συγκεκριμένο κανάλι ενέργειας.

ΤΕΤΑΡΤΟ ΖΕΥΓΟΣ ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΩΝ (ΦΛΕΒΩΝ)

«Αι δε τέταρται από του έμπροσθεν της κεφαλής και των οφθαλμών υπό τον αυχένα και τας κληίδας, έπειτα δε υπέρ των βραχιόνων άνωθεν ες τας ξυγκαμπάς, έπειτα δε διά των πήχεων επί τους καρπούς και τους δακτύλους, έπειτα από των δακτύλων πάλιν διά των στηθέων των χειρών και των πήχεων άνω ες τας ξυγκαμπάς, και διά των βραχιόνων του κάτωθεν μέρους ες τας μασχάλας, και από των πλευρέων άνωθεν η μεν ες τον σπλήνα αφικνέεται, η δε ες το ήπαρ, έπειτα υπέρ της γαστρος ες αιδίων τελευτώσιν αμφοτέρα»
Η περιγραφή του τέταρτου ζεύγους Μεσημβρινών έχει ως εξής: «Αι δε τέταρται από του έμπροσθεν της κεφαλής και των οφθαλμών υπό του αυχένα και τας κληίδας...». Όλοι οι Μεσημβρινοί του Ιπποκράτη ξεκινάνε από το κεφάλι. Από το πρώτο στο τέταρτο ζεύγος υπάρχει μια βαθμιαία μετατόπιση από το οπίσθιο στο πρόσθιο μέρος της κεφαλής. Θα μπορούσαμε λοιπόν να υποθέσουμε ότι το ζεύγος αυτό ξεκινά από την περιοχή του μετώπου «...έμπροσθεν της κεφαλής και των οφθαλμών...», πάνω από τα μάτια. Στην συνέχεια είτε καμπυλώνοντας γύρω από τα μάτια, είτε περνώντας μέσα από τα μάτια ο Μεσημβρινός κατέρχεται διαμέσου της πρόσθιας περιοχής του προσώπου για να περάσει τον λαιμό «...υπό τον αυχένα και τα κληίδας...». Από τα τέσσερα ζεύγη, μόνο σ' αυτό το τελευταίο ο Ιπποκράτης χρησιμοποιεί την πρόθεση «υπό», ενώ σε όλα τα προηγούμενα χρησιμοποιεί την πρόθεση «δια» του αυχένα. Αρα εδώ κάτι διαφορετικό συμβαίνει από ό,τι προηγούμενα. Εκείνο που μπορούμε να υποθέσουμε, σε συνδυασμό με το ότι οι κλείδες βρίσκονται στην πρόσθια περιοχή του κορμού, είναι ότι ο Μεσημβρινός κατέρχεται από τα μάτια διαμέσου της πρόσθιας επιφάνειας του προσώπου, στην πρόσθια επιφάνεια του λαιμού «...υπό τον αυχένα...», μέχρι την υπερκλείδια περιοχή. Το συζευκτικό «και» που υπάρχει στην φράση «...υπό τον αυχένα και τας κληίδας» μας επιτρέπει να υποθέσουμε ότι το «υπό» αφορά και τις κλείδες, ώστε ο Μεσημβρινός να περνά υπό των κλειδών. Στη συνέχεια το κείμενο αναφέρει: «...έπειτα δε υπέρ των βραχιόνων άνωθεν ες τας ξυγκαμπάς, έπειτα δε δια των πήχεων επί τους καρπούς και τους δακτύλους, έπειτα από των δακτύλων πάλιν δια των στηθέων των χειρών και των πήχεων άνω ες τας ξυγκαμπάς, και δια των βραχιόνων του κάτωθεν μέρους ες τας μασχάλας...» Βλέπουμε λοιπόν ότι αυτό το τέταρτο ζεύγος Μεσημβρινών αναπτύσσεται στην περιοχή του σώματος που έλειπε από την μέχρι τώρα περιγραφή: τα άνω άκρα. Παρατηρούμε επίσης, ότι αυτός ο τέταρτος Μεσημβρινός πορεύεται «...υπέρ των βραχιόνων άνωθεν...» μέχρι τα ακροδάκτυλα και μετά από τα ακροδάκτυλα «...δια των βραχιόνων κάτωθεν...». Σε αντίθεση δηλαδή με τα κάτω άκρα όπου την έξω πλευρά τους (Yang) την αποδίδει στο πρώτο ζεύγος Μεσημβρινών και την έσω πλευρά

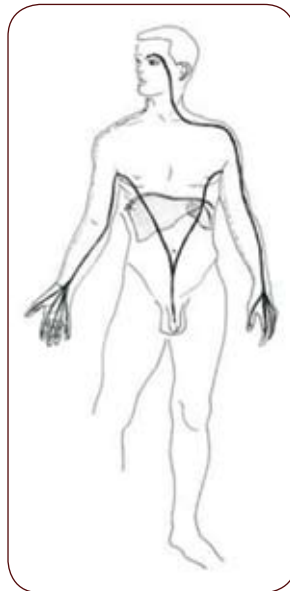
τους (Yin) στο δεύτερο ζεύγος Μεσημβρινών, εδώ στα άνω άκρα ένας Μεσημβρινός πορεύεται τόσο στην Yang άνωθεν, όσο και στην Yin κάτωθεν επιφάνεια. Το άλλο χαρακτηριστικό που παρατηρούμε σ' αυτή την περιγραφή είναι ότι ο Μεσημβρινός καθώς κατέρχεται από την κεφαλή πορεύεται στην Yang (άνωθεν, εκτατική) πλευρά του άνω άκρου: «...υπέρ των βραχιόνων άνωθεν, ες τας ξυγκαμπάς (αγκώνες), δια των πήχεων, επί τους καρπούς και τους δακτύλους...».

Η περιγραφή «...επί τους καρπούς και τους δακτύλους...» μας υποχρεώνει να υποθέσουμε ότι ο Μεσημβρινός πορευόμενος στην Yang-εκτατική επιφάνεια βραχίονα και αντιβραχίου, περνά διαμέσου της ραχιαίας επιφάνειας του καρπού, στην ραχιαία επιφάνεια της άκρας χείρας, αναπτύσσοντας πέντε κλάδους για την ραχιαία επιφάνεια των πέντε δακτύλων.

Μπορούμε δε να υποστηρίξουμε ότι ο Ιπποκρατικός Μεσημβρινός από τους βραχίονες προς τα ακροδάκτυλα ταιριάζει με τους τρεις Yang Μεσημβρινούς ΧΕΡΙΟΥ των Κινέζων: TAIYANG ΧΕΡΙΟΥ (Π.Μ. Λεπτού Εντέρου), YANGMING ΧΕΡΙΟΥ (Π.Μ. Παχέως Εντέρου), SHAOYANG ΧΕΡΙΟΥ (Π.Μ. Τριπλού Θερμαστή). Ιδιαίτερα όμως θυμίζει τον YANGMING ΧΕΡΙΟΥ (Π.Μ. Παχέως Εντέρου) και λιγότερο τον SHAOYANG ΧΕΡΙΟΥ (Π.Μ. Τριπλού Θερμαστή). Ενώ ο TAIYANG ΧΕΡΙΟΥ (Π.Μ. Λεπτού Εντέρου), επειδή κινείται στο όριο μεταξύ της Yin (καμπτικής-

παλαμιαίας) επιφάνειας και της Yang (εκτατική-ραχιαία) επιφάνειας απομακρύνεται κάπως από τον περιγραφόμενο από τον Ιπποκράτη Μεσημβρινό. Η πορεία του Ιπποκρατικού Μεσημβρινού από τα ακροδάκτυλα προς τον κορμό, ακολουθεί άλλη διαδρομή. Συγκεκριμένα «...έπειτα από των δακτύλων πάλιν δια των στηθέων των χειρών και των πήχεων άνω...». Η φράση «...στηθέων των χειρών και των πήχεων...» σημαίνει ότι περνά από την παλαμιαία επιφάνεια της άκρας χείρας και του πήχη, δηλαδή την Yin-καμπτική επιφάνεια (την επιφάνεια του άνω άκρου που δεν διαθέτει τριχοφυΐα), ανέρχεται προς την έσω πτυχή του αγκώνα (από την περιοχή μεταξύ του CHIZE 5 Πν. και του XIAOHAI 3Κ.) και από εκεί διαμέσου της έσω επιφάνειας του βραχίονα («...και δια των βραχιόνων του κάτωθεν μέρους...») ο Ιπποκρατικός Μεσημβρινός αφικνείται στην μασχάλη.

Το τμήμα του Ιπποκρατικού Μεσημβρινού από τα ακροδάκτυλα μέχρι την μασχάλη από την έσω-καμπτική επιφάνεια του άνω άκρου μας παραπέμπει στους τρεις Yin Μεσημβρινούς του άνω άκρου των Κινέζων: TAIYIN ΧΕΡΙΟΥ (Π.Μ. Πνεύμονα), JUEYIN ΧΕΡΙΟΥ (Π.Μ. Περικαρδίου), SHAOYIN ΧΕΡΙΟΥ (Π.Μ. Καρδιάς). Ιδιαίτερα όμως θυμίζει τον JUEYIN ΧΕΡΙΟΥ (Π.Μ. Περικαρδίου) από τα ακροδάκτυλα μέχρι τον αγκώνα και τον SHAOYIN ΧΕΡΙΟΥ (Π.Μ. Καρδιάς) από τον αγκώνα μέχρι την μασχάλη. Στην συνέχεια του κειμένου αναφέρεται: «...και από των πλευρέων άνωθεν η μεν ες τον σπλήνα αφικνέεται, η δε ες το ήπαρ...». Από την μασχάλη ο Μεσημβρινός εισέρχεται στον κορμό και όπως περιγράφει ο Ιπποκράτης πορεύεται «...από των πλευρέων άνωθεν...». Η περιγραφή αυτή μας επιτρέπει να υποθέσουμε ότι ο Μεσημβρινός δεν εισέρχεται στην θωρακική κοιλότητα, αλλά πορεύεται έξω από τις θωρακικές πλευρές, στην επιφάνεια του θωρακικού κλωβού. Ο μεν από τα αριστερά φερόμενος Μεσημβρινός αφικνείται στον σπλήνα, ο δε από τα δεξιά φερόμενος αφικνείται στο ήπαρ. Το ενδιαφέρον στοιχείο σ' αυτό το τμήμα του Μεσημβρινού είναι ότι, από τους βραχίονες παρακάμπτεται τελείως η θωρακική κοιλότητα και η πορεία «...άνωθεν των πλευρέων...» συνεχίζεται σε όργανα της κοιλιάς. Εδώ υπάρχει μια διαφορά και μια ομοιότητα σχετικά με τους Κινέζικους Μεσημβρινούς. Η διαφορά είναι ότι οι Κινέζοι θεωρούν ότι τα κανάλια τα οποία καταλήγουν στα άνω άκρα σχετίζονται οπωσδήποτε με όργανα της θωρακικής κοιλότητας (Πνεύμονες, Καρδιά, Περικάρδιο).



