

ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ
ΤΕΛΟΣ
Ταχ. Γραφείο
ΚΕΜΠ.ΑΘ.
Αριθμός Άδειας
5289



Εναρμόνιση

ΤΕΥΧΟΣ

10

[ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ / ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ / ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2009]

[ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΕΛΛΗΝΩΝ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΩΝ]



Μαθήματα ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΑΡΧΑΙΑΣ
ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ
ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

I. Ενότητα: ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ

- ΑΠΟΔΟΣΗ - ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΤΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ
- ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΤΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ & ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

II. ΒΑΣΙΚΟΣ ΚΟΡΜΟΣ

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

III. Ενότητα: ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ

- ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ

IV. Ενότητα: ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- ΔΙΑΤΡΟΦΗ

V. Ενότητα: ΒΟΤΑΝΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΙΑΜΑΤΑ

- ΜΥΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
- ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ
- ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΦΥΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΦΥΣΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΤΟΥΣ
- ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗ ΣΥΛΛΟΓΗ ΒΟΤΑΝΩΝ

VI. Ενότητα: ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΤΗΣ ΜΕΛΙΣΣΑΣ. ΜΕΛΙΣΣΟΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ

VII. Ενότητα: ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ

- ΔΙΕΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ

VIII. Ενότητα: ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

- SHIATSU
- ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ
- THAI MASSAGE, THAI FOOT MASSAGE ΚΑΙ HOT STONES MASSAGE
- REJUVANCE
- THAI YOGA MASSAGE
- CREATIVE HEALING
- AYURVEDIC MASSAGE
- TUINA MASSAGE

IX. Ενότητα: ΤΟΚΕΤΟΣ

- ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΜΑΙΕΥΤΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΦΥΣΗ

X. Ενότητα: ΟΥΡΑΝΙΕΣ & ΓΗΙΝΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

- ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ
- I CHING
- FENG SHUI

XI. Ενότητα: ΓΛΩΣΣΑ

- ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

XII. Ενότητα: ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ

- ΚΥΚΛΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗ CHONG QIANGWEI
- ΤΡΙΕΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΘΙΒΕΤΑΝΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

Πρόγραμμα
Σπουδών



2009-2010

Ρεφλεξολογία & Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική

Ένα πρότυπο πρόγραμμα σπουδής, πρακτικής & έρευνας, που συνδυάζει την καθαρή γνώση και πρακτική της Ρεφλεξολογίας, με μια βαθύτερη κατανόηση της φυσιολογίας και παθολογίας του ανθρώπινου σώματος, όπως το αναλύει και το εξηγεί η παραδοσιακή κινέζικη ιατρική.



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: Αμφικτύονος 12 και Πουλοπούλου, Θησείο 118 51, τηλ.: 210 3421088

Εναρμόνιση

ΤΡΙΜΙΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΕΛΛΗΝΩΝ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΩΝ

Σεπτέμβριος / Οκτώβριος / Νοέμβριος 2009

Τεύχος 10

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

Εκτύπωση
Άρης Στράτζος
2° χλμ. Καλυβίων - Μαρκοπούλου

*Οι απόψεις που εκφράζονται
είναι των συντακτών των κειμένων
και όχι απαραίτητα του ΣΕΡ
Το περιεχόμενο του περιοδικού είναι μόνο
για ενημερωτικό σκοπό και δεν θα πρέπει να
αντικαθιστά οποιαδήποτε ιατρική συμβουλή,
διάγνωση ή και θεραπεία που χορηγείται από τον
γιατρό σας ή από τον εξειδικευμένο επιστήμονα
υγείας.*

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

περιεχόμενα

- 04.** editorial
- 06.** Τα νέα του Δ.Σ.
- 07.** Το μέλλον των μη συμβατικών θεραπειών στην Ευρώπη και την Ελλάδα.
- 08.** Ρεφλεξολογία και αντιμετώπιση της υπερλειτουργικότητας εξωστήρα.
- 10.** Ιατρική και μουσική
- 12.** Σχολή εκμάθησης Ρεφλεξολογίας σε τυφλούς.
- 14.** Ανακλαστικός χάρτης δοντιών.
- 15.** Από το πέλμα στην ψυχή.
- 17.** Ένα κύμα αίματος στο κεφάλι.
- 18.** Τα χρυσά κλειδιά που θα σας κάνουν επιτυχημένους Ρεφλεξολόγους.
- 21.** Άγγιγμα σώματος και ψυχής.
- 22.** Η Ρεφλεξολογία και τα Βελονιστικά Σημεία.



Καλό χειμώνα...



Είναι μεγάλη πρόκληση να μουρμουρίσω και να γκρινιάσω, με τόση καταστροφολογία γύρω μας δεν θα είναι δύσκολο αλλά επειδή όταν θα διαβάσετε αυτές τις γραμμές θα πησιάζουν και οι γιορτές θα δω τα πράγματα θετικά. Όχι ψεύτικα και υποκριτικά όπως λένε κάποιοι γκούρου και θεραπεύω τα πάντα mentalists αλλά πραγματικά και τεκμηριωμένα. Συμβαίνουν όμορφα πράγματα για τις ΣΕΘ και σίγουρα και για την Ρεφλεξολογία. Μόνο τον τελευταίο χρόνο τέσσερις φορές σε ημερίδες Φυσιοθεραπευτών έχουν παρουσιαστεί τεκμηριωμένα αποτελέσματα της Ρεφλεξολογίας. Φαίνεται ότι σαν το λιοντάρι της φωτογραφίας είπαν να δώσουν της Ρεφλεξολογίας ευκαιρία να δείξει την αξία της.

Από τον κόσμο.

Γυναίκες με γυναικολογικό καρκίνο είχαν προσκληθεί να ενημερωθούν για την Ρεφλεξολογία και τις ΣΕΘ στο Yeovil Women's Hospital από τις νοσηλεύτριες.
http://www.yeovilexpress.co.uk/news/4681159.Women_cancer_patients_invited_to_GOSSIP_meeting_today/

Χώρος φιλοξενίας ανθρώπων που ευρίσκονται στο τελικό στάδιο προσφέρει και pet therapy. Άλλες υπηρεσίες που προσφέρονται για την ανακούφιση του πόνου είναι μασάζ, Ρεφλεξολογία και μουσικοθεραπεία, όλα από εθελοντές!
<http://www.republican-eagle.com/event/account:login/desturl/event/article/id/62691/>

Το κέντρο παιδιού της περιοχής Neston Αγγλία προσφέρει αφιλοκερδώς σε νέους γονείς βοήθεια σε ότι μπορεί να χρειαστεί ένα παιδί. Από παραμύθια, καθοδήγηση γονέων και σύντομα Ρεφλεξολογία.
<http://www.aboutmyarea.co.uk/Cheshire/Neston/CH64/Local-Services/Childrens-Centre/143288-Neston-Childrens-Centre>
Ο Πρίγκιπας Κάρολος έκανε lobbie (άσκησε πίεση – επιρροή) για την προσθήκη των ΣΕΘ στο σύστημα υγείας της Αγγλίας. Πιστεύει ότι προλαμβάνουν την ασθένεια οπότε και μακροπρόθεσμα θα γλιτώνει η χώρα χρήματα. (Εδώ τα παραλέει....)
<http://www.telegraph.co.uk/news/newstopics/mandrake/6474595/Prince-Charles-lobbies-Andy-Burnham-on-complementary-medicine-for-NHS.html>

Το κέντρο Καρκίνου του Heartland ξεκίνησε το πρόγραμμα Συμπληρωματικών θεραπειών του. Βοηθά τους ασθενείς να αντιμετωπίσουν τον πόνο και το τραύμα του να αντιμετωπίσουν την ασθένεια τους. Μία κ. Χαλλ αναφέρει το άρθρο ότι την βοηθάει με τον πόνο. Ο Δρ. Μπόνυ Γκόινς Ογκολόγος στο Heartland Regional Medical Center παρατηρεί ότι ολοένα και περισσότεροι ενδιαφέρονται για τις ΣΕΘ. Παράλληλα οι μελέτες δείχνουν ότι με τις φυσικές μεθόδους βελτιώνεται ο ύπνος, στάση σώματος και ισορροπία, ακόμα πιο σημαντικό είναι ότι βελτιώνεται η ενέργεια και ζωτικότητα τους. Φυσικά χαλαρώνουν, συναλλάσσονται με άλλους ογκολογικούς ασθενείς κάποιοι πιστεύουν ότι δουλεύουν καλύτερα τα φάρμακα.

<http://www.stjoenews.net/news/2009/nov/03/mind-body-and-soul/>

Κάποιοι φοιτητές στο πανεπιστήμιο του Σέφιλντ μάζεψαν χρήματα £22,000, για το Cavendish Cancer Care στο Μπρούχαλ. Μόνο πέρυσι 1420 ογκολογικοί ασθενείς δέχτηκαν θεραπείες όπως εικαστική ψυχοθεραπεία, άρωμα-θεραπεία και Ρεφλεξολογία για να αντιμετωπίσουν καλύτερα την αγωνία και το άγχος που επιφέρει μία διάγνωση.

<http://www.thestar.co.uk/news/Cashing-in-on-a-chain.5787044.jp>

Η καινούρια ενδοκρινολόγος στο Northern Cochise Community Hospital Δρ. Μάρα Όκστευν μαζί με τον διευθυντή Χάρλεϋ Σμιθ ανακοίνωσαν ότι σύντομα θα δημιουργηθεί κέντρο ευεξίας όπου θα προσφέρεται βελονισμός για τον πόνο, μασάζ και Ρεφλεξολογία.
<http://www.willcoxrangeneews.com/articles/2009/10/28/news/news14.txt>

Στην Κουάλα Λουμπούρ πιάσανε το νόημα μετά τους Ταϊβανούς και αναμένουν να αποκομίσουν RM2 δισεκατομμύρια (πόσα ευρώ είναι άραγε?) για τα έτη 2006-10. Από το 1998 έχουν δεκαπλασιαστεί οι επισκέπτες για υγεία και ευεξία, φυσικά στις υπηρεσίες ευεξίας συμπεριλαμβάνεται και η Ρεφλεξολογία.
<http://www.bernama.com/bernama/v5/newsgeneral.php?id=449042>

Φιλικά

Σπύρος Δημητράκουλας

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

Μετεκπαιδευτικά Προγράμματα Σπουδών Επαγγελματικής Κατάρτισης

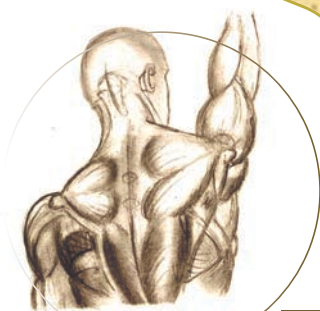
για σωματικούς & εναλλακτικούς θεραπευτές

Σε συνεργασία με τη *Medica Complete Health* της Αυστραλίας

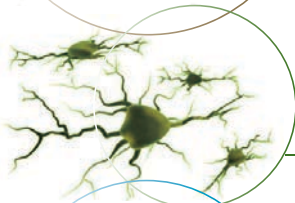
Διδάσκει ο **Σπύρος Αντωνιάδης** με διδακτική εμπειρία σε Κολέγια και Πανεπιστήμια της Αυστραλίας.

**Αξιολογήστε σωστά
για να θεραπεύσετε ταχύτερα και
αποτελεσματικότερα**

Ιανουάριος
2010



**Δομική Διαφορική
Διάγνωση Σώματος &
Πολύπλευρη Θεραπεία
40 Σωματικών Συνδρόμων
& Παθήσεων** 15 - 16 Ιανουαρίου '10



Λεμφική Μάλαξη

16 - 17 Ιανουαρίου '10



Θεραπευτικές Διατάσεις

22 - 24 Ιανουαρίου '10



**Η Παραδοσιακή
Θεραπεία
με Βεντούζες
στην Κινεζική Ιατρική**

15 - 16 Ιανουαρίου '10

οι εγγραφές άρχισαν!