Ρεφλεξολογία για τους **τυφλούς**

Αλεξάνδρα Κολοβού, Ρεφλεξολόγος, Συγγραφέας

Στο τεύχος 24 του περιοδικού μας είχα γράψει ένα άρθρο για την εμπειρία που είχα με ένα τυφλό κορίτσι που ήλθε σε εμένα σαν ασθενής και στην συνέχεια κάναμε και μαθήματα Ρεφλεξολογίας. Κολλήσαμε στο θέμα της μετάφρασης του βιβλίου μου και των χαρτών σε σύστημα BRAILLE. Δεν υπάρχουν στον κόσμο βιβλία ή χάρτες σε αυτό το σύστημα. Και επειδή όταν περάσεις τα 70 ο χρόνος είναι λίγος και πολύτιμος, προχώρησα μόνη μου.

Στις 17 Ιουλίου είχα συνάντηση με τον Δημήτρη Κωνσταντάρα, πρώην βουλευτή Α' Αθηνών. Ο κ. Κωνσταντάρας ασχολείται με τους τυφλούς, τον Φάρο Τυφλών και τον Σύνδεσμο Τυφλών. Υπάρχουν 25.000 τυφλοί στην Ελλάδα, ίσως και περισσότεροι, οι οποίοι φτιάχνουν μικροαντικείμενα με την βοήθεια κάποιων σχολών για να ζήσουν. Από τον Φάρο των Τυφλών δικαιούνται να τυπώσουν ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ κάθε χρόνο σε σύστημα BRAILLE. Φανταστείτε τι περιορισμός είναι αυτός για την μάθηση τους! Ο κ. Κωνσταντάρας είδε το βιβλίο μου και μου είπε πως οπωσδήποτε θέλει το κείμενο σε ηλεκτρονική μορφή για να το ακούσουν στον Φάρο. Βέβαια βρήκε πολύ δύσκολο να περιγραφούν και αργότερα να τυπωθούν οι χάρτες και πρέπει να βρεθεί άλλος τρόπος να γίνουν χάρτες για τους τυφλούς. Θα μας πουν εάν ενδιαφέρονται να μάθουν Ρεφλεξολογία για να ασκήσουν αυτό το επάγγελμα. Χιλιάδες τυφλοί στις χώρες της Ασίας ασχολούνται επαγγελματικά με διάφορα συστήματα μασάζ και Ρεφλεξολογίας με επιτυχία και αυτό επειδή έχουν ανεπτυγμένη την 6^η αίσθηση. Ο κ.



Κωνσταντάρας με ρώτησε για την επαγγελματική-νομική κατάσταση της Ρεφλεξολογίας και για τον κωδικό εργασίας.

Για να προχωρήσει αυτό το σημαντικό έργο πρέπει να είμαι σίγουρη για την νομική μας θέση και στην συνέχεια θα δημιουργήσω την «ακουστική» μορφή του βιβλίου. Μετά θα προχωρήσουμε στην μέθοδο εκμάθησης που πρέπει να γίνει σε ιδιαίτερο χώρο και με ειδικό τρόπο. Και όπως μου πρότεινε ο Σπύρος Δημητράκουλας αντί για χάρτες να έχουμε ανάγλυφα γύψινα ή πήλινα πέλματα ειδικά φτιαγμένα για να ξεχωρίζουν τα όργανα με την «αφή». Έχει πολύ δουλειά το θέμα και πρέπει να γίνει σωστά και από Ρεφλεξολόγους ευαίσθητους οι οποίοι θα δουλέψουν εθελοντικά επειδή αγαπάνε αυτό που κάνουν. Προτείνω να σχηματίσουμε μία ομάδα η οποία θα ασχολείται μόνο με αυτό το θέμα. Περιμένω κάποια ανταπόκριση με τις δικές σας ιδέες και να ευχαριστήσω τις κ. Ντίνα Ζιάγκου και κ. Λιάνα Καλαντζή για την παραχώρηση ειδικού χώρου (η κάθε μία χωριστά) ώστε να δοθούν οι πρώτες ενημερωτικές-βιωματικές συνεδρίες στους ενδιαφερόμενους τυφλούς. Όσοι ενδιαφέρονται παρακαλώ να επικοινωνήσουν μαζί μου στο 210 6916594, υπάρχει αυτόματος τηλεφωνητής.

Το Εργαστήριο Ρυθμιστικής Ιατρικής
διοργανώνει ανοιχτές ομιλίες / εκπαιδευτικά σεμινάρια με θέμα
βιοσυντονισμός
βασικές αρχές και εφαρμογές
Εισηγήτρια: **Κασσάνδρα Μουγιάκου** Ιατρός Παθολόγος,
αντιπρόσωπος του Γερμανικού Ινστιτούτου Ρυθμιστικής Ιατρικής,
υπεύθυνη της εκπαίδευσης στην Ελλάδα

ΑΜΕΣΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ
από το
ΠΡΩΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ!

BICOM® 2000

The Number 1 in Bioresonance

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ & ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
τηλ.: 210 6427 527, κιν.: 699 6427 527

Α. Μεσσογείων 259, Ν. Ψυχικό
e-mail: info@bicom2000.gr www.bicom2000.gr



Εισαγωγή στην

Σωματο - Ρεφλεξολογία Body-Reflexology

Arve Fahlvik NNH Norway



Τον Άρβε τον είδα πρώτη φορά στο συνέδριο της Ιρλανδίας στον ειδικό χώρο που γινόντουσαν οι ανταλλαγές συνεδριών Ρεφλεξολογίας μεταξύ των συμμετεχόντων (Ευρωπαίων και μη), του συνεδρίου. Παρεμπίπτοντος οι συνεδρίες αυτές πρόκειται για τρομερή ευκαιρία να γνωρίσει κανείς βιωματικά τους ποικίλους τρόπους που μπορεί να δοθεί η Ρεφλεξολογία. Ο Άρβε λοιπόν προσφέρθηκε να κάνει Ρεφλεξολογία σε μία κυρία και πριν ξεκινήσει τον (κρυφ)άκουγα να της λέει ότι εγώ θα κάνω “δική μου” ιδιαίτερη Ρεφλεξολογία η οποία εφαρμόζεται σε όλο το σώμα! (Σιγά ρε μεγάλη σκέφτηκα!) Η κυρία δέχτηκε να βιώσει την μέθοδο του και πραγματικά αυτός ξεκίνησε με πιέσεις στο αυτί της και συνέχισε στο στέρνο της! Με τον Άρβε γνωριστήκαμε καλύτερα πέρυσι στην Αθήνα και φέτος στο Παρίσι στις αντίστοιχες ετήσιες συναντήσεις του RIEN. Του ζήτησα, όπως και σε πολλούς άλλους, να μου μιλήσει για την δική του προσέγγιση, και ορίστε η απάντηση που μου έστειλε μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Σας προτείνω να ακολουθήσετε τις διαδικτυακές συνδέσεις που παραθέτει, κάποιες έχουν πολύ ενδιαφέρον.

Ο προβληματισμός μου

Επισκεπτόμενος συνέδρια Ρεφλεξολογίας στην Ευρώπη πάντα αναρωτιόμουν για την εστίαση των άλλων συμμετεχόντων στα πόδια. Με τα χρόνια γνώρισα και κάποιους που δούλευαν τα χέρια και άλλους τα αυτιά. Πρόσφατα άκουσα ότι το να δουλεύει κανείς πάνω από τα γόνατα είναι λόγος απομάκρυνσης από ένα σωματείο της Αγγλίας. Πιστεύουν ότι τα πόδια έχουν κάποια ειδικά στοιχεία τα οποία δεν έχουν άλλα σημεία του σώματος? Μήπως είναι τυφλωμένοι από τα όρια των παραδόσεων? Μήπως φταίει ο Δρ. Φιτζέραλντ? Φταίει η Ίνγκαμ? Αντί να κάνω ανασκαφές στην ιστορία και ανθρωπολογικές μελέτες στην κουλτούρα της Ρεφλεξολογίας, θα προσπαθήσω να περιγράψω την εναλλακτική οδό. Πρόκειται για αυτό που ονομάζω Σώματο-Ρεφλεξολογία. Σώμα διότι δεν περιορίζεται σε κανένα σημείο του σώματος σε αντίθεση π.χ. με την Ρεφλεξολογία χεριών και Ρεφλεξολογία του άκρου πόδα.

Ιστορία

Εντάξει λοιπόν, ίσως χρειάζεται λίγο ιστορία εδώ. Οι περισσότεροι Ρεφλεξολόγοι σχετίζονται με τον Δρ. Φιτζέραλντ. Ελπίζω όλοι να έχετε δει αυτή την φωτογραφία των “Μεσημβρινών” του. Αυτό από μόνο του δεν υποδεικνύει ότι δίνει ιδιαίτερη προσοχή σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος.

Ξεχωριστές μέθοδοι Ρεφλεξολογίας στον πλανήτη σήμερα

Ακολουθεί μία λίστα Ρεφλεξολογικών συστημάτων με αρχή-βάση την προβολή του όλου, στο μερικό.

- Raftis βελονισμός στο πηγούνι και μάγουλα (RCCA). Πρόκειται για ένα σύστημα προβολών του σώματος στο πρόσωπο.

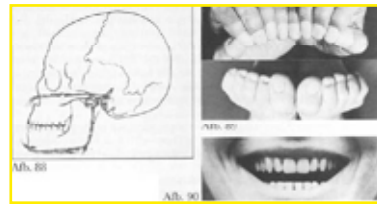
www.ynsa.org/buch.htm

- Ρεφλεξολογία γλώσσας. Υπάρχουν μερικά σχολεία τα οποία περιγράφουν το πεπτικό σύστημα στην γλώσσα. <http://www.vitalityplusaustalia.com/news.asp?id=220>

- Ρινική Ρεφλεξολογία. Δεν είναι πολύ γνωστή, και σπανίως εξασκείται.

- Ρεφλεξολογία Δοντιών. Κυρίως χρησιμοποιείται διαγνωστικά. Ενδιαφέρουσα προσέγγιση είναι αυτή του Ολλανδού Λιν Μις. www.health-diseases-tips.com/photov-tooth-muscle-chart-a-chart-from-45761.html

www.antrovista.com/leenmees/skelet/pags/pagina-

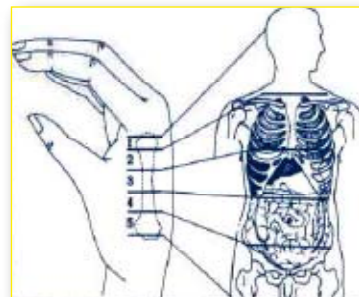


- Ρεφλεξολογία χεριού. Υπάρχουν αρκετές σχολές, η κάθε μία πάει προς άλλη κατεύθυνση. Υπάρχει η παραδοσιακή που αντιγράφει το πόδι στο χέρι, μία πιο πολύπλοκη από τον Jae Woo Park, Su Jok. Επίσης ECWIO βελονισμός μπορεί να τοποθετηθεί σε αυτή την κατηγορία εξαιτίας του τρόπου που εφαρμόζεται στο 2° μετακάρπιο.

www.su-jok.eu/

www.healthgoods.com/images/medirub_hand_reflexology.gif

www.eciwo.sdu.edu.cn/



Το πρόωρο μωρό που έμεινε στη ζωή από το γαργάλημα στα πόδια του.