Πληροφορίες – Εγγραφές:



Κέντρο Προσωπικής Ανάπτυξης & Εναλλακτικών Θεραπειών

Τηλ. 210-3620490, 3620020, www.diodosnet.gr, e-mail: diodos@otenet.gr

Επαγγελματικά Προγράμματα
για να **αυξήσετε άμεσα**
τη θεραπευτική σας
αποτελεσματικότητα

[τα νέα του Δ.Σ.]



Αγαπητοί και εκλεκτοί συνάδελφοι,

Ευχόμαστε από τα βάθη της καρδιάς μας, να είστε όλοι υγιείς και χαρούμενοι. Είμαστε στην τελική ευθεία για τις γιορτινές ημέρες των Χριστουγέννων. Σε ένα τοπίο με άστατο καιρό και ανακατατάξεις σε πολλά επίπεδα (οικονομικό, επαγγελματικό κ.λ.π.), εμείς προχωρούμε δυναμικά, με σιγουριά και ελπίδα καθώς προωθούμε σημαντικά επαγγελματικά θέματα, μέσω του Υπουργείου Οικονομικών και όχι μόνο, αξιοποιώντας τους γνωστούς που έχουμε έτσι ώστε να πετύχουμε την καλύτερη κατοχύρωση του επαγγέλματος μας.

Δεν πρέπει να παραλείψουμε να αναφερθούμε στην ετήσια ημερίδα μας που είναι ένα από τα πιο σημαντικά γεγονότα του Σωματείου μας.

Η ημερίδα θα πραγματοποιηθεί στις **21 Φεβρουαρίου 2010 στο ξενοδοχείο "Esperia"**, στην Σταδίου. Προσκλήσεις με το θέμα και το πρόγραμμα της ημερίδας, καθώς και με τα ονόματα των διακεκριμένων προσκεκλημένων ομιλητών, θα σας αποσταλούν για την έγκαιρη ενημέρωσή σας. Στα πλαίσια της ημερίδας θα πραγματοποιηθεί και η κοπή της πίτας μας.

Δουλεύουμε ασταμάτητα με την βοήθειά σας για να αναβαθμίζουμε και να οργανώνουμε όλο και περισσότερο τον σύλλογό μας, από το site έως και τους τρόπους προβολής της Ρεφλεξολογίας, κλπ

Κλείνοντας δεν πρέπει να παραλείψουμε να αναφερθούμε στην εκδήλωση υποδοχής των νέων μελών που πραγματοποιήθηκε τον περασμένο Σεπτέμβριο, με μεγάλη επιτυχία, μέσα σε κλίμα συναδελφικότητας.

Έχετε πάντα τις ευχαριστίες μας και την αγάπη μας!

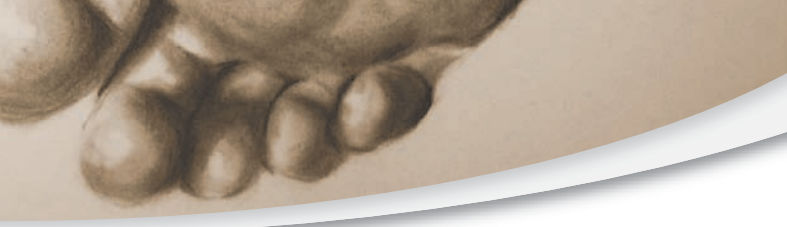
Ευχόμαστε η νέα χρονιά να γεμίσει την ψυχή μας με γαλήνη, απέραντη αγάπη και τον νου μας με θετικές σκέψεις.

Εκ μέρους του ΔΣ

Ο Πρόεδρος

Δρ.Κυριακίδης Μιχάλης





Το μέλλον των μη συμβατικών θεραπειών στην Ευρώπη και στη Ελλάδα

Μιλτιάδης Καράβης,
Ιατρός Φυσικής ιατρικής & Αποκατάστασης
Γενικός Γραμματέας Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Βελονισμού

Στην Ευρώπη (αλλά και στην Αμερική μεταξύ των πολιτειών της) δεν υπάρχει κανένα κοινά αποδεκτό πλαίσιο εκπαίδευσης και εφαρμογής των μη συμβατικών μεθόδων θεραπείας (βελονισμού, ομοιοπαθητικής, χειροπρακτικής, οστεοπαθητικής, βοτανοθεραπείας κλπ) αλλά και κανένα σημείο επαφής μεταξύ των μεθόδων αυτών και της σύγχρονης ιατρικής φρόντιδας. Στις συνεδριάσεις των επιτροπών της ΕΕ, καταγράφονται δύο απόψεις με πολλές επιμέρους διαφοροποιήσεις.

Η πρώτη άποψη υποστηρίζει ότι μόνον οι ιατροί είναι κατάλληλα εκπαιδευμένοι και εξουσιοδοτημένοι από την πολιτεία για να ασχολούνται με την υγεία και τη θεραπεία των ασθενειών, με μόνη εξαίρεση κάποιες απλές ιατρικές πράξεις που μπορούν να εκτελούνται από ασκούντες παραιατρικά επαγγέλματα (μαίες, νοσοκόμες, φυσικοθεραπευτές κλπ). Αρα, πολύπλοκα θεραπευτικά συστήματα όπως ο βελονισμός, η ομοιοπαθητική και η θεραπεία με βότανα, είναι στην αρμοδιότητα των ιατρών να τα εφαρμόζουν. Παρατηρείται κάποια ανοχή από τις πολιτείες που υιοθετούν την άποψη αυτή, οι οποίες τελικά χορηγούν άδεια εφαρμογής βελονισμού και ομοιοπαθητικής και σε μη ιατρούς, εφόσον αυτοί είναι κατάλληλα εκπαιδευμένοι.

Η δεύτερη άποψη υποστηρίζει ότι οποιοσδήποτε κατάλληλα εκπαιδευμένος μπορεί να εφαρμόσει κάποιο σύστημα «φροντίδας υγείας ασθενών», εφόσον διαθέτει ειδική άδεια που το κράτος του χορηγεί μετά από αυστηρό έλεγχο τίτλων. Κάποιες δραστηριότητες αφορούν βέβαια μόνον ιατρούς, οι οποίοι είναι και το αρμόδιο εξουσιοδοτημένο σώμα στο οποίο στηρίζεται η πολιτεία για την οργάνωση και εφαρμογή ολοκληρωμένων προγραμμάτων υγείας (πολιτική υγείας). Στη Νορβηγία, Γερμανία, Δανία και Σουηδία, με νομοθετικές ρυθμίσεις, πρακτικοί θεραπευτές (practitioners) κατέχουν ειδική άδεια λειτουργίας και μπορούν να εφαρμόσουν μη συμβατικές θεραπείες, με σαφείς και καταγεγραμμένες ενδείξεις, ειδική εκπαίδευση, ειδικές διαδικασίες αναγνώρισης και ειδικό καθεστώς προστασίας (ασφάλισης).

Στη Ελλάδα το όλο θέμα διεθετείται από 4 – 5 σοβαρές Ιατρικές Εταιρείες Βελονισμού και ομοιοπαθητικής οι οποίες εδώ και χρόνια, με δική τους πρωτοβουλία, εκπαιδεύουν και μετεκπαιδεύουν μόνο ιατρούς, έχουν μέλη μόνο ιατρούς και επικοινωνούν μέσω ιατρικών συνεδρίων. Η αυστηρή τήρηση των καταστατικών αρχών των Εταιρειών αυτών έχει θέσει στο περιθώριο τους μη ιατρούς που ασχολούνται με τις μεθόδους αυτές (οι οποίοι είναι ελάχιστοι) και έχουν περιορίσει την εφαρμογή των δύο αυτών μεθόδων ιατρικής σε οργανωμένα ιατρεία και νοσοκομεία της

χώρας. Τα ιατρεία στα οποία ασκείται κάποια «μη συμβατική μέθοδος θεραπείας» δεν κατέχουν ειδική άδεια αλλά λειτουργούν με τους ίδιους κανόνες με τους οποίους λειτουργεί ένα οποιοδήποτε ιατρείο ειδικού ιατρού (τίτλος ιατρικής, τίτλος ειδικότητας, εγγραφή στον ιατρικό σύλλογο, άδεια νομαρχίας). Το υπουργείο υγείας, οι νομαρχίες και οι ιατρικοί σύλλογοι δεν γνωρίζουν σε ποιο και σε πόσα ιατρεία εφαρμόζεται βελονισμός ή ομοιοπαθητική ή κάποιο άλλο θεραπευτικό «μη συμβατικό» μέσο, απλά γιατί δεν χρειάζεται κάποια ειδική άδεια ή κάποιος άλλος επίσημος τίτλος για να λειτουργήσουν.

Γεγονός είναι ότι σύντομα πρέπει να τεθούν κανόνες εφαρμογής για όλες τις «μη συμβατικές θεραπευτικές μεθόδους». Αυτό πρέπει να γίνει είτε η ΕΕ υιοθετήσει κάποια θέση, είτε όχι. Πρέπει να απαιτείται ειδική άδεια ασκήσεως επαγγέλματος που να χορηγείται από ειδική επιτροπή του Υπουργείου Υγείας. Πρέπει να υπάρξει ειδικό αρχείο στους Ιατρικούς Συλλόγους στο οποίο να αρχειοθετηθούν όλοι οι χώροι (ιατρεία ή κέντρα παροχής ήπιων θεραπευτικών εφαρμογών) στους οποίους παρέχονται υπηρεσίες υγείας. Πρέπει να οριστούν αυστηρά standards εκπαίδευσης τόσο για τους ιατρούς όσο και για τους μη ιατρούς που ασχολούνται με παροχή υγείας.

Τέλος, θα ήταν σωστό να αναγνωρίσουμε την ανομοιογένεια των μη συμβατικών θεραπειών (μη συμβατική ιατρική με συμπληρωματικό χαρακτήρα & «εναλλακτική» μη συμβατική ιατρική) και να διαχωρίσουμε την εφαρμογή τους ως εξής:

Α) Θεραπείες που αφορούν μόνο ιατρούς (απαιτούνται για την εφαρμογή τους πολλές γνώσεις ανατομίας, φυσιολογίας, παθολογίας, νοσολογίας, αποστείρωσης, φαρμακολογίας) πχ. Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική & βελονισμός, ομοιοπαθητική, μεσοθεραπεία, οζονοθεραπεία, κά

Β) Θεραπείες που πρέπει να γίνονται υπό την επίβλεψη ιατρού ή σε συνενόηση με αυτόν (παρεμπιπτικό). Πχ. Χρήση βοτάνων ή σκευασμάτων από βότανα (ιδίως όταν συνδιάζονται με φάρμακα της σύγχρονης φαρμακοποιίας), χειροπρακτική (να προαπαιτείται γνωμάτευση ειδικού ακτινολόγου για τις ακτινογραφίες, ορθοπεδικού, ή άλλου) ή χειρισμοί της σπονδυλικής στήλης κά

Γ) Θεραπείες που μπορούν να εφαρμοσθούν τόσο από ιατρούς όσο και από μη ιατρούς. Πχ. Ρεφλεξοθεραπεία, οστεοπαθητική, βιοενέργεια, siatsu, ειδικά massage, ειδικά διατητικά σχήματα, χρωμοθεραπεία, μουσικοθεραπεία κá. ■

Η Ρεφλεξολογία ίσως βοηθά στην αντιμετώπιση της υπερλειτουργικότητας εξωστήρα

Περίληψη και Σχόλιο

Από τον Frank W. Ling, MD

Clinical Professor, Department of Obstetrics and Gynecology, Vanderbilt University School of Medicine, Nashville, Tennessee

Σύνοψη:

Η ρεφλεξολογία ποδιών ήταν αποτελεσματικότερη από τις μη ειδικές μαλάξεις ποδιών στη μείωση της συχνότητας ούρησης κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Πηγή:

Mak HL, et al. Randomized controlled trial of foot reflexology for patients with symptomatic idiopathic detrusor overactivity. *Int Urogynecol J Pelvic Floor Dysfunct.* 2007; 18: 653-658.