• Ρεφλεξολογία αρθρώσεων. Μεταξύ άλλων ο John Boel - βελονιστής προωθεί την χρήση Ρεφλεξολογικών συστημάτων σε κάθε άρθρωση.

<http://a2000.dk/?Side=1940&lang=34>

Τα προηγούμενα επρόκειτο για μία σύντομη επισκόπηση προσπαθώντας να δείξω ότι το σώμα είναι μεγαλύτερο από τα πόδια.

Ισχύει το 1 = 1 ?



Θυμάστε τον κύβο του Ρούμπιξ? Θα τον χρησιμοποιήσω ως αναλογία του σώματος. Τα περισσότερα σώματα στον πλανήτη είναι σαν αυτόν τον κύβο, ένα χάλι!



Μερικοί άνθρωποι όμως έχουν καλές ιδέες : Ένας Ρεφλεξολόγος μπορεί να με βοηθήσει σκέφτονται. Ο μέσος Ρεφλεξολόγος θα κάνει αυτό που έχει διδαχθεί , θα φροντίσει ΕΝΑ Ρεφλεξολογικό σύστημα. Το αποτέλεσμα πιθανόν να είναι κάπως έτσι (δεν είναι τέλειο ακόμα).



Εάν ο Ρεφλεξολόγος είναι από τους πιο εκπαιδευμένους, από αυτούς που ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ διάφορα συστήματα, τα αποτελέσματα πιθανόν να είναι πολύ καλύτερα.

Η αρχή πίσω από την Σώματο-Ρεφλεξολογία δεν είναι να "γνωρίζεις ακόμα ένα σύστημα". Είναι να γνωρίζεις γενικώς πως εκφράζει το ανθρώπινο σώμα τις εντάσεις του και τις διαταραχές-ανισορροπίες του μέσω των Ρεφλεξολογικών συστημάτων και να χρησιμοποιείς τα συστήματα να θεραπεύσεις το σώμα.

Κυριολεκτικά είναι άπειρα τα Ρεφλεξολογικά συστήματα. Όπως πιθανόν να προσέξατε από την λίστα μου προηγούμενως, τα συστήματα δεν βρίσκονται μόνον στην εξωτερική επιφάνεια του σώματος. Από προσωπική εμπειρία με την Σώματο-Ρεφλεξολογία έχω αμέτρητα παραδείγματα πελατών με προβλήματα που δεν αντανakλώνται στο σύστημα των ποδιών. Ο λόγος είναι διότι τα συστήματα έχουν διαφορετικές ποιότητες. Ένα σύστημα είναι καλύτερο από άλλο σε προβλήματα δερματικά, άλλο σύστημα μου δείχνει πεπτικά προβλήματα, ένα τρίτο δουλεύει καλά στην ψυχολογία.

Εάν έχετε πολλά συστήματα να δοκιμάσετε, οι πιθανότητες σας να ανακαλύψετε τα προβλήματα ενός σώματος είναι πολύ μεγαλύτερα, όπως και οι πιθανότητες σας να θεραπευτεί το σώμα. Οπότε, η απάντηση της ερώτησης στην τελευταία επικεφαλίδα είναι, ΟΧΙ, 1 σύστημα δεν ισούται με 1 άλλο σύστημα. Σε ένα μελλοντικό άρθρο θα σας πω γιατί 1+1 δεν κάνουν 2.

Η Έμμα γεννήθηκε κάτω λιγότερο από 700gr. την 25^η εβδομάδα της κύησης. Οι γονείς της πέρασαν εβδομάδες αγωνίας καθώς επανειλημμένα σταματούσε να αναπνέει.



Εντυπωσιασμένες, οι νοσοκόμες και η μητέρα της Άντζελα Γιόνγκ ανακάλυψαν ότι πιέζοντας τα πέλματα της ενεργοποιούνταν το σώμα της και ξεκινούσε να αναπνέει πάλι. Η θεραπεία είχε εντυπωσιακά αποτελέσματα. Η Έμμα γιόρτασε τα πρώτα της γενέθλια και ήδη έχει φυσιολογικό ύψος και βάρος για την ηλικίας της. Η εγκυμοσύνη της κ. Γιόνγκ κυλούσε ομαλά έως τον Μάιο πέρυσι. Ξεκίνησε να βιώνει έντονους πόνους και οι Ιατροί κατάλαβαν ότι θα γεννούσε.

Της έκαναν έγχυση στεροειδών στην μήτρα για να αναπτυχθούν οι πνεύμονες και γέννησε την επόμενη μέρα.

Το κεφάλι της είχε το μέγεθος δαμάσκηνου και το δέρμα της ήταν τόσο διάφανο που μπορούσα να δω όλες τις φλέβες της.'

Γεννημένη πρόωρα σήμαινε ότι δεν είχε αναπτυχθεί η καρδιά της φυσιολογικά και στις 6 εβδομάδες χρειαζόταν διορθωτική επέμβαση. Η επέμβαση είχε επιτυχία, ωστόσο στην συνέχεια σταματούσε να αναπνέει δεκάδες φορές την ημέρα.

"Την πρώτη φορά που συνέβη το πρόσωπο της Έμμα έγινε λευκό και νόμιζα ότι την χάσαμε". Τότε όρμησαν οι νοσοκόμες και της γαργάλησαν τα πέλματα των ποδιών. "Ξαφνικά το στήθος της άρχισε να κινείται". Οι νοσοκόμες μου είπαν ότι επειδή ήταν πρόωρη, το σώμα της ξεχνούσε πως να αναπνέει". Για τις επόμενες οχτώ εβδομάδες η Έμμα σταματούσε να αναπνέει μερικές φορές την ημέρα. Κάθε φορά η κ. Γιόνγκ της γαργαλούσε τα πόδια, τα οποία είχαν το μέγεθος γραμματοσήμου, ώστε να διεγείρει το σώμα της και να ξεκινήσει να αναπνέει. Το πρόβλημα υποχώρησε όταν η Έμμα έγινε 15 εβδομάδων.

Η μητέρα της λέει ότι "τώρα έχει τρομερή αίσθηση του χιούμορ και πρέπει να οφείλεται στο γαργάλημα, "Την γαργαλάμε ακόμα αλλά μόνο για να γελά, και δεν υπάρχει για εμάς πιο ωραίος ήχος στον κόσμο από αυτόν".



ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΙ - ΣΥΝΔΗΜΙΟΥΡΓΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΤΟΥ ΩΝΑΣΕΙΟΥ

Με αφορμή την απονομή τιμητικής πλακέτας στην κ. Καλλάκη από το ΣΕΡ για το ρόλο που έπαιξε στην έρευνα του Ωνασείου, της ζητήσαμε να μας πει την ιστορία με δικά της λόγια.

Αγαπητοί εκλεκτοί συνάδελφοι ένιωσα την ανάγκη να σας ευχαριστήσω για τη συμμετοχή σας στη δημιουργία της έρευνας του Ωνασείου. Δεν κατάφερα να σας πω από κοντά όσα ήθελα αλλά σκέφτηκα ότι έστω και μεταχρονολογημένα θα το κάνω μέσω του περιοδικού μας γιατί σας το οφείλω. Τις οφειλές μου δεν μπορώ να τις ξεχάσω. Θα αναφέρω όλα τα ονόματα που πήραν μέρος σε αυτή τη συνδημιουργία με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη λεπτομέρεια σαν παραμύθι, γιατί η ζωή είναι ένα παραμύθι που μας εξελίσσει*. Αν το δεις από τη δημιουργική πλευρά το κέρδισες, αν όχι αγωνίζεσαι χωρίς τέλος στην αγωνία.

Όταν οι συμπτώσεις μας οδηγούν...

Η εκλεκτή Νεράιδα φίλη, Δασκάλα μου Κατερίνα Παπακωνσταντίνου, χρειάστηκε να φύγει στο εξωτερικό και προθυμοποιήθηκε όσο έλειπε, να λαμβάνω τα μηνύματα της. Σε ένα μήνυμα η κ. Έλενα Κοντογιάννη της ζητούσε ένα ραντεβού. Η Κατερίνα μου πρότεινε να το εκτελέσω αν ήθελα. Της τηλεφώνησα και κλείσαμε ραντεβού, όμως δύο μέρες πριν τη συνάντηση η Κατερίνα επέστρεψε και θεώρησα δίκαιο να τηλεφωνήσω στην Έλενα ότι αν ήθελε μπορούσε να εκτελέσει τη συνεδρία της η Κατερίνα. Μου απάντησε με μεγάλη βεβαιότητα «όχι θέλω εσείς να εκτελέσετε αυτή τη συνεδρία, μου αρέσει να γνωρίζω καινούριους ανθρώπους». Συνάδελφοι το να είμαστε ανοιχτοί στο καινούριο σημαίνει εξέλιξη.

Όταν τελειώσαμε τη συνεδρία η Έλενα ήταν πολύ ευχαριστημένη και μου είπε ότι θα ήταν ωραίο και πολύ βοηθητικό αυτό να το δοκιμάσει και ο καρδιοχειρουργός φίλος της κ. Γιώργος Σταυρίδης, Υποδιευθυντής Α΄ Καρδιοχειρουργικής μονάδας Ωνασείου. Δεν πέρασε πολύς καιρός και μου ζήτησε ένα ραντεβού γι αυτόν. Το γεγονός ότι ήταν γι-ατρός με έκανε να νιώθω μεγάλη αγωνία και φόβο αλλά και έντονο το αίσθημα της ευθύνης, αφού ένιωθα ότι όλο αυτό θα ήταν καθοριστικό ως προς την εικόνα που θα σχημάτιζε ένας γιατρός για τις εναλλακτικές θεραπείες.