120 ασθενείς με συμπτώματα ιδιοπαθούς υπερλειτουργικότητας εξωστήρα (detrusor overactivity) εντάχθηκαν στην παρούσα μελέτη, η οποία αξιολόγησε την αποτελεσματικότητα της ρεφλεξολογίας σε σχέση με τη μη ειδική μάλαξη ποδιών. 10 θεραπευτές εκπαιδεύτηκαν με τυποποιημένο τρόπο, και κάθε ένας από αυτούς αντιμετώπισε τον ίδιο αριθμό ασθενών σε κάθε ομάδα. Οι ασθενείς τηρούσαν ημερολόγια ούρησης για 3 ημέρες πριν και μετά τη θεραπεία. Τυχαιοποιήθηκαν στη μία από τις δύο ομάδες και επίσης ερωτήθηκαν αν θεωρούσαν ότι βρίσκονταν στην ομάδα ρεφλεξολογίας ή ελέγχου. 97 από τις 120 ασθενείς ολοκλήρωσαν τη μελέτη. Μείωση της συχνότητας ούρησης στη διάρκεια της ημέρας παρατηρήθηκε και στις δύο ομάδες, μεγαλύτερη στην ομάδα της ρεφλεξολογίας (κατά 1,9 επεισόδια έναντι 0,55, $P = 0,029$). Τα επεισόδια επιτακτικής ακράτειας επίσης μειώθηκαν και στις δύο ομάδες, αλλά η διαφορά δεν ήταν στατιστικώς σημαντική (2,18 έναντι 1,04, $P = 0,055$). Η συχνότητα νυκτερινής ούρησης, τα επεισόδια ακράτειας και η χρήση πάνας δεν μεταβλήθηκαν σε οποιαδήποτε ομάδα. Οι παράμετροι ποιότητας ζωής ήταν παρόμοιες στις δύο ομάδες. Σημαντικά λιγότεροι ασθενείς στην ομάδα μάλαξης ποδιών πίστευαν ότι υποβόλυνταν σε πραγματική ρεφλεξολογία.

Σχόλιο

Πόσο συχνή είναι η ρεφλεξολογία ποδιών στην πρακτική σας; Αναμφισβήτητα, δεν χρησιμοποιείται στην ίδια έκταση για το σκοπό αυτό σε διαφορετικές περιοχές των Ηνωμένων Πολιτειών ή του κόσμου. Η παρούσα μελέτη διεξήχθη στο Hong Kong. Μερικοί αναγνώστες με καλή μνήμη μπορεί να θυμούνται ότι μία

πολύ ωραία, τυχαιοποιημένη, ελεγχόμενη με placebo, κλινική δοκιμή που έδειξε τη δυναμική αποτελεσματικότητα της ρεφλεξολογίας για το προεμμηνοπαυσιακό σύνδρομο δημοσιεύθηκε στο *Obstetrics and Gynecology* από τον Oleson τον Δεκέμβριο του 1993. Στη μελέτη αυτή, η ομάδα ελέγχου έλαβε “εικονική (sham) ρεφλεξολογία”, κάτι που ουσιαστικά δεν διέφερε από ό,τι έγινε στην παρούσα. Η μελέτη του Oleson έγινε στην California. Μπορώ να σας διαβεβαιώσω, ωστόσο, ότι οι εναλλακτικές θεραπείες βρίσκονται παντού (συμπεριλαμβανομένου του Memphis, Tennessee, όπου εργάζομαι). Απλώς, δεν συζητούνται και/ή δεν χρησιμοποιούνται τόσο ανοικτά σε μερικές περιοχές.

Στην παρούσα μελέτη, οι συγγραφείς κατέβαλαν μεγάλες προσπάθειες για να την καταστήσουν επιστημονικά ορθή. Τα κριτήρια αποκλεισμού των ασθενών ήταν σωστά και προσπάθησαν πολύ για την προτυποποίηση της θεραπείας, είτε της πραγματικής ρεφλεξολογίας είτε της μη ειδικής μάλαξης ποδιών. Η προτυποποίηση περιλάμβανε τη χρήση των ίδιων κρεμών και τον έλεγχο των θεμάτων συζήτησης κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Παρά τη μέγιστη προσπάθεια των συγγραφέων, μία σημαντικά μεγαλύτερη αναλογία των ασθενών της ομάδας ελέγχου θεωρούσε ότι δεν έλαβε την πραγματική θεραπεία. Το γεγονός αυτό αναδεικνύει ότι δεν επιτεύχθηκε η τυφλή διεξαγωγή της μελέτης και πόσο δύσκολο μπορεί να είναι κάτι τέτοιο.

Θεωρητικώς, το όφελος της ρεφλεξολογίας απορρέει από περιοχές των άκρων ποδιών και χειρών που αντιστοιχούν σε αδένες, όργανα, ή άλλες περιοχές του σώματος. Δεν είναι γνωστός ο πραγματικός μηχανισμός που οδηγεί στα οφέλη που αναφέρουν οι ασθενείς. Σαφώς, η βραχεία περίοδος παρακολούθησης ενδεχομένως περιορίζει τη σημασία της μελέτης ή την απουσία αποτελεσματικότητας. Οι συγγραφείς ορθά υπογραμμίζουν ότι ενδεχομένως χρειάζονται μεγαλύτερες μελέτες με μακρότερη παρακολούθηση και καλύτερο τυφλό σχεδιασμό, προκειμένου να προσδιοριστεί οριστικά ο ρόλος αυτής της θεραπείας στην αντιμετώπιση της ιδιοπαθούς υπερλειτουργικότητας εξωστήρα. Η ελαφρά βελτίωση σε μία παράμετρο μπορεί να μην αρκεί για την αλλαγή της πρακτικής πολλών παραδοσιακών ιατρών, ωστόσο η πόρτα παραμένει ανοικτή για τους ασθενείς και/ή για τους ιατρούς τους.

Παρουσίασα τη μελέτη αυτή στο Femino επειδή αφορά σε δεδομένα βασισμένα σε αποδεικτικά στοιχεία και βοηθά την πρακτική μας. Μπορεί να ρωτήσετε, “πώς”; Το ερώτημα είναι δικαιολογημένο. Πρώτον, θα πρέπει να παραδεχτούμε ότι η μελέτη σχεδιάστηκε και ολοκληρώθηκε σωστά. Δεύτερον, η ορθή επιστήμη δεν σημαίνει ότι είναι σημαντικά μόνο τα θετικά αποτελέσματα. Μία απουσία στατιστικής σημαντικότητας επίσης βοηθά να προωθήσουμε την πρακτική μας, θέτοντας συγκεκριμένες θεραπείες στη σωστή προοπτική. Το γεγονός ότι παρατηρήθηκε κάποιο όφελος στη συχνότητα ούρησης κατά τη διάρκεια της ημέρας δεν αποτελούσε μεγάλη μεταβολή συνολικά, αλλά για έναν μεμονωμένο ασθενή ίσως ήταν σημαντική. Παρομοίως, η απουσία σημαντικής βελτίωσης στις άλλες παραμέτρους σε αυτή τη σχετικά μικρή μελέτη δεν είναι πολύ ενθαρρυντική, αλλά η πιθανότητα οφέλους δεν έχει εξαλειφθεί.

Θα πρέπει να παραδεχτώ ότι δεν συνιστώ την τεχνική αυτή, ωστόσο οι επαγγελματίες ρεφλεξολογίας είναι περιορισμένοι στην περιοχή μου. Ασφαλώς δεν έχω αποτρέψει ασθενείς που με έχουν ρωτήσει για άλλες εναλλακτικές θεραπείες, πολλές από τις οποίες δεν έχουν μελετηθεί συστηματικά για ποικίλες νόσους. Κατά την άποψή μου, ο βελονισμός αποτελεί κάτι παραπάνω από “ρεύμα” στις μέρες μας. Πόσο συχνά θέλετε να ενθαρρύνετε τους ασθενείς σας να αναζητήσουν εναλλακτικές θεραπείες θα πρέπει να είναι εξατομικευμένη απόφαση, με βάση τις πεποιθήσεις σας, τις επιθυμίες των ασθενών, καθώς και τις συγκεκριμένες ιατρικές καταστάσεις. Η λέξη κλειδί που χρησιμοποιώ σε σχέση με το θέμα είναι ότι θα πρέπει να έχουμε “ανοικτό μυαλό”. Μπορεί να εκπλαγείτε.

Αναδημοσιεύετε από το περιοδικό Femino τεύχος 29, με την ευγενική γραπτή άδεια του Μιχάλη Πιτσιλίδη. Μπορείτε να το διαβάσετε στην ακόλουθη ηλεκτρονική διεύθυνση :

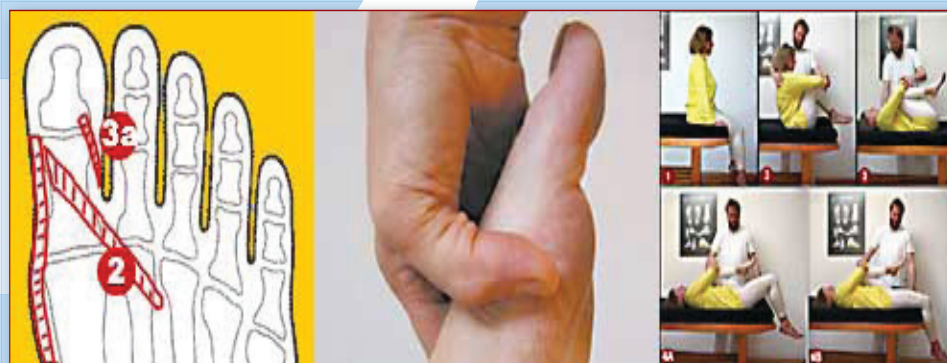
http://www.pitsilidis.gr/magazine_gr.asp?category=8&id=210 ■

Οι **Δανοί - TOUCHPOINT** ξανάρχονται στις **17 / 18 Απριλίου 2010**

και θα Περικυκλώσουν την **Σπονδυλική Στήλη** αυτή την φορά!