Όταν άνοιξε η πόρτα και μπήκε μέσα ο κ. Γ. Σταυρίδης ένιωσα ένα ρεύμα φωτός να διαχέεται. Εντυπωσιάστηκα! Ξέχασα κάθε ανασφάλεια και φόβο. Περίμενα με πολύ σεβασμό να πάρω συνέντευξη από αυτόν τον τόσο ιδιαίτερο άνθρωπο. Όταν έπαιρνα τη συνέντευξη καταλάβαινα ότι η ψυχή που είναι απέναντί μου γνωρίζει. Γνωρίζει τόσο βαθιά το σεβασμό και την αλήθεια της ζωής που ούτε ο ίδιος δεν το καταλαβαίνει. Κατάλαβα ότι η ψυχή αυτή θα δημιουργήσει έναν δρόμο επαφής με τον ιατρικό χώρο. Είμαστε ψυχές σε εξέλιξη και σαν ψυχές με αγνότητα προχωρήσαμε στη γνωριμία και τη δημιουργία αυτού που ονομάζεται εξέλιξη ζωής. Γιατί είναι ΓΙΑΤΡΟΣ με δοτικό, ανοιχτό μυαλό, διορατικός, ευαίσθητος και με πολλές γνώσεις που καταλαβαίνει σε βάθος τα θέματα της υγείας. Κατάλαβε αμέσως ότι αυτό που γίνεται στο σώμα όταν δέχεται μια συνεδρία είναι πολύ σημαντικό και

θέλησε να το προσφέρει και στους ασθενείς του, να το μεταδώσει και σε αυτούς.

Αφού γύρισε από ένα συνέδριο στην Αμερική μου έκανε την πρόταση να πηγαίνω στο Ωνάσειο και να κάνω Ρεφλεξολογία στους ασθενείς του. Θυμήθηκα την πρώτη μου διαίσθηση. Αμέσως ένιωσα μια σύνδεση με το θείο και λειτούργησα καθαρά από επίπεδο καρδιάς ζητώντας του να μπούμε μέσα στο Ωνάσειο σαν ομάδα συλλόγου Ρεφλεξολόγων. Γιατί σαν ομάδα είμαστε πολύ δυνατοί ενώ σαν μονάδα όχι.

Πρότεινα στον κ. Σταυρίδη να δημιουργήσουμε λοιπόν μια ομάδα επαγγελματιών Ρεφλεξολόγων που να δουλεύουν αφιλοκερδώς και παράλληλα να γίνεται και η έρευνα για τον κλάδο μας. Ο κ. Σταυρίδης μου απάντησε αμέσως «βεβαίως θα το δω πως μπορεί να γίνει».

Αφού το σκέφτηκε και το έψαξε μελετώντας βιβλιογραφίες μου απάντησε θετικά. Σε αυτή την έρευνα θα συμμετείχε και ο επίσης καρδιοχειρουργός της μονάδας του κ. Λουκάς Λούις. Η νοσηλεύτρια κα Μαρία Κοτίου συνέβαλε αποτελεσματικά στη διοργάνωση και διεκπεραίωση των ραντεβού μας με τους ασθενείς. Η συμβολή της ήταν καθοριστική. Την ευχαριστούμε θερμά για την εθελοντική της προσφορά.

Όσα η ομάδα μπορεί...

Η επόμενη κίνηση ήταν να βρω ανθρώπους επαγγελματίες Ρεφλεξολόγους με δοτικότητα, αυταπάρνηση και σεμνότητα που θα πλαισίωναν αυτό το πρόγραμμα. Το πρώτο πράγμα που έκανα λοιπόν ήταν να απευθυνθώ στο Μιχάλη Κυριακίδη που είναι ΔΑΣΚΑΛΟΣ, δοτικός, γενναιόδωρος, σεμνός, σπουδαίος. Ο Μιχάλης όταν μαθαίνει ή ανακαλύπτει μια μέθοδο-ένα σύστημα με τη γενναιοδωρία που τον διακρίνει την μεταδίδει αμέσως. Είμαστε τυχεροί που γνωρίσαμε ένα τέτοιο δάσκαλο. Και τι δεν μάθαμε από το Μιχάλη. Έχει το πιο ολοκληρωμένο πρόγραμμα Ρεφλεξολογίας που έχω μελετήσει γιατί συνάδελφοι έχω μελετήσει αρκετά συστήματα και ακόμα μελετώ, όπως κι εσείς είμαι βεβαία. Του ζήτησα να προτείνει τους πιο κατάλληλους μαθητές του για αυτή τη δουλειά.

Έγινε η πρώτη συνάντηση με όλα τα άτομα που θα συμμετείχαν. Ήμασταν όλοι ιδιαίτερα προβληματισμένοι γιατί καταρχήν πρώτη φορά θα μπαίναμε σε νοσοκομείο αλλά και γιατί θα είχαμε να κάνουμε με το ευαίσθητο κομμάτι της καρδιάς του ασθενούς. Όλοι εκφράσαμε τους προβληματισμούς τις ανησυχίες μας αλλά και τις γνώσεις μας για το καλύτερο αποτέλεσμα. Ωστόσο ο Μιχάλης Κυριακίδης χρησιμοποίησε τις γνώσεις και την εμπειρία του, έβγαλε με λεπτομέρειες και ακρίβεια τα σημεία και τους τρόπους που θα δουλεύαμε σε αυτά. Επίσης μια από τις τεχνικές μαλάξεων ήταν γνώση της Έμμυς Ροζάκη. Η Μηλιάδη-Κυριακίδη Μένη συνέβαλε στη γραμματειακή υποστήριξη και την ευχαριστούμε πολύ.

Στη συνέχεια με το Δ.Σ. του σωματείου Ρεφλεξολόγων συντάξαμε με μεγάλη προσοχή ένα κείμενο που αναγράφονταν σε αυτό με ακρίβεια τι είναι και τι κάνει η Ρεφλεξολογία για να κατατεθεί στο Ωνάσειο μαζί με τα ονόματα αυτών που θα έπαιρναν μέρος.

Αρχικά όταν μπήκαμε στο νοσοκομείο οι συνεδρίες γινόντουσαν μόνο με τους ασθενείς του Γιώργου Σταυρίδη ο οποίος τους ενημέρωνε προσωπικά. Στην πορεία επεκτάθηκε σε όλη τη μονάδα.

Νομίζω ότι αυτό που κερδίσαμε πραγματικά από την έρευνα του Ωνασείου δεν είναι μόνο τα αποτελέσματα της έρευνας όσο το ότι μας αποδέχτηκε ο Ιατρικός χώρος και άρχισαν να μας αντιμετωπίζουν πιο σοβαρά σαν επαγγελματίες Ρεφλεξολόγους.

Αυτό ήταν το παραμύθι μου.

Αγαπημένοι συνάδελφοι συνοδοιπόροι, συνδημιουργοί αυτής της έρευνας, σας ευχαριστώ που βρεθήκατε στο δρόμο μου και ολοκληρώσαμε μαζί κάτι τόσο ωραίο. Να είστε πάντα καλά.

Με αγάπη από καρδιάς,

Γιούλη Παναγιώτα Καλπάκη, Ρεφλεξολόγος

*Λόγω έλλειψης χώρου στο περιοδικό δεν συμπεριλάβαμε τα ονόματα των συμμετεχόντων Ρεφλεξολόγων στην έρευνα. Ωστόσο η λίστα υπάρχει στο διαδίκτυο:

http://spiros-reflexologia.blogspot.com/2008_07_01_archive.html



European Institute of Oriental Medicine

από το 1994

Διδάσκουν: Έλληνες με μακρόχρονη εμπειρία και κορυφαίοι ξένοι καθηγητές με διδακτική πείρα σε πανεστήμια και κολλέγια του εξωτερικού.

Επαγγελματική Εκπαίδευση

Υψηλού επιπέδου, με κορυφαίους Έλληνες και ξένους καθηγητές

Ατομικές Συνεδρίες

- Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική
- Βελονισμός
- Shiatsu
- Sotai & Stretching Corrective Bodywork
- Μοξαθεραπεία & Βεντούζες
- Thai Massage
- Ολιστικό Θεραπευτικό Μασάζ
- Λεμφικό Μασάζ
- On-Site Massage
- Αρωματοθεραπεία
- Φυσική Αισθητική & Κοσμητολογία
- The Original Rejuvance Technique
- Pilates, Feldenkrais
- Yoga, Qigong, Διαλογισμός



ΚΡΕΒΑΤΙΑ Μασάζ

ξύλινα



Χειροποίητα
Τα πιο αξιόπιστα της αγοράς

Γερμανικής Κατασκευής
Πτυσσόμενα
Μεταβλητού Ύψους
Βάρος 12 kg
3 Χρόνια Εγγύηση

Από 280 €

ΚΑΡΕΚΛΕΣ On Site

Διάφορα Μοντέλα
Πτυσσόμενες
Πλήρως Ρυθμιζόμενες

Από 290 €

Τηλ Παραγγελιών: 2310-950159 & κιν : 6945 703890

Ευρωπαϊκή Σχολή Σιάτσου

Η κορυφαία εκπαίδευση Shiatsu στην Ελλάδα

- Επαγγελματική πιστοποίηση σε 1 χρόνο!
- Τριετή εκπαίδευση (1300 ώρες)
- Δίπλωμα ESS, Αγγλία
- Ταχύρυθμα τμήματα για όλους
- Μεταπτυχιακά σεμινάρια

Η European Shiatsu School ιδρύθηκε στην Αγγλία το 1984 από τον Chris Jarney. Σήμερα διαθέτει το ευρύτερο δίκτυο σχολών για την εκμάθηση του Σιάτσου στην Ευρώπη, έχοντας διδάξει το Σιάτσου και άλλες μεθόδους σε χιλιάδες άτομα.



— The —
EUROPEAN
SHIATSU
SCHOOL

Κουμανούδη 46, Αθήνα 11474
τηλ: 2106440023

Αγ. Σοφίας 47, Θεσ/νίκη 54631
τηλ: 2310272850

www.shiatsu.gr info@shiatsu.gr

Brazilian Toe Hold



Μετάφραση Ντίνα Ορφανουδάκη, Ρεφλεξολόγος, Βόλος

Το Βραζιλιάνικο Κράτημα δακτύλων υπάρχει εδώ και αρκετά χρόνια. Η τεχνική μελετήθηκε σε πολλά μέρη του πλανήτη και με την πάροδο του χρόνου ονομάστηκε και Ισορροπία μέσω των δακτύλων (Moss Arnold-Αυστραλία) ή Μεσημβριανό κράτημα δακτύλων (Amy Kreydin-ΗΠΑ). Όπως προδίδει και το αρχικό του όνομα, η τεχνική προέρχεται από την Βραζιλία, μία χώρα η οποία περηφανεύεται ότι έχει 5 εκατομμύρια μεταφυσικούς θεραπευτές. Ανεπιβεβαίωτες πληροφορίες θέλουν σε ένα νοσοκομείο της Βραζιλίας να χρησιμοποιείται αποκλειστικά αυτή η τεχνική για την θεραπεία των πάντων! Ο Πήτερ Έντνι σχολιάζει ότι λόγω της εργασίας του στην ψυχοθεραπεία έχει αποκτήσει μία περιορισμένη γνώση της σχέσης μεταξύ συναισθηματικών καταστάσεων και οργάνων π.χ. Ήπαρ-Χολή σχετίζονται με τον θυμό, νεφροί-ουροδόχο κύστη με το φόβο, καρδιά με την χαρά και σπλήνα με αγωνία.