Ενημερωτικά άρθρα για την δουλειά τους θα διαβάσετε εδώ:

http://www.touchpoint.dk/UK_artikler_main.htm



ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΗ

Ο Αυλός του Πάνα στο φώς της σύγχρονης τομογραφίας

Θανάσης Δρίτσας MD, FESC
Καρδιολόγος, Συνθέτης
Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο

Μουσική και ιατρική Ορισμοί και ιστορική ανασκόπηση

Η θεραπευτική δράση της μουσικής έχει τις ρίζες της στην αρχαία ελληνική παράδοση αλλά και σε παραδόσεις άλλων μεγάλων λαών της ευρύτερης ανατολής. Πρώτοι οι Πυθαγόρειοι εξέτασαν την σχέση μουσικών ήχων και αριθμών και διαπίστωσαν ότι οι αριθμοί που διέπουν την αρμονία ενός διατεταγμένου υλικού κόσμου παίζουν τον ίδιο ρόλο και στην τέχνη της μουσικής. Είναι ενδιαφέρον ότι οι ίδιοι μαθηματικοί λόγοι που διέπουν τα βασικά (πυθαγόρεια) μουσικά διαστήματα, τα οποία προέρχονται από την αρμονική διαίρεση του μονοχόρδου (1:2-διάστημα ογδός, 2:3-διάστημα πέμπτης, 3:4-διάστημα τετάρτης), διέπουν και τις σωματομετρικές αναλογίες του ανθρώπινου σώματος αλλά και άλλων φυσικών κατασκευών όπως πχ ο κοχλίας, τα φύλλα των δένδρων, τα φτερά της πεταλούδας και πλείστες άλλες φυσικές δομές. Υπάρχουν μαρτυρίες ότι η σχολή των Πυθαγορείων χρησιμοποιούσε μουσικούς ήχους για θεραπεία ασθενών με βάση την άποψη ότι η αρμονία της μουσικής μπορεί να αποκαταστήσει την διαταραγμένη ψυχοσωματική ισορροπία του ασθενούς. Η ιδιότητα της μουσικής να θεραπεύει τονίζεται επίσης από τον Πλάτωνα σε πολλά έργα του (Τίμαιος, Πολιτεία, Νόμοι), μάλιστα ο Πλάτων θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ο πρώτος επίσημος «συνταγογράφος» μουσικής στην αρχαιότητα αφού προτείνει ως κατεχοχόν θεραπευτικό μουσικό τρόπο τον Δωρικό τρόπο (μία αρχαία μουσική κλίμακα που οι μουσικολόγοι σήμερα πιστεύουν ότι αντιστοιχεί περίπου στον πρώτο ήχο της βυζαντινής μουσικής). Οι μύθοι λοιπόν και οι δοξασίες γύρω από τις θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικής εμφανίζονται πρίν από χιλιάδες χρόνια και παρουσιάζουν κοινά στοιχεία σε όλους τους αρχαίους πολιτισμούς. Μέχρι και τις αρχές του 20ου αιώνα οι επιστήμονες δεν είχαν συστηματικά παρατηρήσει και μελετήσει τις επιδράσεις της μουσικής σε παραμέτρους της λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος. Όμως στις αρχές της δεκαετίας του '50 στις ΗΠΑ δημιουργείται μια σύνθετη επιστημονική ομάδα (American Music Therapy Association-AMTA) η οποία θα αποτελέσει και τον πρώτο επίσημο πυρήνα κλινικής εφαρμογής και έρευνας της μουσικοθεραπείας. Θα πρέπει εδώ να αναφέρει κανείς ότι η δημιουργία



του AMTA βασίστηκε σε μία απλή κλινική παρατήρηση που έδειχνε ότι, σε νοσοκομεία των ΗΠΑ στα οποία νοσηλεύονταν τραυματίες βετεράνοι του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, η ανάρρωση ασθενών σε θαλάμους που υπήρχε ζωντανή μουσική ήταν ταχύτερη σε σχέση με θαλάμους χωρίς μουσική. Η μουσικοθεραπεία είτε με την μορφή της ενεργού μουσικοθεραπείας (active music therapy) είτε με την απλούστερη μορφή της ακρόασης μουσικής (receptive music therapy and/or music medicine) απαιτεί ειδική και μακροχρόνια εκπαίδευση.

Αρχικά στράφηκαν στην μουσικοθεραπεία επιστήμονες από τον μη-ιατρικό χώρο όπως ψυχολόγοι, μουσικοπαιδαγωγοί, μουσικοί και νοσηλεύτες που διέθεταν απαραίτητα προχωρημένες γνώσεις μουσικής και είχαν ως κύριο αντικείμενο παιδιά ή ενήλικες με ειδικές ανάγκες. Όμως την τελευταία δεκαετία με την πρόοδο της απεικονιστικής τεχνολογίας (fMRI, PET scan) έχει γίνει δυνατή η εξοχιστική μελέτη των επιδράσεων της μουσικής στον ανθρώπινο εγκέφαλο. Τα συμπεράσματα της έρευνας αυτής έχουν κινητοποιήσει αισθητά πολλούς κλινικούς γιατρούς σε διάφορες ειδικότητες, που χρησιμοποιούν τη μουσική ως φάρμακο για την αντιμετώπιση του πόνου, του stress, της κατάθλιψης, αλλά και σαν μέσο ενίσχυσης του ανοσοβιολογικού συστήματος σε πολλές κατηγορίες ασθενών.

Εγκέφαλος και μουσική

Από την 16η εβδομάδα της κύησης το έμβρυο μπορεί να αντιδρά σε εξωγενείς ήχους. Η ακοή είναι η πρώτη αίσθηση που αναπτύσσεται και η τελευταία που εξαφανίζεται στη διάρκεια της ζωής μας. Τα έμβρυα αντιλαμβάνονται με επάρκεια την αναπνοή της μητέρας,

τις κινήσεις και την φωνή της όταν μιλά η τραγουδάει. Επίσης οι παλμικοί ήχοι της ροής του αίματος στην ομφαλική αρτηρία μπορούν να γίνουν αντιληπτοί από το έμβρυο κατά την διάρκεια της ενδομήτριας ζωής και για ηχητικές συχνότητες <500 Hz τα επίπεδα έντασης του ήχου κυμαίνονται μεταξύ 70-80 dB. Το έμβρυο ακούει τον ρυθμικό ήχο της καρδιάς της μητέρας περίπου 26 εκατομμύρια φορές. Η αντίληψη του ρυθμού αυτού ασκεί ένα είδος προστασίας στον άνθρωπο και συνδέεται με την ασφάλεια που παρέχει το μητρικό περιβάλλον είναι δε πολύ μεγάλης σημασίας για τη ζωή και την ανάπτυξη μας.

Μιά σημαντική διαδικασία εκμάθησης ήχων λαμβάνει χώρα μέσα στη μήτρα και η μεταβίβαση ήχων και ρυθμών από τη μητέρα στο έμβρυο δίνει απαραίτητες πληροφορίες για την ανάπτυξη του εγκεφαλικού ιστού του εμβρύου. Σύμφωνα με τις μελέτες των Righetti et al το νεογνό μπορεί να διακρίνει ενδομήτριους ήχους της δικής του μητέρας σε σχέση με ήχους άλλης μητέρας και επίσης να αντιδρά στις μεταβολές του καρδιακού παλμού και των κινήσεων. Μιά ανάλυση σε 212 ερευνητικές μελέτες που αφορούσαν δίδυμα άτομα έδειξε ότι οι κοινές ακουστικές εμπειρίες της ενδομήτριας ζωής εξηγούν κατά περίπου 20% την υψηλή συσχέτιση μεταξύ των IQ των διδύμων που μεγαλώνουν ξεχωριστά. Έτσι φαίνεται ότι οι ακουστικές εμπειρίες του εμβρύου αποτελούν το κυριότερο ερέθισμα για την ανάπτυξη του εγκεφαλικού φλοιού. Οι μελέτες του αμερικανού αναισθησιολόγου Fred Schwartz στην μονάδα εντατικής παρακολούθησης νεογνών και προώρων βρεφών του νοσοκομείου Piedmont, Atlanta, USA έδειξαν ότι νανουρίσματα με την φωνή της μητέρας ή μουσικοί ήχοι που προσομοιάζουν με ήχους του εμβρυϊκού περιβάλλοντος (womb sounds) βοηθούν στην ταχύτερη απόκτηση βάρους, την ταχύτερη ανάπτυξη της περιμέτρου της κεφαλής και την γρηγορότερη έξοδο από την μονάδα εντατικής θεραπείας προώρων νεογνών (NICU) σε σχέση με νεογνά που δεν εκτίθενται σε αυτούς τους ήχους. Στα πλαίσια της εργασίας του Dr. Schwartz τοποθετούνται ειδικά μικρά ηχεία στις βρεφοκοιτίδες τα οποία μεταδίδουν, μέσω κεντρικού συστήματος CD-player, ειδικά επιλεγμένα για το σκοπό αυτό μουσική σε 24-ωρη βάση. Η επίδραση της συγκεκριμένης μουσικής με ενσωματωμένους ενδομήτριους ήχους εκτιμάται και αντικειμενικά με βάση τις μεταβολές στην καρδιακή συχνότητα, την αρτηριακή πίεση και τον κορεσμό του αρτηριακού αίματος σε O₂. Σημαντικές μελέτες έδειξαν ότι οι ήχοι που προαναφέρθηκαν (womb sounds) αλλά και το τραγούδι με τη φωνή της μητέρας (lullabies) μπορεί να μειώνει την καρδιακή συχνότητα, να αυξάνει τον κορεσμό του αρτηριακού αίματος σε O₂ και να βοηθά στην ταχύτερη απόκτηση βάρους στα πρόωρα βρέφη.

Φαίνεται ότι η επίδραση της μουσικής, κυρίως μέσω του ρυθμού, αφορά ενστικτώδεις λειτουργίες που σχετίζονται με το οντολογικά αρχέγονο κομμάτι του ανθρώπινου εγκεφάλου. Νευροανατομικές παρατηρήσεις των Snell & Stratton έδειξαν ότι οι κοχλιακοί πυρήνες (cochlear nuclei), σημαντικός σταθμός στην διαδρομή του ακου-

στικού νεύρου στο επίπεδο γέφυρας-στελέχους, γειτονεύουν με σημαντικούς αυτόνομους πυρήνες (dorsal motor nucleus, vagal nucleus, nucleus ambiguus) που αποτελούν κέντρα ρύθμισης αναπνοής και κυκλοφορίας. Πιθανά λοιπόν με τον μηχανισμό φαινομένου συντονισμού δηλ. παράλληλης διέγερσης γειτονικών νευρώνων εξηγείται η αύξηση της συχνότητας της αναπνοής και του καρδιακού παλμού κατά την ακρόαση ενός γρήγορου μουσικού tempo και αντίθετα την ελάττωση της καρδιακής και της αναπνευστικής συχνότητας κατά την ακρόαση ενός αργού tempo. Αυτή η πρωταρχική επίδραση της μουσικής, μέσω του ρυθμού (δηλ. του beat) συμβαίνει χωρίς τον έλεγχο της συνείδησης και αφορά όλους τους ανθρώπους ανεξάρτητα από φυλή και καταγωγή είναι δηλ. διαχρονικό και διαπολιτισμικό χαρακτηριστικό. Σε ένα δεύτερο επίπεδο η κατανόηση από τον εγκέφαλο της διαδοχής των τόνων και της μουσικής αρχιτεκτονικής απαιτεί την συμμετοχή υψηλής εξειδίκευσης ανώτερων κέντρων στο επίπεδο του φλοιού (cortex), όπου εδώ η λειτουργία αυτή είναι συνειδητή (δηλ. στο σημείο αυτό χρησιμοποιείται η «ακουστική

παιδεία» που ο καθένας έχει αποκτήσει). Με βάση την παραπάνω επιστημονική εξήγηση φαίνεται να ευσταθεί απόλυτα ο όρος «νοιώσε τον ρυθμό» (feel the beat) γιατί όλοι οι άνθρωποι μπορούν να νοιώσουν τον ρυθμό, αντίθετα δεν μοιάζει να υπάρχει ενιαία λογική στον όρο πχ νοιώσε την μελωδία διότι λόγω διαφορετικής κουλτούρας-παιδείας η αντίληψη της μελωδικής/αρμονικής γραμμής διαφέρει από άτομο σε άτομο.

Αποκαλυπτική έρευνα που έγινε στο τμήμα Cognitive Neuroscience του πανεπιστημίου McGill στο Montreal, Canada, με την βοήθεια Positron Emission Tomography (PET SCAN), έδειξε ότι γλωσσικά και μουσικά ερεθίσματα μπορεί να ακολουθούν διαφορετικές οδούς νευρωνικής αγωγής στον ανθρώπινο εγκέφαλο, έτσι ώστε μετά από σοβαρά αγγειακά εγκεφαλικά επεισό-

δια πολλοί ασθενείς διατηρούν την ικανότητα να αντιλαμβάνονται μουσικά κομμάτια και να τραγουδούν ενώ έχουν χάσει την ικανότητα του λόγου (αφασία αλλά όχι αμουσία). Ακόμη με την βοήθεια του PET SCAN και της λειτουργικής μαγνητικής τομογραφίας (fMRI) έχουν αποκρυπτογραφηθεί εγκεφαλικές περιοχές που σχετίζονται με το αίσθημα ευχάριστο-δυσάρεστο κατά την ακρόαση μουσικής και οι σχέσεις τους με την ακρόαση σύμφωνων-διάφωνων μουσικών διαστήματων.

Πρόσφατες μελέτες στο αντικείμενο της αναισθησιολογίας έδειξαν ότι η μουσική ακρόαση μπορεί μερικά να υποκαταστήσει αναισθητικά φάρμακα που χρησιμοποιούνται κατά την διάρκεια χειρουργικών επεμβάσεων και έτσι φαίνεται ότι η μουσική αναλαμβάνει σύγχρονο ρόλο και στην αντιμετώπιση του πόνου.

Αναδημοσιεύεται (αποσπασματικά) με την ευγενική άδεια του κ. Θανάση Δρίτσα. Το πλήρες κείμενο και πολλά άλλα ενδιαφέροντα μπορείτε να τα διαβάσετε στην ιστοσελίδα <http://www.cardiacmusic.gr/> ■



Σταθερή η πορεία για την ίδρυση Σχολής εκμάθησης Ρεφλεξολογίας σε τυφλούς

Στην 9η Επιστημονική Ημερίδα που διοργάνωσε το Σωματείο των Ελλήνων Ρεφλεξολόγων στις αρχές του έτους, είχα τη χαρά εκπροσωπώντας την Νεολαία του Πανελληνίου Συνδέσμου Τυφλών, να συμπαραουσιάσω από κοινού με μια ομάδα εθελοντών Ρεφλεξολόγων στο Δ.Σ. του Σ.Ε.Ρ. και στους παρευρισκομένους, την πορεία μας προς την υλοποίηση της ιδέας της Αλεξάνδρας Κολοβού και του δημοσιογράφου και συγγραφέα Δημήτρη Κωνσταντάρα για την ίδρυση της πρώτης Σχολής εκμάθησης Ρεφλεξολογίας σε τυφλούς στην Ευρώπη. Μέχρι σήμερα έχουμε ήδη μελετήσει το νομικό πλαίσιο που διέπει τη λειτουργία τέτοιων Σχολών, έχοντας παράλληλα καταγράψει και συγκεκριμενοποιήσει τις ανάγκες για το απτικό και ακουστικό διδακτικό υλικό που θα χρειαστεί, ενώ έχουμε συμφωνήσει και τις προϋποθέσεις προσβασιμότητας του χώρου που θα πρέπει να επιλεγεί, ώστε να είναι εύχρηστος και φιλικός προς τους μαθητές με προβλήματα όρασης. Ήδη τα πρώτα ανάγλυφα που απεικονίζουν με επιστημονικότητα, ευκρίνεια και ακρίβεια τα διάφορα μέρη του ανθρώπινου πέλματος έχουν κατασκευαστεί από την κα Α. Κολοβού και τέλη Αυγούστου, σε συνάντηση που είχα με τον Πρόεδρο του Σωματείου Μ. Κυριακίδη, του εξέθεσα αναλυτικά τη μέχρι τώρα δράση μας για αυτό το πρωτοποριακό εγχείρημα και αφού συζητήσαμε αναλυτικά και συμφωνήσαμε τις προϋποθέσεις αμοιβαίας συνεργασίας μεταξύ Σ.Ε.Ρ. και Πανελληνίου Συνδέσμου Τυφλών, ανανεώσαμε το ραντεβού μας για μετά την επόμενη συνεδρίαση του Δ.Σ. του Σωματείου, όπου ο κ. Κυριακίδης θα έχει παρουσιάσει το θέμα προς έγκριση για να μεταφραστεί και στην πράξη η ειλικρινής και θερμή υποστήριξη του Δ.Σ. σε αυτόν τον καινοτόμο κοινωνικά προγραμματισμό και σχεδιασμό που έχουμε ξεκινήσει με προσοχή, σταθερότητα, υπευθυνότητα και συνέπεια. Τέλος, αξίζει εδώ να σημειωθεί η σοβαρή, μεθοδική επαφή που γίνεται τις τελευταίες ημέρες μεταξύ της σχολής εκμάθησης της Ρεφλεξολογίας Natural Health Science και του Πανελληνίου Συνδέσμου Τυφλών για τη χορήγηση 2 υποτροφιών σε τυφλούς σπουδαστές, ώστε μέσα από αυτήν την ένταξη των σπουδαστών με προβλήματα όρασης στη διδασκαλία και το επάγγελμα της Ρεφλεξολογίας αργότερα, να είναι και σε εμάς δυνατόν να καταγράψουμε επακριβώς τις εξειδικευμένες ανάγκες που προκύπτουν και τυχόν περεταίρω προβλήματα που θα πρέπει να προβλεφθούν και να επιλυθούν, πριν ξεκινήσουμε συστηματι-



κότερα τη λειτουργία ολόκληρου τμήματος και αργότερα και Σχολής που ακολουθώντας τα συμβαίνοντα ήδη σε χώρες της Ανατολής, θα βγάλει στην αγορά εργασίας ενσυνείδητους, καταρτισμένους επαγγελματίες Ρεφλεξολόγους που θα μπορούν να ανταγωνιστούν ισότιμα τους συναδέλφους τους παρά την αναπηρία τους. Εκπροσωπώντας την Επιτροπή Νεολαίας του Πανελληνίου Συνδέσμου Τυφλών
Ευάγγελος Αυγουλάς

Οδηγημένοι από άτομα με προβλήματα όρασης

Το Rotary Club of Cochin Global and Society for the Rehabilitation of the Visually Challenged ίδρυμα οργάνωσε μία λαμπρή εκδήλωση εγκαινιάζοντας την λειτουργία του εκπαιδευτικού κέντρου υπολογιστών για τα άτομα με προβλήματα όρασης. Η εκδήλωση έγινε συμβολικά στις 15 Οκτωβρίου την ημέρα του λευκού μπα-στουνιού. Το κέντρο στεγάζεται στο Infopark, Kakkanad, Ινδία. Το πρόγραμμα ξεκίνησε με μία παρουσίαση επαγγελματικών ευκαιριών όπως Ρεφλεξολογία, οиноγνωσία, ανάλυση αρωμάτων, εκφωνητές ραδιοφωνικών εκπομπών κλπ. Το πιο ενδιαφέρον ήταν ότι στην παρέλαση τα άτομα με προβλήματα όρασης οδήγησαν τους υπόλοιπους με τα μάτια τους δεμένα.
<http://www.kochivibe.com/world-white-cane-day-rotary-club-of-cochin-official-launch-of-a-computer-centre-for-the-visually-challenged-infopark-kochi/> ■

Σπουδές με Διεθνές Κύρος και Αναγνώριση

Η **πληρέστερη** Επαγγελματική Εκπαίδευση στην

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ Ταϊλανδέζικη ΜΑΛΑΞΗ

Traditional Thai Yoga Massage

με εξειδίκευση στο **Ostéo Thai**

Η γέφυρα που ενώνει την ανατολική παράδοση στη θεραπεία
με την σύγχρονη δυτική θεραπευτική προσέγγιση!

Ενάρξεις:

21 - 22 Νοεμβρίου 2009 **ή 6 - 7** Φεβρουαρίου 2010

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

- Βασική Εκπαίδευση
- Προχωρημένη Εκπαίδευση
- Εκπαίδευση με εξειδίκευση στο **Ostéo Thai**

*Σε συνεργασία με το **Ostéo Thai College** (Γαλλία)*

Διδάσκουν:

ο διεθνούς φήμης Γάλλος Οστεοπαθητικός **David Lutt**
και ο πιστοποιημένος Master Practitioner & εκπαιδευτής
Ταϊλανδέζικης Μάλαξης **Αλέξανδρος Σταυρινός**

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΕΓΓΡΑΦΕΣ



Κέντρο Προσωπικής Ανάπτυξης & Εναλλακτικών Θεραπειών

Νικ. Ουρανού 2, Αθήνα,

Τηλ. 210 36.20.020 - 210 36.20.490 / diodos@otenet.gr

ΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΟΣ ΧΑΡΤΗΣ ΔΟΝΤΙΩΝ

Δημήτριος Νικολούλιας,
Ρεφλεξολόγος.

Καλημέρα σας,

Από την αρχή των μαθημάτων Ρεφλεξολογίας, εντρυφώντας όλο και πιο πολύ μέσα στις 'μαγικές' αποκαλύψεις ανατακλαστικών σημείων του σώματός μας και γνωρίζοντας ότι κάθε σημείο που πιέζαμε, επιδρούσε σε κάποιο άλλο όργανο, αναρωτιόμουν ποιες μπορεί να είναι οι συνδέσεις των δοντιών μας και με ποια όργανα.

Ψάχνοντάς το πάντα, έφτασα να βρώ τον χάρτη αντίστιξης των οδόντων με όργανα και λειτουργίες του σώματός μας και μοιράζομαι μαζί σας αυτήν την γνώση, δίνοντάς σας την πρόκληση και πρόσκληση να τον ερευνήσετε και να το εφαρμόσετε Ρεφλεξολογικά λαμβάνοντας υπ' όψιν σας, ότι τα δόντια χαρτογραφούνται πάνω στις πρώτες και δεύτερες φάλαγγες των δαχτύλων μας, αλλά και γνωρίζοντας ότι τα ακροδάχτυλά μας αντιστοιχούν στο κεφάλι μας (και εδώ θα τολμούσα να πω, στα κέντρα, της καθ' έαυτο εγκεφαλικής μας λειτουργίας και δεί, στο πως πιθανώς τα εγκεφαλικά μας κύτταρα μεταδίδουν εντολές σε αυτά τα όργανα συγκεκριμένα.)

Για να έχετε εικόνα αυτής της χαρτογράφησης σας αναλύω την διάταξή τους :

Έχουμε συνολικά 32 δόντια .Οδοντιατρικά αναλύονται κατά τον εξής τρόπο:

Άνω δεξιά και αριστερή γνάθος και κάτω δεξιά και αριστερή γνάθος

Το άνω δεξιά γνάθος ,ξεκινώντας από τον μεγάλο κοπήτρη και καταλήγοντας στον φρονιμίτη καταγράφεται ως :

11-12:δεξιός κεντρικός τομέας και πλάγιος τομέας.= ανατακλαστικά σημεία: Νεφρό-ουροδόχο- φάρυγγα- γλώσσα- εμπρόσθιο ιγμόρειο- γενετικό ουροποιητικό σύστημα-αυτί.

13: κυνόδοντα:ήπαρ-χοληδόχος κύστη- παρειά- γοφός- ιγμόρειο- σφηνοειδές- μάτι- ιγμόρειο.

14-15: προγόμφιοι:πνεύμονας- παχύ έντερο- παραρινικό ιγμόρειο- ηθμοειδές- βρόγχοι- μύτη.

16-17: τραπεζίτες: πάγκρεας- στομάχι- στοματοφάρυγγας -με-



γάλο ιγμόρειο- λάρυγγας .

18: φρονιμίτης: κυκλοφοριακό- ενδοκρινικό- καρδιά – λεπτό έντερο- δωδεκαδάχτυλο- μέσο αυτί- ώμος- αγκώνας- Κ.Ν.Σ.

Η πάνω αριστερή γνάθος

21-22: αριστερός – πλάγιος τομέας: νεφρό- ουροδόχος-φάρυγγας- γλώσσα- εμπρόσθιο ιγμόρειο- γενετικό ουροποιητικό σύστημα- αυτί.