Ο Βελονισμός μπορεί να φέρει αλλαγές στην συναισθηματική κατάσταση “αδειάζοντας” την εγκλωβισμένη περίσσεια ενέργεια στα όργανα και αυξάνοντας την ροή της ενέργειας στα εξαντλημένα όργανα. “Εγώ πιστεύω ότι το ίδιο συμβαίνει κατά την διάρκεια του Βραζιλιάνικου κρατήματος”, δηλώνει ο Πήτερ.

Κρατώντας τα δάκτυλα επηρεάζονται οι μεσημβρινοί από την δημιουργία ενός “κυκλώματος” Τσι ενέργειας, μεταξύ του χειριστή και του δέκτη το οποίο στη συνέχεια θα επηρεάσει και τα όργανα. Από ανεπιβεβαίωτες πληροφορίες μαθαίνουμε ότι η τεχνική είναι αποτελεσματική σε προβλήματα εξαρτήσεων (αλκοόλ, ναρκωτικά) και διαταραγμένων ψυχολογικών καταστάσεων. Άνθρωποι οι οποίοι υποφέρουν από αϋπνίες κοιμούνται σε 15 λεπτά και άλλοι θυμωμένοι-ταραγμένοι, ηρεμούν μέσα στο ίδιο χρονικό διάστημα.

Βασικές Αρχές: Ο δέκτης κάθεται αναπαυτικά ανάσκελα με τις παλάμες του να κοιτάνε προς τα επάνω. Το κάθε δάκτυλο πρέπει να κρατιέται πολύ ελαφριά το πολύ 3 λεπτά πριν πάει κανείς στο επόμενο δάκτυλο. Στην περίπτωση που το δάκτυλο του δέκτη “τιναχτεί” ακούσια να προχωρήσετε στο επόμενο δάκτυλο διότι αυτή η αντίδραση πρόκειται για μήνυμα ότι το όργανο έχει λάβει αρκετή ενέργεια. Κατά τις μετακινήσεις σας από δάκτυλο σε δάκτυλο δεν θα πρέπει να χάνετε ποτέ την επαφή! Αυτό επιτυγχάνεται μετακινώντας πρώτα τα δάκτυλα στο επόμενο δάκτυλο ραχιαία και μετά τους αντίχειρες πελματιαία. Πιθανές αισθήσεις που μπορεί να βιώσει ο δέκτης είναι βαθιά χαλάρωση, να θέλει να κλείσει τα μάτια του, ζεστασιά ή δροσιά στα πόδια. Ο δέκτης δεν θα πρέπει να σηκωθεί γρήγορα σε περίπτωση που νιώθει ελαφρύ το κεφάλι του. Όταν ανασηκωθεί μπορείτε να του προσφέρετε ένα ποτήρι νερό.

Meridian Toe Hold - Amy Kreydin

Αρκετοί σημαντικοί μεσημβρινοί του βελονισμού ξεκινούν ή καταλήγουν σε σημεία στα δάκτυλα των ποδιών. Το “μεσημβριανό” κράτημα δαχτύλου ισορροπεί τον νου, το σώμα και το πνεύμα με μία απλή τεχνική.

Στην Ρεφλεξολογία τα δάκτυλα των ποδιών αντιστοιχούν σε Ρεφλεξολογικά σημεία που αφορούν το κεφάλι, τον αυχένα, τα ιγμόρεια, το μυαλό, τα μάτια, τα αυτιά, το στόμα κ.ο.κ. Στον βελονισμό όμως υπάρχουν διάφοροι κύριοι μεσημβρινοί που

καταλήγουν στα δάκτυλα. Αυτοί εμπεριέχουν το στομάχι, την χοληδόχο κύστη, την ουροδόχο κύστη, την σπλήνα και το συκώτι. Η τεχνική “κράτημα δαχτύλου” έχει υιοθετηθεί από τους Ρεφλεξολόγους και αυτούς που ασχολούνται με το σώμα σε όλο τον κόσμο ώστε να πετύχουν βαθιά χαλάρωση και να προσθέσουν βάθος στην συνεδρία Ρεφλεξολογίας.

Οι μεσημβρινοί

Η παραδοσιακή κινέζικη ιατρική προσεγγίζει τους μεσημβρινούς συνδέοντάς τους όχι μόνο με το φυσικό σώμα αλλά και με το νοητικό και το πνευματικό.

Ξεκινώντας από την εσωτερική πλευρά του νυχιού του μεγάλου δαχτύλου βρίσκουμε τον Μεσημβρινό της Σπλήνας. Αυτός ο Μεσημβρινός είναι υπεύθυνος για την πέψη και σχετίζεται με τον νου ή τις σκέψεις.

- Ο Μεσημβρινός του Ήπατος ξεκινά στην πλάγια εξωτερική πλευρά της άκρης του νυχιού του μεγάλου δαχτύλου. Είναι υπεύθυνος για την αιμάτωση και τις δημιουργικές και πνευματικές πλευρές του ανθρώπου.

- Στην εξωτερική πλευρά της άκρης του νυχιού του 2ου δαχτύλου ξεκινά ο Μεσημβρινός του Στομάχου. Αντιπροσωπεύοντας το στομάχι και την πέψη αυτός ο Μεσημβρινός είναι επίσης χρήσιμος για την πνευματική δυσπεψία ή την αίσθηση υπερφόρτωσης με ευθύνες και σκέψεις.

- Στο τρίτο δάκτυλο δεν ξεκινάει ούτε καταλήγει κανένας Μεσημβρινός. Παρόλα αυτά ο Μεσημβρινός του Νεφρού ξεκινάει μεταξύ των μακρίων οστών του 2ου και 3ου δαχτύλου, βασικά εκεί που τοποθετείται το ανακλαστικό σημείο του ηλιακού πλέγματος στο πέλμα. Κρατάμε έτσι κι αλλιώς αυτό το δάκτυλο και θεωρούμε ότι ισορροπούμε τον Μεσημβρινό του νεφρού. Αυτός ο Μεσημβρινός κυβερνάει τα νεφρά και μπορεί να ενεργοποιεί την σπονδυλική στήλη χαμηλά, ρυθμίζοντας το Τσι και τυχόν διαταραχές του αναπαραγωγικού συστήματος.

- Ο Μεσημβρινός της Χοληδόχου Κύστης καταλήγει στο 4ο δάκτυλο στην πλάγια ή εξωτερική άκρη. Αυτός ο Μεσημβρινός είναι συνυπεύθυνος όταν παίρνουμε αποφάσεις, ζευγαρώνει με το συκώτι και θεωρείται υπεύθυνος για τους μύες και τις αρθρώσεις.

- Τέλος ο Μεσημβρινός της Ουροδόχου κύστης βρίσκεται στην πλάγια εξωτερική γωνιά του νυχιού του 5ου δαχτύλου. Αυτό το σημείο είναι κυρίως γνωστό για την χρήση του στον βελονισμό όσο αφορά το ξεκίνημα του τοκετού. Αυτός ο Μεσημβρινός μπορεί επίσης να καθαρίσει τον νου και να καταπραΰνει τον πόνο.

Το κράτημα του δαχτύλου

Η Amy μας προτείνει μία παραλλαγή στο κράτημα σε σχέση με την πρόταση του Moss παρακάτω, μάλλον οφείλεται σε λόγους copyright παρά σε κάτι ουσιαστικό. Τα δάκτυλα 2 έως 5 κρατιούνται με το μεσαίο δάκτυλο και αντίχειρα! Στο 1ο δάκτυλο γίνεται η ίδια διαδικασία.

Πιθανές αισθήσεις που μπορεί να βιώσει ο δέκτης είναι βαθιά χαλάρωση, να θέλει να κλείσει τα μάτια του, ζεστασιά ή δροσιά στα πόδια. Ο δέκτης δεν θα πρέπει να σηκωθεί γρήγορα σε περίπτωση που νιώθει ελαφρύ το κεφάλι του. Όταν ανασηκωθεί μπορείτε να του προσφέρετε ένα ποτήρι νερό.

Moss Arnold - Balancing through the Toes

1) Αρχίστε κρατώντας τα δεύτερα δάχτυλα των ποδιών με τους αντίχειρες, πελματιαία και με τους δείκτες ακουμπάτε επίπεδα στην κορυφή των δαχτύλων. Μην κρατάτε πουθενά αλλού, κρατείστε για 12 εκπνοές του δέκτη, συγκεντρώνοντας την προσοχή στην ισορροπία της ροής του μεσημβρινού, (εδώ του Στομάχου) ή στο στοιχείο ΓΗ (Σωματικό επίπεδο).

2) Μετά από 12 αναπνοές, κινηθείτε στα 3^α δάχτυλα, έχοντας τα μεσαία σας δάχτυλα επίπεδα τοποθετημένα στην κορυφή των δαχτύλων και τους αντίχειρες στην πελματιαία περιοχή των δαχτύλων. Επαναλάβετε για 12 εκπνοές του δέκτη συγκεντρωμένοι στην ισορροπία της ροής του μεσημβρινού των Νεφρών, στο στοιχείο ΝΕΡΟ (στο συναισθηματικό επίπεδο).

3) Κινηθείτε στα 4^α δάχτυλα κρατώντας με τους αντίχειρες και τα 4^α δάχτυλα σας και επαναλάβετε για 12 εκπνοές του δέκτη συγκεντρώνοντας την προσοχή στην ισορροπία του μεσημβρινού της Χοληδόχου κύστης, στο στοιχείο της ΦΩΤΙΑΣ (Νοητικό επίπεδο).

4) Κινηθείτε στα 5^α δάχτυλα κρατώντας με τους αντίχειρες και τα μικρά σας δάχτυλα και επαναλάβετε για 12 εκπνοές του δέκτη συγκεντρωμένοι στην ισορροπία της ροής του μεσημβρινού της Ουροδόχου κύστης, στο στοιχείο ΑΕΡΑΣ (Πνευματικό επίπεδο).

5) Κινηθείτε στα 1^α δάχτυλα με τους αντίχειρες πελματιαία και τους δείκτες και τα μεσαία δάχτυλα ραχιαία για 12 εκπνοές του δέκτη, συγκεντρώνοντας την προσοχή σας στην ισορροπία της ροής του μεσημβρινού του Ήπατος και της Σπλήνας, εδώ έχουμε όλα τα επίπεδα της ανθρώπινης ύπαρξης.

Τα παραπάνω αναδημοσιεύονται με την ευγενική άδεια της Amy Kreydin www.thebarefootdragonfly.com, το άρθρο εμφανίστηκε αρχικά στο <http://www.suite101.com/>, και του Moss Arnold διευθυντή του Australian College of Chi Reflexology στο <http://www.chi-reflexology.com.au/>.

Οι απόψεις που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συντακτών των κειμένων και δεν εκφράζουν απαραίτητα τις επίσημες θέσεις του ΣΕΡ και της Εναρμόνισης.