23: κυνόδοντα: ήπαρ- χοληδόχος κύστη- μάγουλο- ιγμόρειο- σφηνοειδές- γοφός- μάτι- γόνατο.

24-25: προγόμφιοι:πνεύμονας- παχύ έντερο- παραρινικό ιγμόρειο- ηθμοειδές- βρόγχος- μύτη.

26-27: τραπεζίτες: στομάχι- σπλήνα- στοματοφάρυγγας- μεγάλο ιγμόρειο- λάρυγγ.

28: φρονιμίτης: κυκλοφοριακό- ενδοκρινικό- καρδιά- λεπτό έντερο- ειλεός -νήστις- μέσο αυτί- ώμος- αγκώνας- Κ.Ν.Σ.

Η κάτω δεξιά γνάθος

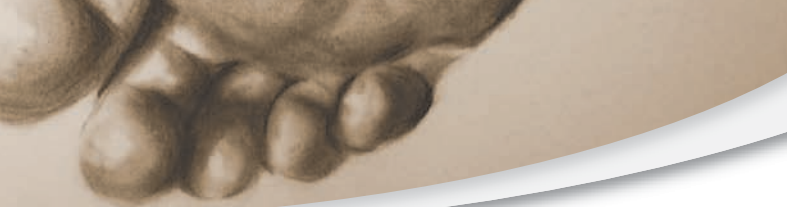
41-42:κεντρικός-πλάγιος κοπήτρη:ουροδόχος κύστη- νεφρό- γλώσσα- φάρυγγ- εμπρόσθιο ιγμόρειο- αυτί- γενετικό ουροποιητικό σύστημα.

43:κυνόδοντα: ήπαρ- χοληδόχος κύστη- γλώσσα- ιγμόρειο- σφηνοειδές- γόνατο- αυτί- γοφός.

44-45:προγόμφιοι: πάγκρεας- στομάχι- λάρυγγας- μεγάλο ιγμόρειο- στοματοφάρυγγας- στήθος- γόνατο- λέμφος.

46-47:τραπεζίτες: παχύ έντερο- πνεύμονας- ηθμοειδές- παραρινικό ιγμόρειο- βρόγχος- μύτη.

48:φρονιμίτης: κυκλοφοριακό- ενδοκρινικό- καρδιά- λεπτό έντερο- περιφερειακό νευρικό σύστημα- μέσο αυτί- ειλεός- αγκώνας- ώμος.



ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΛΜΑ ΣΤΗΝ ΨΥΧΗ

Μετάφραση κ. Ανθή Βρέττα, καθηγήτρια Ρεφλεξολογίας - ΔΙΟΔΟΣ

Κάτω αριστερή γνάθος

31-32: μέσος- πλάγιος κοπήρας: ουροδόχος κύστη- νεφρό- γλώσσα- φάρυγγας- εμπρόσθιο ιγμόρειο- αυτί- γενετικό ουρο- ποιητικό σύστημα.

33:κυνόδοντας: ήπαρ- χοληδόχος κύστη- μάγουλο- γλώσσα- ιγ- μόρειο- σφηνοειδές- μάτι- γόνατο- γοφός.

34-35:προγόμφοι: στομάχι-σπλήνα- λάρυγγας- μεγάλο ιγμό- ρειο- στοματοφάρυγγας- στήθος- γόνατο- λέμφος.

36-37:τραπεζίτες: παχύ έντερο- πνεύμονας- μύτη- βρόγχος- ηθ- μοειδές- παραρινικό ιγμόρειο-.

38:φρονιμίτης: κυκλοφοριακό- ενδοκρινικό σύστημα- καρδιά- λεπτό έντερο- περιφερειακό νευρικό σύστημα- μέσο αυτί- ειλε- ός νήστις- αγκώνας – ώμος.

Αυτή είναι η χαρτογράφηση αντανακλαστικών σημείων των ορ- γάνων του σώματός μας ,συνδεόμενα με τα δόντια μας. Να λά- βετε υπ'όψιν σας ότι μονά όργανα που αναφέρονται και στις δύο πλευρές, απλώς προσδιορίζουν την αντιστοίχησή τους ως προς το δεξί ή αριστερό μέρος τους.

Οι σκέψεις γύρω από την σημασία τους ,είναι ότι πιθανόν συνδέ- ονται με αυτά τα όργανα και ως κεραίες που δέχονται ερεθίσματα με την πίεση μέσω της μάσησης της τροφής και αλληλεπιδρούν κρατώντας «ζωντανά» τα εγκεφαλικά μας κέντρα-εντολοδόχους προς τα αντίστοιχα όργανα με σκοπό την άμεση προετοιμασία καλύτερης λειτουργίας τους.

Αυτό μας αναδεικνύει μέσα από μία άλλη οπτική ματιά την ιδι- αίτερη αξία της φροντίδας και διατήρησης της υγείας τους. Πιστεύω πως η προσοχή μας στην δυνατή ανάπτυξη μεθόδου αντανακλαστικής άσκησης πίεσής τους, μας βοηθήσει πολύ πε- ρισσότερο στην πιο ολοκληρωμένη ρεφλεξολογική εφαρμογή με σκοπό την διατήρηση της υγείας μας.

Είτε εφευρίσκοντας ένα «εργαλείο» οδοντοπίεσης που θα μπο- ρεί να το χρησιμοποιεί ο καθένας. Είτε προτρέποντας όλους μας να ασκούμε αυτήν την ενεργοποιητική οδοντοπίεση μασώντας συστηματικά και περνώντας πάνω από όλα τα δόντια, μαστίχα Χίου παράδειγμα.

Σας καταθέτω τις σκέψεις μου αυτές και ως μία πρόσκληση-πρό- κληση έρευνας από τον κάθε έναν μας, μέσω παρατηρήσεων που θα μπορεί να κάνουμε, στοχεύοντας στην καλύτερη κατανό- ηση της λειτουργίας του σώματός μας και της ευεξίας του. ■

Τα πόδια σας μπορούν να σας δείξουν τι συμβαίνει βαθιά μέσα στην ψυχή και τα συναισθήματά σας, σύμφωνα με ην Chris Stormer...

Τα συναισθήματα είναι παράξενα! Τη μια στιγμή μπορεί να νι- ώθεις «στην κορυφή του κόσμου» και μέσα σε λίγα δευτερόλε- πτα να νιώθεις τελείως πεσμένος. Παρόλο που τα συναισθήματα συχνά είναι ασύλληπτα και φαινομενικά παράλογα, αποτελούν ζωτικό κομμάτι της καθημερινής μας ζωής. Ακόμα κι όταν κοιμό- μαστε, είναι παρόντα, αναγκάζοντας το σώμα μας να ξυπνήσει είτε με απαρηγόρητους λυγμούς, είτε με ξέφρενο γέλιο. Αυτή η συνεχής παρουσία είναι σημαντική, καθώς τα συναισθήματα είναι ο μόνος τρόπος να έρθουμε πραγματικά σε επαφή με τον ψυχή μας. Τα πόδια, συνειδητοποιώντας την τεράστια σημασία των συναισθημάτων, αντανακλούν τα έντονα συναισθήματα, ιδίως αυτά που μας ταλαιπωρούν διαρκώς ή μας προβάλλουν εμπόδια.

Πώς το κάνουν αυτό; Περιστασιακά μπορεί να παρατηρήσουμε ανεπαίσθητες αλλαγές στην εμφάνιση των ποδιών μας, καθώς προσπαθούν συνεχώς να προσαρμόσουν τα χαρακτηριστικά τους, έτσι ώστε να ταιριάζουν με τις μεταβαλλόμενες διαθέσεις μας. Οι χρωματικές αλλαγές υποδηλώνουν βαθιά καταπιεσμένα συναισθήματα, ενώ οι κηλίδες αποκαλύπτουν συγκρουόμενα ή ανάμικτα συναισθήματα. Ακόμα, τα πόδια μπορεί κάποιες φορές να αλλάζουν σχήμα ανάλογα με το «σχήμα» που παίρνει η ζωή μας, αλλά και με τη δική μας κατάσταση. Για παράδειγμα, αν νιώ- θουμε σφιγμένοι και νευρικοί, οι μύες των ποδιών συστέλλονται και, όπως είναι τεντωμένοι, μεταβάλλεται η συνολική τους εμ- φάνιση. Το μέγεθος των ποδιών μπορεί επίσης να ποικίλει ση- μαντικά. Εξαρτάται από το βαθμό που ανταποκρινόμαστε στις προσδοκίες, το οποίο με τη σειρά του επηρεάζει την εκτίμησή μας για τον εαυτό μας και τους άλλους.

Πόδια με φαγούρα

Θα γνωρίζετε ίσως ότι δεν είναι σπάνιο φαινόμενο το ένα πόδι να είναι μεγαλύτερο από το άλλο. Αυτό συμβαίνει διότι το δεξιό πόδι αντανakλά τον αντίκτυπο των αναμνήσεων από το παρελθόν, ενώ το αριστερό πόδι αντικατοπτρίζει αυτό που συμβαίνει εδώ και τώρα.

Τέλος, τα συναισθήματα που «μπαίνουν στο πετσί μας», γρήγορα εμφανίζονται στα πόδια. Η οξυθυμία και η ανυπομονησία, για παράδειγμα, μπορεί να προκαλέσουν ξεφλούδισμα ή φαγούρα στο δέρμα, ενώ η υπερβολική στενοχώρια μπορεί να κάνει τα πόδια να δακρύσουν!

Όταν τα συναισθήματα γίνονται υπερβολικά έντονα, μπορούν να επηρεάσουν τη λειτουργία τόσο του μυαλού, όσο και του σώματος. Αυτό κάνει τα πόδια να νιώθουν άβολα και ίσως τα κάνει να ιδρώσουν ή να πρηστούν, με αποτέλεσμα να φαίνονται πρησμένα ή βαριά.

Όλα τα άλυτα θέματα παραμένουν στο μυαλό και στο σώμα, μέχρι να αναγνωριστούν και να αντιμετωπιστούν. Όσο παλαιότερο είναι το θέμα, τόσο πιθανότερο είναι να αφήσει εμφανή σημάδια, όπως ελιές, φακίδες, συγγενείς σπίλους ή αποχρωματισμό στα πόδια. Αυτά υποδηλώνουν ευπαθείς περιοχές, τις οποίες αν κατανοήσουμε, μπορούν να γίνουν περιοχές με τεράστια δύναμη.

Ένα βέβαιο σημάδι ότι ο άνθρωπος κουβαλά υπερβολικά μεγάλο συναισθηματικό φορτίο, είναι ο πόνος και τα πρηξίματα στις μπάλες των ποδιών. Όχι μόνο μας δυσκολεύουν να πατήσουμε κάτω το πόδι, αλλά επίσης στέκονται εμπόδιο στο ταξίδι της ανακάλυψης του εαυτού μας. Άλλα σημάδια ότι δεν πάνε όλα καλά, είναι οι ρυτίδες, οι γραμμές και κάποια σημάδια, καθώς και συγκεκριμένες εικόνες, ιδίως στα πόδια, που έχουν να πουν η καθεμιά τη δική της συναισθηματική ιστορία.

Συναισθηματική καταγωγή

Για περαιτέρω κατανόηση, ας δούμε πιο προσεκτικά τη λέξη «e-motion» (συναίσθημα). Το «e» στην αρχή ορισμένων λέξεων που σχετίζονται με το ανθρώπινο σώμα, γενικά αντιπροσωπεύει την «ενέργεια» (energy). Αυτή η «ενέργεια» προέρχεται από «σκέψεις» που διαρκώς κυκλοφορούν στο σώμα μας για να «τακτοποιήσουν τα πράγματα». Καθώς η ενέργεια διαπερνά τα κύτταρα, απελευθερώνει και ξυπνά βαθιά θαμμένες αναμνήσεις, οι οποίες, είτε το πιστεύουμε είτε όχι, προέρχονται από την εποχή που δεν είχαμε ακόμα πατήσει τα πόδια μας σ' αυτόν τον κόσμο! Πώς γίνεται αυτό; Η κάθε γενιά έχει κάνει μια ψυχική συμφωνία να λύσει τα θέματα της προηγούμενης γενιάς κι έτσι, είτε μας αρέσει είτε όχι, κουβαλάμε τα εκκρεμή ζητήματα των γονιών μας, καθώς και όλων των προγόνων μας. Γι' αυτό το λόγο τα συναισθήματα μπορούν να μας προκαλέσουν μεγάλη σύγχυση και να μας κάνουν να αναρωτηθούμε «γιατί νιώθω έτσι» ή «από πού προέρχεται αυτό το συναίσθημα».

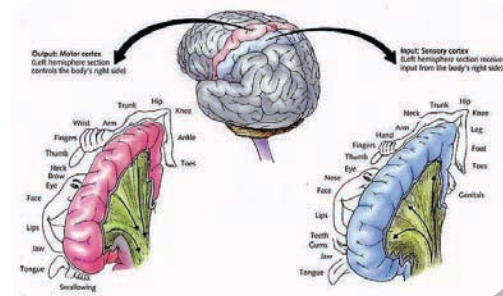
Σα να μην έφτανε αυτό, το εγώ («e-go») συχνά περιπλέκει τα πράγματα αποπροσανατολίζοντας την «ενέργεια» από εκεί που πρέπει να πάει, ιδίως όταν το εγώ βασίζεται σε αναλήθειες ή βλαβερές πεποιθήσεις, με αποτέλεσμα ο πόνος του παρελθόντος να έρχεται στο προσκήνιο.

Το ίδιο το σώμα δεν έχει συναισθήματα. Η ευαισθησία και η συνείδησή του προέρχονται από την ενέργεια της ψυχής που το διαπερνά. Είναι πολλές οι ψυχές που δεν αντέχουν άλλο να μην μπορούν να εκφράσουν το αληθινό τους πνεύμα, γεγονός που αυξάνει σε τεράστιο βαθμό τις ασθένειες στον πλανήτη μας. Οι έργοις φέρνουν ρυτίδες όχι μόνο στο δέρμα μας, αλλά και στα πόδια. Δεν βοηθάει καθόλου να βάζουμε στην άκρη αυτά τα συναισθήματα, γιατί θα συνεχίσουν να ταλαιπωρούν το σώμα μας μέχρι να λάβουν την απαιτούμενη προσοχή. Αν ξεφύγουν από το μέτρο, μπορεί να παρατηρήσουμε πολύ ευδιάκριτα οιδήματα στα πόδια, πολύ πριν εμφανιστούν όγκοι στο σώμα. Το αν θα είναι κακοήθεις εξαρτάται από το πόσο απειλητικά είναι τα ανεπιλύτα συναισθήματα για την προσωπική ευφορία. Το καλό είναι ότι καμία ασθένεια δεν είναι «ανίατη». Απλά φαίνεται ανίατη όταν δεν έχει απομείνει τίποτα στον ψυχικό κόσμο που θα μπορούσε να ιατρέψει την κατάσταση. Η θεραπεία βρίσκεται μέσα μας.

Ψυχική επιβίωση

Ευτυχώς, όλοι σχεδόν βιώνουμε συναισθηματικά έντονες καταστάσεις. Συμβαίνουν για να ταρακουνήσουν ολόκληρη τη νοητική διεργασία για να γίνουμε σοφότεροι, να αντικαταστήσουμε αναμνήσεις καταστροφικές για την ψυχή και ξεπερασμένες πεποιθήσεις.

Όταν μάθουμε ποια ανάμνηση ή πεποίθηση μας θέτει εμπόδιο, είναι πολύ πιο εύκολο να την αντιμετωπίσουμε. Όταν η κατάσταση βελτιώνεται, όλοι νιώθουν καλύτερα και μπορούν να αποφύγουν περαιτέρω παθήσεις και δυσάρεστα συμπτώματα. Κάθε φορά που γίνεται κάτι αξιόλογο, το πνεύμα απελευθερώνεται. Η φρεσκάδα του πνεύματος φαίνεται στο χαμόγελό μας, στο χρώμα της επιδερμίδας μας, στην κορμοστασιά μας, στην έκφρασή μας και στην επικοινωνία μας με τους άλλους. Δεν υπάρχει κανένα μυστικό στην πνευματική οντότητα. Είναι μια συνεχής επίγνωση των πάντων με καρδιά γεμάτη αγάπη και εκτίμηση. Τα συναισθήματά μας είναι αυτά που εμπνέουν και κινητοποιούν το πνεύμα και τα πόδια μας. Ένας πολύ πρακτικός και εύκολος τρόπος να τα αντιμετωπίσουμε όλα αυτά, είναι να πετάξουμε παλιά, φθαρμένα παπούτσια. Αυτό συμβολίζει την απαλλαγή από παλιές, φθαρμένες πλευρές του εαυτού μας και μας διευκολύνει πολύ να προχωρήσουμε μπροστά με ζωηρό βήμα και ίσως με ολοκαίνουργια παπούτσια! ■



Ένα κύμα αίματος στο κεφάλι

Νέα Ιαπωνική έρευνα που δημοσιεύθηκε από τους Tomomi Nakamaru, Naoki Miura, Ai Fukushima και Ryuta Kawashima, ίσως αποδεικνύει αύξηση της ροής του αίματος σε τμήματα του εγκεφάλου ως αντίδραση στη ρεφλεξολογία.

Σε συνέχεια της δημοσίευσης της περίληψης της συγκεκριμένης έρευνας στο τεύχος 7 της Εναρμόνισης (Δεκεμβρίου-Φεβρουαρίου). Η σπουδαία και πάντα παρούσα κ. Ανθή Βρέττα, καθηγήτρια Ρεφλεξολογίας, ΔΙΟΔΟΥ μετέφρασε το άρθρο από το περιοδικό Reflexions (Μάρτιο) του AoR UK. Η συγκεκριμένη αποκτήθηκε από το ΣΕΡ και είναι στην διάθεση των μελών του.

Τον περασμένο Δεκέμβριο, μία έρευνα με τίτλο «Σωματοτοπικές σχέσεις μεταξύ της δραστηριότητας του φλοιού και των ανακλαστικών περιοχών στη Ρεφλεξολογία: Μια μελέτη λειτουργικής απεικόνισης μαγνητικής αντήχησης», εξέτασε 25 υγιείς δεξιόχειρες Ιάπωνες εθελοντές, για να διαπιστώσει αν οι επιδράσεις της Ρεφλεξολογίας μπορούν να μετρηθούν με λειτουργική μαγνητική τομογραφία του εγκεφάλου (fMRI).

Κατά τη διάρκεια της τομογραφίας, τρία Ρεφλεξολογικά σημεία για τα μάτια, τους ώμους και το λεπτό έντερο διεγέρθηκαν ξεχωριστά. Η διέγερση προκλήθηκε ξεχωριστά και στα τρία σημεία σε κάθε άτομο με μια ξύλινη βέργα από έναν «πειραματιστή» ο οποίος υπάκουγε στις οδηγίες του τεχνικού απεικόνισης μέσω ακουστικών. Όλα τα σημεία που διεγέρθηκαν, βρίσκονταν στο αριστερό πόδι. Ο πειραματιστής κρατούσε το κουτεπιά του αριστερού ποδιού, ασκώντας πίεση. Η πρακτική αυτή δεν ήταν χαρακτηριστική της Ρεφλεξολογίας, καθώς ήταν πολύ κλινική, θορυβώδης και δεν υπήρχε σημείο επαφής με θεραπευτή – Ρεφλεξολόγο, αφού χρησιμοποιήθηκε ξύλινο εργαλείο. Για την ακρίβεια, δεν διευκρινίζεται αν ο άνθρωπος που πραγματοποίησε το πείραμα ήταν Ρεφλεξολόγος.

Τι ανακαλύφθηκε

Η αισθητήρια διέγερση μετρήθηκε σε περιοχή του εγκεφάλου με τη μέγιστη ροή αίματος.

Το σημείο του ματιού προκάλεσε δραστηριότητα κυρίως στο μέσο τμήμα της αριστερής οπίσθιας κεντρικής έλικας. Το σημείο του λεπτού εντέρου προκάλεσε δραστηριότητα κυρίως στο άνω τμήμα της αριστερής οπίσθιας κεντρικής έλικας. Η διέγερση του ώμου δεν ήταν μεγάλη, αλλά προκάλεσε μια τάση αυξημένης δραστηριότητας στο άνω τμήμα της δεξιάς οπίσθιας κεντρικής έλικας. Γενικότερα, υπάρχουν δύο κοινές περιοχές που ενεργοποιούνται, η πρώτη σε σχέση με την απτική αίσθηση στο αριστερό πόδι και η δεύτερη αναφορικά με την αίσθηση της Ρεφλεξολογίας. Με απλά λόγια, αυτό σημαίνει ότι, αν διεγερθεί το σημείο του ματιού στο αριστερό πόδι, η περιοχή του εγκεφάλου που αντιδρά στην απτική διέγερση του ματιού ή γειτονικής περιοχής, αντιστοιχεί στο αριστερό τμήμα του εγκεφάλου.

Παρομοίως, αν διεγερθεί το Ρεφλεξολογικό σημείο του λεπτού εντέρου στο αριστερό πόδι, η περιοχή του εγκεφάλου που αντιδρά στην απτική διέγερση του κορμού αντιστοιχεί στο αριστερό τμήμα του εγκεφάλου. Ωστόσο, αν διεγερθεί το Ρεφλεξολογικό σημείο του ώμου στο αριστερό πόδι, η περιοχή του εγκεφάλου που αντιδρά στην απτική διέγερση του άνω άκρου έχει μια τάση να ενεργοποιεί το δεξιό τμήμα του εγκεφάλου.

Φαίνεται ότι συνήθως, αν η δεξιά πλευρά διεγείρεται σε μελέτες μαγνητικής τομογραφίας, τότε ενεργοποιείται η δεξιά πλευρά του εγκεφάλου. Όμως, σε αυτή τη μελέτη η διέγερση της αριστερής πλευράς έχει ως αποτέλεσμα την ενεργοποίηση της αριστερής πλευράς του εγκεφάλου βάσει των αποτελεσμάτων της διέγερσης του ματιού και του λεπτού εντέρου. Αυτό το πόρισμα επιβεβαιώνει την άποψη της Ρεφλεξολογίας ότι η διέγερση της αριστερής πλευράς έχει ως αποτέλεσμα την ενεργοποίηση της αριστερής πλευράς.

Ωστόσο, στην περίπτωση της διέγερσης της ανακλαστικής περιοχής του ώμου, παρατηρήθηκε τάση ενεργοποίησης της δεξιάς πλευράς. Σε αυτό το σημείο, όμως, σημειώθηκε τάση ενεργοποίησης μάλλον παρά σημαντική ενεργοποίηση.

Επομένως, δεν μπορούμε να συμπεράνουμε πлагίωση από αυτό το αποτέλεσμα. Περαιτέρω έρευνα ίσως διασαφηνίσει περισσότερο το θέμα.