Nico pal[®]

Αποκλειστικοί δικαιούχοι
οι εξ ιδιογράφου διαθήκης
κληρονόμοι

ORIGINAL

G. GHIOLVA'S SYSTEM II



Καπνίζετε!
Προστατέψτε την υγεία σας,
το περιβάλλον και τους γύρω σας!
Γνωρίστε το οικολογικό
σύστημα **Nico pal**

Σύστημα **απομάκρυνσης** των βλαβερών ουσιών από τα τσιγάρα, λειτουργεί με την ενέργεια ενός φυτικού υγρού.
Φιλικό προς το περιβάλλον!

- Δεν αλλοιώνει το άρωμα και τη γεύση του καπνού
- Φιλτράρει / αφαιρεί τις βλαβερές ουσίες από τα τσιγάρα
- Εξασφαλίζει υγιεινό περιβάλλον στους ενεργητικούς και παθητικούς καπνιστές
- Μοναδικό σύστημα διεθνώς πατενταρισμένο - NO PCT WO-96/31255 του διεθνούς φήμης εφευρέτη Γεωργίου Γκιόλβα

Για παραγγελίες της **αυθεντικής** συσκευής **Nico pal** επικοινωνήστε στο:
τηλ./fax.: (0030) 210 20 25 508
e-mail: info@nico-pal.com
Δροσίνη 1 - Αθήνα 11141
www.nico-pal.com



γιατί βιολογικά;

Τα τελευταία χρόνια μεγάλη κουβέντα γίνεται για τα βιολογικά προϊόντα. Στο πίσω μέρος του μυαλού μας θέλαμε εδώ και καιρό να δημοσιεύσουμε ένα έγκυρο και ενημερωτικό άρθρο πάνω στο θέμα. Η Ρεφλεξολόγος, Γωγώ Βλασοπούλου γνωρίζαμε ότι είναι υπόδειγμα συναδέλφου μας. Αυτό που δεν γνωρίζαμε, ήταν ότι διατηρεί ένα κατάστημα Βιολογικών προϊόντων και η Εναρμόνιση δεν έχασε την ευκαιρία να της ζητήσει να μας μάθει να διαλέγουμε σωστά.

Όταν αποφασίζεις να τρέφεις βιολογικά αυτόματα επιλέγεις τη φύση, ένα στυλ ζωής πιο ηθικό, ένα τρόπο συμπεριφοράς πιο κοντά στον άνθρωπο και με περισσότερο σεβασμό προς το περιβάλλον. Επιλέγεις έναν τρόπο να είσαι και να υπάρχουν ποιοτικά αλλά και να παραδώσεις ένα καλύτερο μέλλον στις γενιές που θα 'ρθουν μετά από 'σένα.

Σιγά σιγά όλο και πιο πολλοί άνθρωποι επιλέγουν βίο-λογικά. Μητέρες προσπαθούν να παίρνουν έστω τα φρούτα του μωρού ή τις παιδικές τροφές, άλλοι με μεγάλες οικογένειες αγοράζουν το ψωμί και το γάλα, φοιτητές που αγοράζουν μόνο τα ζυμαρικά ή το μέλι ή ότι ο καθένας θεωρεί βασικότερο. Υπάρχει μια στροφή...

Μια όλο και μεγαλύτερη ομάδα ανθρώπων κουρασμένη απ' την ιδέα της υπερκατανάλωσης αγαθών νιώθει πια επιτακτική την ανάγκη για υγεία και αγνή τροφή.

Η γεωργία εντατικής καλλιέργειας που βασίζεται στα χημικά προϊόντα, στα τεχνητά λιπάσματα και σε υπεραποτελεσματικά μηχανήματα, αύξησε τη συγκομιδή μα υποβάθμισε τα εδάφη, μείωσε τη βιοποικιλότητα των χωραφιών, μόλυνε τα νερά με φωσφορικά και νιτρικά. Προάγει τα μεταλλαγμένα και μεταφέρει στο τελικό προϊόν καρκινογόνες βλαβερές για την υγεία ουσίες!

Η βιολογική γεωργία παλεύει ενάντια σε όλα αυτά, ακολουθεί τους ρυθμούς της φύσης δεν παραδέχεται συνθετικές χημικές ουσίες βλαβερές για το περιβάλλον και για τον άνθρωπο, μη φυσικά ζιζανιοκτόνα και λιπάσματα, οργανισμούς γενετικά τροποποιημένους. Η βιολογική γεωργία σέβεται το οικοσύστημα ως μια οργανωμένη δυναμική ενότητα που περιλαμβάνει τους ζωντανούς οργανισμούς και οτιδήποτε τους περιβάλλει και τους επηρεάζει. Χρησιμοποιεί τη συμβίωση (σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ δυο διαφορετικών οργανισμών με αποτέλεσμα την κοινή τους ωφέλεια) και σκέφτεται τις συνέπειες όχι μόνο σε ότι μας περιβάλλει άμεσα, αλλά και ευρύτερα τον τόπο ή και ολόκληρο τον πλανήτη μας με όλα του τα είδη, τα πετρώματα, το έδαφος, τις θάλασσες, τους ποταμούς, τα φυτά και τα ζώα.

Περπατώντας στο μονοπάτι της υγιεινής διατροφής από το 1999 και ως εργαζόμενη στο Mirabilis, στη 'θαυματουργή' (mirabilis = θαυματουργό) βιολογική γωνιά της Κυψέλης αυτό που αυθόρμητα μπορώ να πω αν με ρωτήσεις.... είναι πως όλα αυτά τα χρόνια έχω δει και έχω βιώσει μόνο καλό.

Συχνά έχω ακούσει πελάτες στο μαγαζί να μαρτυρούν τη μεταμόρφω-

ση της ίδιας τους της ζωής, πως άλλαξαν προς το καλύτερο, πως βοηθήθηκαν με την υγιεινή διατροφή να θεραπεύσουν ασθένειες, πως έχουν βρει διαφορές στη γεύση, στο σχήμα και στο άρωμα των φρούτων και των λαχανικών! Κάποιοι είναι σκεπτικιστές ή και άλλοι ίσως να φοβούνται λίγο. Ωστόσο η ενημέρωση, η ανάπτυξη οικολογικής συνείδησης και περιβαλλοντικής ευθύνης συχνά βοηθάει να ξεπεραστεί κάθε φόβος και να γίνει μια πιο φυσική επιλογή.

πρόταση...

Επιλέξτε για τις αγορές σας καταστήματα όπου νιώθετε πως είναι τίμιοι άνθρωποι και αγαπούν αυτό που κάνουν. Ένας καλός επιχειρηματίας θα φροντίζει να αγοράζει αυθεντικά πιστοποιημένα προϊόντα. Αν αμφιβάλετε για τα χύμα προϊόντα, ζητήστε από τους καταστηματάρχες ή τους παραγωγούς στις βιολογικές λαϊκές αγορές να σας διαθέσουν τα συμφωνητικά πιστοποίησης, με τη σφραγίδα του πιστοποιητικού οργανισμού καθώς και τον κωδικό πιστοποίησης ή τα τιμολόγια αγοράς. Όταν τα βιολογικά προϊόντα διατίθενται συσκευασμένα όλα αυτά τα στοιχεία αναγράφονται πάνω στη συσκευασία. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Νομοθεσία, πρέπει να φέρουν ειδική σήμανση που αφορά το βιολογικό τρόπο παραγωγής τους. Συγκεκριμένα, η σήμανση πρέπει να περιέχει:

1. την επωνυμία της επιχείρησης που παράγει, συσκευάζει ή εμπορεύεται το προϊόν και τον κωδικό πιστοποίησης,
2. την ένδειξη "προϊόν βιολογικής γεωργίας", ή "προϊόν βιολογικής γεωργίας σε μετατροπή", ανάλογα με το στάδιο πιστοποίησης,
3. το όνομα (λογότυπο) του φορέα πιστοποίησης ο οποίος πρέπει να είναι αναγνωρισμένος από την αρμόδια αρχή (Υπουργείο Γεωργίας).



Κάντε έρευνα, εμπιστευτείτε και αφήστε την επιλογή σας να δουλέψει για εσάς!

Βλασοπούλου Γωγώ, Ρεφλεξολόγος, www.mirabilis.gr



Η Εναρμόνιση πήρε τα βουνά!

Την Κυριακή 29 Ιουνίου βρεθήκαμε για επαγγελματικούς λόγους στον τερματισμό του 5ου ΣΚΑΪ Olympus Marathon, μαζί μας φυσικά ήταν και η **Εναρμόνιση**.

Την ευκαιρία άρπαξε η διακεκριμένη συνάδελφος και μέλος του ΣΕΡ, **Αδριανή Δόμβρου** να ενημερωθεί μετά τον τερματισμό της για τα τελευταία Ρεφλεξολογικά νέα από την Εναρμόνιση.

Η Αδριανή Τερμάτισε στην γενική κατάταξη στην θέση 95 και ήρθε 3η στην κατηγορία της με τελικό χρόνο 7.16.57

ΜΠΡΑΒΟ ΑΔΡΙΑΝΗ, ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ !

Κάτι μικρό:

Πριν μερικά χρόνια η Αδριανή αφού έτρεξε και τερμάτισε στον Κλασσικό Μαραθώνιο των Αθηνών, ήρθε στο ξενοδοχείο που περιμέναμε ξένους δρομείς, να τους προσφέρουμε μετά αγωνιστική μάλαξη. Δεν της έφτανε ο αγώνας, έκανε και μερικά μασάζ!

ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟ ΚΑΙ ΤΙΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Βελόνες Όλα τα είδη και μεγέθη:
Βελονισμός
Μεσοθεραπεία
ΟργανοΟζονοθεραπεία
Ομοιοπαθία
SU JOK
Αξονοειδ βελονισμός
Ηλεκτροβελονισμός
SEIRIN

Βεντούζες Όλα τα είδη:
Γυάλινες - Σει με τσιτσόνι
Πλαστικές με φούσκα
Βιδωτές - Μηχανικού
HACI με αντιβιοτική
(+βελία οδηγίων)

Μόζα - Ηλεκτρομόδα + Αξονοειδ
Ανθρώπινα μοντέλα

Χάρτες σημείων βελονισμού
ΑΥΤΟΥ
TRIGGER POINTS
SHIATSU
Πιντόφας Shiatsu

Όργανα μασάζ / Ηλεκτρικές συσκευές
Ουαλικά

Σύλινα φορητά κρεβάτια & Εργονομική καρέκλα
Από 8 ελά
Ρυθμιζόμενα στο ύψος
Φανταστικά χρώματα
Ισπανικής παραγωγής
Άριστη ποιότητα

Γυναικό πλέγμα (pin hole)
Βελία (ελληνικά - αγγλικά) - Ιατρικά τσιτσόνι
Ανατομικό προσιλόπασμα

Ιατρικά εργαλεία
CD Μουσικοθεραπείας
ΕΙΘΗ για φυσιοθεραπευτές

Σκελετός
Σταθερός στήλης κ.λ.π

Σύλινα φορητά κρεβάτια & Εργονομική καρέκλα

Ρυθμιζόμενα στο ύψος
Ισπανικής παραγωγής
Άριστη ποιότητα

μεγάλη παλέτα χρωμάτων

ITME Ltd.
ΙΑΤΡΙΚΑ ΕΙΔΗ
ΒΕΛΟΝΙΣΤΙΚΑ ΑΝΑΛΩΣΙΜΑ
ΙΑΤΡΙΚΑ ΒΙΒΛΙΑ

MULTIOSSIGEN
ΜΗΧΑΝΙΣΤΑ & ΕΙΔΗ
ΟΞΥΓΟΝΟ
ΟΖΟΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

NEA Προϊόντα

- POKTER PULSE
- POINTSELECT DIGITAL SCHWA - MEDICO
- HWATTO
- Βεντούζες
- Deluxo set
- Βελόνες για βελονισμό
- Βελόνες για βελονισμό
- Βελόνες SU JOK από Κιό
- Βελόνες SU JOK από Κίνα

Ασθενής σημείο - Ηλεκτροδότηση - Αύξηση
Ασθενής και διστάζει σημείο βελονισμού
και υποβιβάζονται

Συνεχής ηλεκτροβελονισμός με 8 κανάλια
Γυάλινες με βελία (για με 14 βεντούζες)
14 γυάλινες βεντούζες με αντίλη επιρροή
σε συσκευασία 200 και 1000 τεμ.
επάρχει, χάρτες και οδηγίες
σε συσκευασία 100 τεμ.
σε συσκευασία 200 τεμ.

Χάρτες ρεφλεξολογίας

ΣΤΟΙ
ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Χάρτες ρεφλεξολογίας σε
Ελληνική έκδοση

Παλμός και Ποδιού
ΣΥΝΤΟΜΟ
Αυτού και Shiatsu

HACI
με οδηγίες στο Ελληνικό

Μεγάλοπρόσωπο 145, 115 27, Αθήνα
Τηλ.: 210 777 8890, Fax: 210 771 0544, e-mail: itmeltd@vias.gr

www.itme.gr



Έρευνες από το PubMed

Το PubMed είναι μία υπηρεσία της Εθνικής Ιατρικής Βιβλιοθήκης των Η.Π.Α (U.S. National Library of Medicine, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez/>). Κανείς μπορεί να αναζητήσει έρευνες-άρθρα πάνω σε οποιοδήποτε Ιατρικό θέμα, στην συνέχεια μπορεί να διαβάσει την περίληψη και τέλος, υπάρχουν συνδέσεις (links) για αγορά ολόκληρης της έρευνας ή δωρεάν ανάγνωσης της όπου αυτή επιτρέπεται. Γράφοντας στην μηχανή αναζήτησης την λέξη ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ εμφανίζονται 8815 άρθρα. Δεν ανταποκρίνονται όλα στην Ρεφλεξολογία, αλλά την αναφέρουν και αυτός είναι ο λόγος που εμφανίζονται τόσες έρευνες με τον όρο Ρεφλεξολογία. Ωστόσο προκύπτει ότι γίνονται συνεχώς έρευνες για την αποτελεσματικότητα της Ρεφλεξολογίας ως φυσική συμπληρωματική μέθοδο.

Intensive Crit Care Nurs. 1999 Apr. 15(2):77-82.

Άμεσα αποτελέσματα πεντάλεπτης μάλαξης στα πόδια των ασθενών που βρίσκονται υπό εντατική παρακολούθηση και θεραπεία

Hayes J, Cox C.

Πανεπιστήμιο του Hertfordshire, Κέντρο Ερευνών Πρωτοβάθμιας και Κοινωνικής Φροντίδας (University of Hertfordshire, Centre for Research in Primary and Community Care, Hatfield, UK)

Η εντατική θεραπεία μπορεί να θεωρηθεί περιβάλλον αγχωτικό για τους ασθενείς τόσο σε σωματικά όσο και σε ψυχολογικά επίπεδα. Στο άρθρο αυτό, περιγράφεται μια ερευνητική μελέτη η οποία ασχολήθηκε με την εφαρμογή πεντάλεπτης μάλαξης στα πόδια 25 ασθενών (συνολικά 68 συνεδρίες) ως παρέμβαση για τη μείωση του στρες. Για την συλλογή δεδομένων πριν, κατά και μετά την παρέμβαση χρησιμοποιήθηκε ένας σχεδιασμός επαναλαμβανόμενων μέτρων που ήταν πειραματικός μέχρι ενός βαθμού. Ένα μηχανικό σύστημα ελέγχου της κατάστασης των ασθενών έδωσε τα στοιχεία που αφορούν τη φυσιολογία τους (καρδιακός ρυθμός, μέση αρτηριακή πίεση του αίματος, μέτρηση αναπνοών και περιφερειακός κορεσμός οξυγόνου). Τα επαναληπτικά μέτρα ανάλυσης των διαφοροποιήσεων έδειξαν ότι δεν υπήρξε καμία σημαντική επίδραση από τα μέτρα παρέμβασης στον περιφερειακό κορεσμό οξυγόνου. Ωστόσο, παρατηρήθηκε κατά τη διάρκεια της μάλαξης των ποδιών μια σημαντική μείωση του καρδιακού ρυθμού, της αρτηριακής πίεσης και μείωση των αναπνοών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η μάλαξη των ποδιών είχε τη δυνατότητα να αυξήσει την χαλάρωση. Αυτό αποδεικνύεται από της μεταβολές στα στοιχεία που αφορούν τη φυσιολογία και οι οποίες προέκυψαν κατά τη διάρκεια της σύντομης παρέμβασης που εφαρμόστηκε στους βαριά άρρωστους ασθενείς που βρίσκονταν σε εντατική παρακολούθησή και θεραπεία.

PMID: 10595045 [PubMed - indexed for MEDLINE]

Μετάφραση: Ιωάννα Μίλτον-Καραβία

Επιμέλεια: Νίκη Δουρίδα

Altern Complement Med. 2008 Apr. 14(3):269-75.

Η κλινική αποτελεσματικότητα της Ρεφλεξολογίας σε άτομα που βρίσκονται σε ιδρύματα ιατρικής περίθαλψης και φροντίδας και που πάσχουν από άνοια

Hodgson NA, Andersen S.

Κέντρο για την Εφαρμοσμένη Έρευνα πάνω στην Γήρανση και την Υγεία / (Center for Applied Research on Aging and Health), Thomas Jefferson University Philadelphia, PA 19107, USA
nancy.hodgson@jefferson.edu

ΣΚΟΠΟΣ: Αυτή η πειραματική-επαναλαμβανόμενων μέτρων σχεδιασμού-μελέτη εξέτασε την αποτελεσματικότητα της Ρεφλεξολογίας σε άτομα που βρίσκονται σε ήπιο έως μέτριο στάδιο άνοιας και που διαμένουν σε ίδρυμα ιατρικής περίθαλψης και φροντίδας. Συγκεκριμένα, η μελέτη εξέτασε κατά πόσο μία εβδομαδιαία εφαρμογή Ρεφλεξολογίας συνέβαλε στο να μειωθεί η σωματική δυσφορία, ο πόνος και να βελτιωθεί η συναισθηματική κατάσταση στους συμμετέχοντες. **ΤΟΠΟΣ:** Η μελέτη πραγματοποιήθηκε σε μεγάλο ίδρυμα ιατρικής περίθαλψης και φροντίδας σε προάστιο της Φιλαδέλφειας (ΗΠΑ).

ΔΕΙΓΜΑ: Το δείγμα περιελάβε 21 κατοίκους του ιδρύματος οι οποίοι βρίσκονταν σε ήπιο έως μέτριο στάδιο άνοιας, και οι οποίοι χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. **ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ:** Η πρώτη ομάδα δέχτηκε εβδομαδιαίες εφαρμογές Ρεφλεξολογίας για 4 εβδομάδες και για άλλες 4 εβδομάδες ακολούθησαν μόνο φιλικές επισκέψεις (κατάσταση ελέγχου). Η δεύτερη ομάδα δέχτηκε φιλικές επισκέψεις για 4 εβδομάδες και μετά ακολούθησαν 4 εβδομάδες με εβδομαδιαίες Ρεφλεξολογικές εφαρμογές.

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ: Το κυριότερο σημείο όσον αφορά την αποτελεσματικότητα ήταν η μείωση της σωματικής δυσφορίας όπως μετρήθηκε από την σιελική α-αμυλάση. Τα δευτερεύοντα αποτελέσματα ήταν πόνος [μειωμένος] που καταγράφεται από εξωτερική παρατήρηση (πίνακας μη λεκτικού πόνου-Checklist of Nonverbal Pain Indicators) και συναισθηματική κατάσταση, αντίστοιχα καταγεγραμμένη (κλίμακα-Apparent Affect Rating Scale). **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Τα συμπεράσματα αποδεικνύουν ότι οι συμμετέχοντες όταν λάμβαναν Ρεφλεξολογικές εφαρμογές είχαν σημαντική μείωση πόνου (που καταγράφηκε από εξωτερική παρατήρηση) και μείωση της σιελικής α-αμυλάσης σε σύγκριση με τις μετρήσεις κατά τη περίοδο των φιλικών επισκέψεων (κατάσταση ελέγχου). Δεν καταγράφηκαν ανεπιθύμητα γεγονότα κατά τη διάρκεια της μελέτης.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Αυτή η μελέτη παρέχει προκαταρκτική υποστήριξη για την αποτελεσματικότητα της Ρεφλεξολογίας ως μεθόδου αντιμετώπισης του στρες σε άτομα που διαμένουν σε ιδρύματα ιατρικής περίθαλψης και φροντίδας και που βρίσκονται σε ήπιο έως μέτριο στάδιο άνοιας.

PMID: 18370580 [PubMed - indexed for MEDLINE]

Μετάφραση: Ιωάννα Μίλτον-Καραβία

Επιμέλεια: Νίκη Δουρίδα



Key Learning Diploma

Τώρα πια
η γνώση
έχει όνομα

ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ

www.kld.gr

Αισθητική

- **Αισθητική Προσώπου / Σώματος**
Λέπυνση, υγεία και ευεξία
- **Επαγγελματικό Μακιγιάζ**
Η τέχνη του μακιγιάζ και τα μυστικά του
- **Ονυχοπλαστική – Τεχνητά Νύχια**
Επαγγελματικός καλλωπισμός των άκρων
- **Μανικιούρ – Πεντικιούρ**
Η αισθητική των άκρων
- **Θεραπίες SPA**

Σεμινάρια - Ταχύρυθμα Τμήματα

Φυσικές Ολιστικές Επιστήμες

- **Ρεφλεξολογία**
Η πανάρχαια ολιστική μέθοδος αυτοθεραπείας
- **Αρωματοθεραπεία**
Η δύναμη των αιθέριων ελαίων
- **Συμβουλευτική Ολιστική Διατροφολογία**
Η τροφή είναι το φάρμακό σου
- **Σιάτσου**
Δακτυλοπίεση παραδοσιακής Ανατολικής ιατρικής
- **Ανθοιάματα του Μπαχ**
Θεραπεία με αποστάγματα λουλουδιών
- **Αγιουρβεδική Μάλαξη**
Μάλαξη βάσει της αρχαίας Ινδικής ιατρικής
- **Ταυλανδέζικη Μάλαξη**
Συνδυασμός παθητικής γιόγκα και μαλάξης
- **Εναλλακτική Κινησιοθεραπεία**
Μέθοδος ορθοστατικής για θεραπεία μυοσκελετικών παθήσεων
- **Συμβουλευτική Ψυχολογία**
Αποκατάσταση της ψυχικής υγείας μέσα από την εξέλιξη της αυτογνωσίας
- **Rejuvance**
Φυσικό λίφτινγκ προσώπου
- **Λεμφική Μάλαξη**
Αποτοξίνωση και θεραπεία

ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΤΙΚΟ ΛΟΥΤΡΟ ΠΟΔΙΩΝ

IASIS PS

DETOX FOOT SPA

με ζώνη από
καρβουνάκια μπαμπού

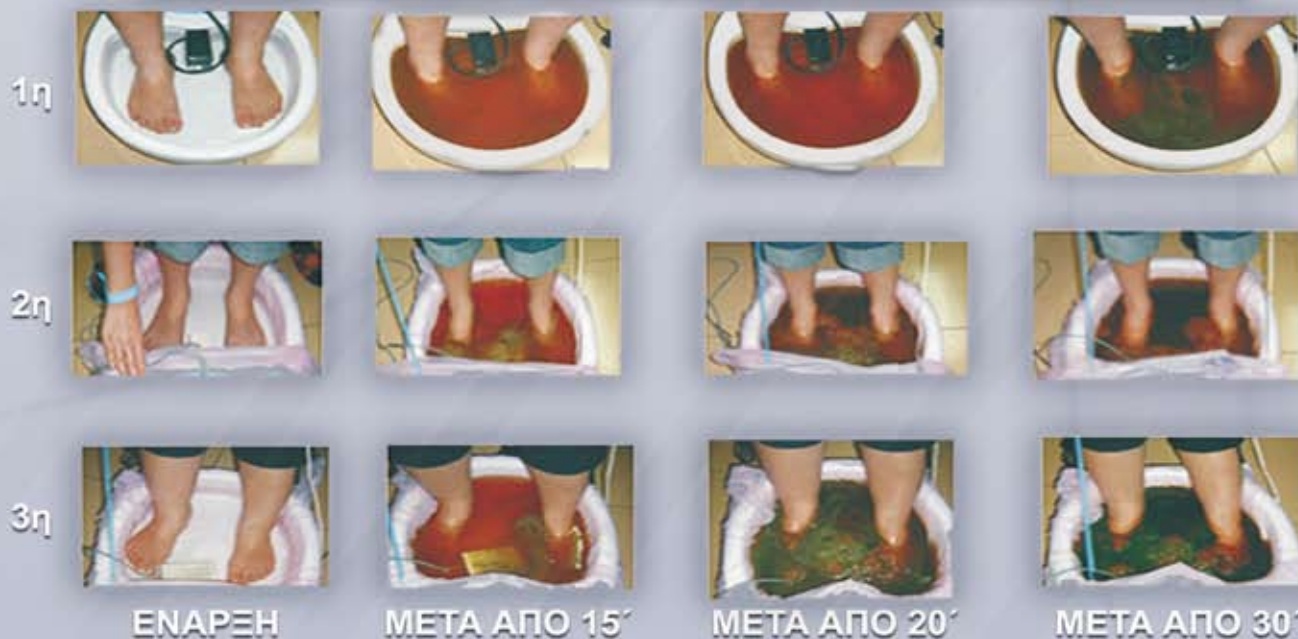
ΠΡΟΣΦΟΡΑ
590 Ευρώ



για...να 'στε
πάντα καλά

Είναι μια φυσική, αποτελεσματική και ασφαλής διαδικασία αποτοξίνωσης, η μόνη διέξοδος χωρίς χάπια, δίαιτες κλπ, προκειμένου να απαλλαγούμε από τα επικίνδυνα και άχρηστα υλικά που συσσωρεύει ο οργανισμός μας. Γιατί η προσπάθεια του οργανισμού μας να αντιμετωπίσει τις επιπτώσεις των τοξινών μειώνει δραστικά τη λειτουργικότητα του.

Απόδειξη τριών διαφορετικών αποτοξινωτικών διαδικασιών



Μετά από αρκετές έρευνες διαπιστώθηκε ότι τα παραπάνω χρώματα κατά τη διάρκεια της αποτοξίνωσης ωφείλονται σε προβλήματα τοξινών σε συγκεκριμένα ζωτικά όργανα.

Το πράσινο (ουροποιητικό σύστημα - νεφρά)

Το πορτοκαλί (αρθρώσεις)

Το καφέ (συκώτι)

Το μαύρο (πνεύμονες) κλπ.



Λεωφόρος Αμφιθέας 116
Τηλ. 210 9416962 Fax 210 9416201
info@vitamep.com
www.vitamep.com



Σπουδές με αντίκρισμα στον χώρο της υγείας



ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΠΤΥΧΙΟ ΣΤΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ
με εξειδίκευση στη Ρεφλεξολογία
τον Ηλεκτροβελονισμό (χωρίς βελόνες)
τη Συμβουλευτική Αυτοβελτίωση

ΑΠΟ ΤΟ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΜΕΝΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΙΤΥ ΜΑΙΟΡΕΣΚΟΥ



ΚΥΡΙΑΚΙΔΕΣ STUDIES

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΚΥΡΙΑΚΙΔΗ

Απόκτησε, για πρώτη φορά στην Ελλάδα, πτυχίο στη νοσηλευτική με εξειδίκευση στη ρεφλεξολογία, τον ηλεκτροβελονισμό (χωρίς βελόνες), τη συμβουλευτική αυτοβελτίωση από το αναγνωρισμένο Πανεπιστήμιο του Βουκουρεστίου Titu Maiorescu. Σπούδασε σήμερα στα **ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΚΥΡΙΑΚΙΔΗ** και γίνε ο επιτυχημένος επαγγελματίας του αύριο. Διάλεξε μια από δέκα πρωτοποριακές ειδικότητες που εγγυώνται καταξίωση και επιτυχία στον χώρο της υγείας. Η μεγάλη επαγγελματική και εκπαιδευτική εμπειρία των καθηγητών μας είναι εγγύηση, τόσο για την άρτια εκπαίδευση όσο και για την άμεση επαγγελματική σου αποκατάσταση.

Κάνε τα όνειρά σου πραγματικότητα μέσα από εκπαίδευση υψηλού επιπέδου σε ένα σύγχρονο περιβάλλον.

10 ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΕΣ

• Νοσηλευτική • Ρεφλεξολογία • Ηλεκτροβελονισμός (χωρίς βελόνες) • Συμβουλευτική αυτοβελτίωση • Βελονισμός
• Φυσικοπαθητική • Φυσικοπαθητική (μόνο για ιατρούς) • Συμβουλευτική ψυχολογία • Ψυχολογία • Συνθετική ολιστική μάλαξη

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

• Human Resources Psychology
• Communication and Social Influence Techniques

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΚΥΡΙΑΚΙΔΗ

Κεντρικό κτίριο: Ιτέας 14, Αργυρούπολη, Τ.Κ. 16452, ΤΗΛ.: 210-9955236, 210-9951653, FAX: 210-9955360

Παράρτημα: Ηροδότου 33, Μαρούσι (Ηλεκτρικός Σταθμός ΚΑΤ), Τ.Κ. 15122, ΤΗΛ.: 210-6147860, 210-6147861, 210-6147864, 210-6147866, FAX: 210-6147862

Email: info@kyriakides-studies.gr, www.kyriakides-studies.gr

νέο
πρόγραμμα



Advanced

Manual & Manipulative Therapy

Για πρώτη φορά στην Ελλάδα

από τη ΔΙΟΔΟ

το εκπαιδευτικό πρόγραμμα και

οι κορυφαίοι καθηγητές

του ευρωπαϊκού εκπαιδευτικού οργανισμού



**European Academy of Manual &
Manipulative Therapy**

τον καλύτερο δυνατό τρόπο
υμμένες γνώσεις τους



Σπουδάστε τώρα μια ολιστική σύνθεση
θεωρίας και προηγμένων τεχνικών
των σημαντικότερων σχολών θεραπευτικής με τα χέρια
από εκπαιδευτές

με πολύχρονη διδακτική πείρα και κλινική εμπειρία στο χώρο
της Οστεοπαθητικής, Χειροπρακτικής και Manual Therapy



Μια ευρωπαϊκή
**εκπαίδευση
υψηλών
προδιαγραφών**
στη χώρα μας!



Διδάσκουν

οι κάτωθι
Οστεοπαθητικοί,
Χειροπράκτες &
Manual Therapists

- Adams Bob, B.Sc. (Ost-Med.)
- Adams Jason, D.O.
- Βιτάλης Παναγιώτης, D.O.
- Banke Cecilia, D.C.
- Eaton Bert, B. Sc. (Ost-Med.)
- Fischer Martin
- Garfield Jason, D.C.
- Klink Martin, P.T. - M.T., M.M.T.
- Παπαδημητράκης
Αντώνης, PT - OMT, HT
- Redding Larry, B.Sc. (Ost-Med.)



- ✓ Ζετής φοίτηση με ευέλικτο ωράριο
- ✓ 5 αυτοτελή επίπεδα σπουδών
- ✓ χορήγηση διπλώματος ανά επίπεδο από την
**European Academy of Manual &
Manipulative Therapy**

Έναρξη σπουδών: **Φεβρουάριος 2009**

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε:
Ορθοπεδικούς, Φυσικοθεραπευτές

Επαγγελματίες με εμπειρία στη θεραπευτική μάλαξη

(προϋπόθεση η προηγούμενη παρακολούθηση
προπαρασκευαστικού σταδίου **με έναρξη το Δεκέμβριο 2008**).

Σε νέους σπουδαστές

(προϋπόθεση η παρακολούθηση προπαρασκευαστικής εκπαίδευσης)



ΔΙΟΔΟΣ για τη γνώση

της **Ολιστικής** Αντιμετώπισης της Ψυχικής & Σωματικής **Υγείας**

Νικηφόρου Ουρανού 2, Λυκαβηττός - Αθήνα

τηλ. 210 3620020, τηλ. / fax: 210 3620490

e-mail: diodos@otenet.gr / www.diodosnet.gr

**Το παραπάνω πρόγραμμα είναι ένα από τα 35 Προγράμματα Σπουδών
υψηλών προδιαγραφών που προσφέρει η Δίοδος.**