Οι νευρικές οδοί της Ρεφλεξολογίας

Τώρα μόλις αρχίζουμε να κατανοούμε με ποιο τρόπο η Ρεφλεξολογία μπορεί να προκαλέσει μεταβολές στο σώμα, παρόλο που έχουμε σαφώς πολύ δρόμο μπροστά μας. Και, από την άλλη πλευρά, πρέπει να εξετάσουμε με ποιο τρόπο αυτές οι μεταβολές της ροής του αίματος στον εγκέφαλο επηρεάζουν τα ίδια τα όργανα. Αυτή η μελέτη της επίδρασης μεταξύ σημείου και εγκεφάλου σηματοδοτεί ένα συναρπαστικό ξεκίνημα.

Tracey Smith Mar

Έρευνα για τη Ρεφλεξολογία

Αυτή η εξαιρετικά ενδιαφέρουσα εργασία που αφορά στη Ρεφλεξολογία και τη λειτουργική απεικόνιση μαγνητικής αντήχησης, μπορεί να αποτελέσει την αρχή μιας νέας εποχής για την κατανόηση του αντικειμένου μας. Μπορεί ακόμη να οδηγήσει σε ένα επίπεδο μεγαλύτερης αποδοχής και εκ μέρους των ακαδημαϊκών επιστημόνων. Ωστόσο, ακόμη και προτού γίνει γνωστή αυτή η έρευνα, υπήρξε έντονο ενδιαφέρον για ερευνητικά έργα προς το τέλος του 2008 και στις αρχές του 2009. Αυτά τα εμβρυικά έργα αλλάζουν τα δεδομένα της ευρύτερης γνώσης μας πάνω στη Ρεφλεξολογία. Το πρώτο πρόκειται να ερευνήσει τις καρδιοαγγειακές παθήσεις, τον διαβήτη και τη χρόνια νεφρική ανεπάρκεια, αλλά εξαρτάται από επιδοτήσεις και από τα αποτελέσματα. Η δεύτερη αναμενόμενη μελέτη αφορά ένα μέλος που ερευνά θέματα γονιμότητας μαζί με μία ομάδα ειδικών. Τρίτον, ένα από τα μέλη μας, μας έφερε σε επαφή με έναν εξαιρετικό άνθρωπο, ο οποίος διαθέτει εξοπλισμό που καταγράφει εικόνες των ενεργειακών μεταβολών μέσα στο σώμα. Αυτή θα είναι η πρώτη φορά που θα δούμε τη Ρεφλεξολογία με αυτόν τον τρόπο. Όλοι αυτοί οι τομείς είναι πολύ ενδιαφέροντες. Να δείτε που το 2009 μπορεί να είναι πράγματι η χρονιά της έρευνας για τη Ρεφλεξολογία. Θα σας κρατάμε ενήμερους! ■

ΤΑ ΧΡΥΣΑ ΚΛΕΙΔΙΑ ΠΟΥ ΘΑ ΣΑΣ ΚΑΝΟΥΝ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΟΥΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΟΥΣ

του Tony Porter



Τα 36 χρόνια που εργάζομαι ως θεραπευτής και δάσκαλος ανά τον κόσμο, μου έχουν διδάξει πολλά πράγματα για τη ρεφλεξολογία. Αυτό όμως που πάντα με εντυπωσίαζε ιδιαίτερα είναι το γεγονός ότι μερικοί μαθητές μου έγιναν πραγματικά καλοί ρεφλεξολόγοι, βοήθησαν πολλούς ανθρώπους να βελτιώσουν την υγεία τους και κατά συνέπεια απέκτησαν και φήμη και χρήματα, ενώ άλλοι, παρά την προσπάθεια που κατέβαλλαν, δεν τα κατάφεραν να αποκτήσουν πελατεία.

Ποιο ήταν το κλειδί της επιτυχίας όσων τα κατάφεραν; Η τύχη; Το ότι διέθεταν έναν όμορφο χώρο με κεριά, χαμηλό φωτισμό και θεραπευτική μουσική; Μήπως το ότι βρίσκονταν σε μία περιοχή όπου υπήρχαν ελάχιστοι ή και καθόλου ρεφλεξολόγοι; Το ότι ξόδεψαν πολλά χρήματα για να διαφημίσουν τις υπηρεσίες τους; Το ότι πήγαν να δουλέψουν σ' ένα ήδη οργανωμένο κέντρο όπου παρέχονταν κι άλλου είδους θεραπευτικές αγωγές; Ή μήπως απλώς οι τεχνικές που εφαρμόζαν ήταν αποτελεσματικές; Για να βρούμε τις απαντήσεις είναι σίγουρα χρήσιμο να πάρουμε μία μία τις ερωτήσεις.

Τύχη – Δεν πιστεύω στην τύχη διότι η εμπειρία μου έχει δείξει επανειλημμένως ότι τελικά εμείς φτιάχνουμε την τύχη μας, οπότε έχω εσκεμμένα βγάλει έξω τον παράγοντα αυτό.

Χώρος εργασίας – Φυσικά και είναι σημαντικό να διαθέτετε ένα καθαρό, τακτοποιημένο και άνετο δωμάτιο για τους ασθενείς. Πρέπει όμως να ξεκαθαρίσουμε τι είναι πιο σημαντικό, η εικόνα που πουλάμε ή ο λόγος για τον οποίον έχει έρθει ο ασθενής – δηλαδή μία αποτελεσματική θεραπευτική αγωγή που αξίζει τα λεφτά της! Κατά καιρούς έχω βρεθεί σε ορισμένα από τα πιο εκλεκτά και ακριβά σπα του κόσμου, τα οποία βρίσκονται σε εκπληκτικά σημεία του πλανήτη. Οι αίθουσες που διαθέτουν είναι σκέτο σκηνικό θεάτρου και είμαι βέβαιος ότι έχουν κοστίσει μία περιουσία. Μία φορά απογοητεύτηκα τρομερά. Το κόστος, το περιβάλλον, τα πάντα είχαν ανεβάσει τις προσδοκίες μου στα ύψη και σύντομα παραδόθηκε σε αυτό που περίμενα ότι θα είναι η καλύτερη ρεφλεξολογική αγωγή του πλανήτη! Και μετά μπήκε μέσα η θεραπεύτρια με κάτι νύχια μακριά, βαμμένα και διακο-

σμημένα, τα οποία στη συνέχεια άρχισε να μπήγει στις πατούσες μου καθώς ασκούσε μία ενοχλητικά απαλή εναλλασσόμενη πίεση με τον αντίχειρα. Όταν παραπονέθηκα ότι νιώθω τα νύχια της, εκείνη μου απάντησε ότι ο πόνος προερχόταν από ένα αντανάκλαστικό. Οπότε κι εγώ βγήκα από κει μέσα τρέχοντας, φυσικά με σκοπό να μην επιστρέψω ποτέ.

Το λυπηρό είναι ότι υπάρχουν εκατοντάδες –αν όχι χιλιάδες– άνθρωποι που κάνουν αυτό που εκείνη έκανε αποκαλώντας το ρεφλεξολογία (που δεν είναι), και ο κόσμος ξεγελιέται και νομίζει ότι αυτό είναι η ρεφλεξολογία!

Αυτό που θέλω να πω είναι ότι σε τέτοιες περιπτώσεις, εκείνο που ουσιαστικά προσφέρεται είναι ένα σκηνικό και όχι η τέχνη του θεραπευτή, η οποία είναι και η βάση του επαγγέλματος. Έξω από ένα τέτοιο σκηνικό, εκείνη δεν θα είχε επάγγελμα.

Τοποθεσία – Πολλοί μαθητές πιστεύουν ότι αν μόλις τελειώσουν την εκπαίδευσή τους, ανοίξουν ένα χώρο σε μία περιοχή που δεν έχει άλλους ρεφλεξολόγους, η επιτυχία τους θα είναι βέβαιη! Όμως, η αλήθεια είναι ότι σε μια περιοχή όπου δεν υπάρχουν πολλοί ρεφλεξολόγοι, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν ξέρουν καν τι είναι η ρεφλεξολογία! Και συχνά, μόνο και μόνο το να ενημερώσετε τους ανθρώπους είναι μία χρονοβόρα και δύσκολη διαδικασία, με μεγαλύτερη δυσκολία το να αποδεχτούν αυτό που κάνετε!

Διαφήμιση – Φυσικά και χρειάζεται να μάθει ο κόσμος ότι υπάρχειτε, να ενημερωθεί για αυτό που κάνετε και για το πού το κάνετε. Αυτό θα προσελκύσει πελάτες στην αρχή κι έτσι θα μπορέσετε να ξεκινήσετε. Όμως, εκείνο που θα τους κάνει να επιστρέφουν σε σας για περισσότερες συνεδρίες δεν είναι τίποτα άλλο από το πόσο αποτελεσματικοί είστε στο να τους κάνετε να νιώθουν καλά και αναζωογονημένοι. Αυτό είναι το πιο σημαντικό απ' όλα, άσχετα από το πόσα χρήματα ξοδεύετε για να διαφημιστείτε!

Εργασία σε κέντρο εναλλακτικών θεραπειών – Αυτή μπορεί να είναι μια εξαιρετική ευκαιρία γιατί γλιτώνετε πολλά από όσα απαιτούνται για να ξεκινήσετε μόνοι σας. Όμως, ακόμη και σε αυτή την περίπτωση, το να αποκτήσετε συνεχόμενη και εξελισσόμενη δουλειά εξαρτάται από τις τεχνικές και την επιδεξιότητά



σας στη ρεφλεξολογία. Τεχνικές και επιδεξιότητες στην εφαρμογή τους – Εδώ βρίσκονται τα Χρυσά Κλειδιά της επιτυχίας. Η δική μου εμπειρία, αλλά και των εκατοντάδων επιτυχημένων μαθητών μου ανά τον κόσμο, έχει δείξει ότι αυτός είναι ο μοναδικός πολύ σημαντικός παράγοντας για να γίνετε επιτυχημένοι επαγγελματίες.

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να γίνει σαφές είναι ότι δεν είναι όλες οι ρεφλεξολογίες ίδιες! Οι τεχνικές που πιθανώς χρησιμοποιείτε και ο τρόπος με τον οποίον τις εφαρμόζετε, στην καλύτερη περίπτωση θα ταιριάζουν σε ένα μικρό ποσοστό των ασθενών σας. Εάν όμως εσείς εξακολουθείτε να χρησιμοποιείτε κάθε φορά τις ίδιες τεχνικές σε έναν ασθενή ο οποίος δεν νιώθει καμία βελτίωση, είναι σκέτη τρέλα. Ξοδεύετε το χρόνο τους, τα χρήματά τους, την ενέργειά σας και ίσως πάνω απ' όλα ρισκάρете τη φήμη σας.

Η κλασική τεχνική της εναλλασσόμενης πίεσης είναι αποτελεσματική μόνο εάν εφαρμοστεί σωστά. Το λυπηρό είναι ότι σπανίως εφαρμόζεται σωστά. Η πραγματική ουσία της αλλά και οι δυνατότητές της έχουν εξασθενήσει καθώς μεταφέρεται από δάσκαλο σε δάσκαλο, μέχρι που καταλήγει να γίνεται μία απαλή αναποτελεσματική επαφή, σαν να περπατάνε πάνω σου έντομα. Τα Χρυσά Κλειδιά για την επιτυχία σας είναι μόνο αυτά: Τεχνική, Τεχνική, Τεχνική!

Πρέπει να τον συνειδητοποιήσετε καλά αυτόν τον σημαντικό παράγοντα. Πρέπει να διαφοροποιείτε τις τεχνικές σας ώστε να ταιριάζουν σε κάθε έναν από τους ασθενείς σας. Ακριβώς όπως κι ένας ομοιοπαθητικός ή ένας βοτανοθεραπευτής δεν θα έδιναν ποτέ το ίδιο φάρμακο σε όλους τους ασθενείς τους, έτσι κι ένας ρεφλεξολόγος δεν μπορεί να εφαρμόζει την ίδια τεχνική σε κάθε έναν από τους ασθενείς του.

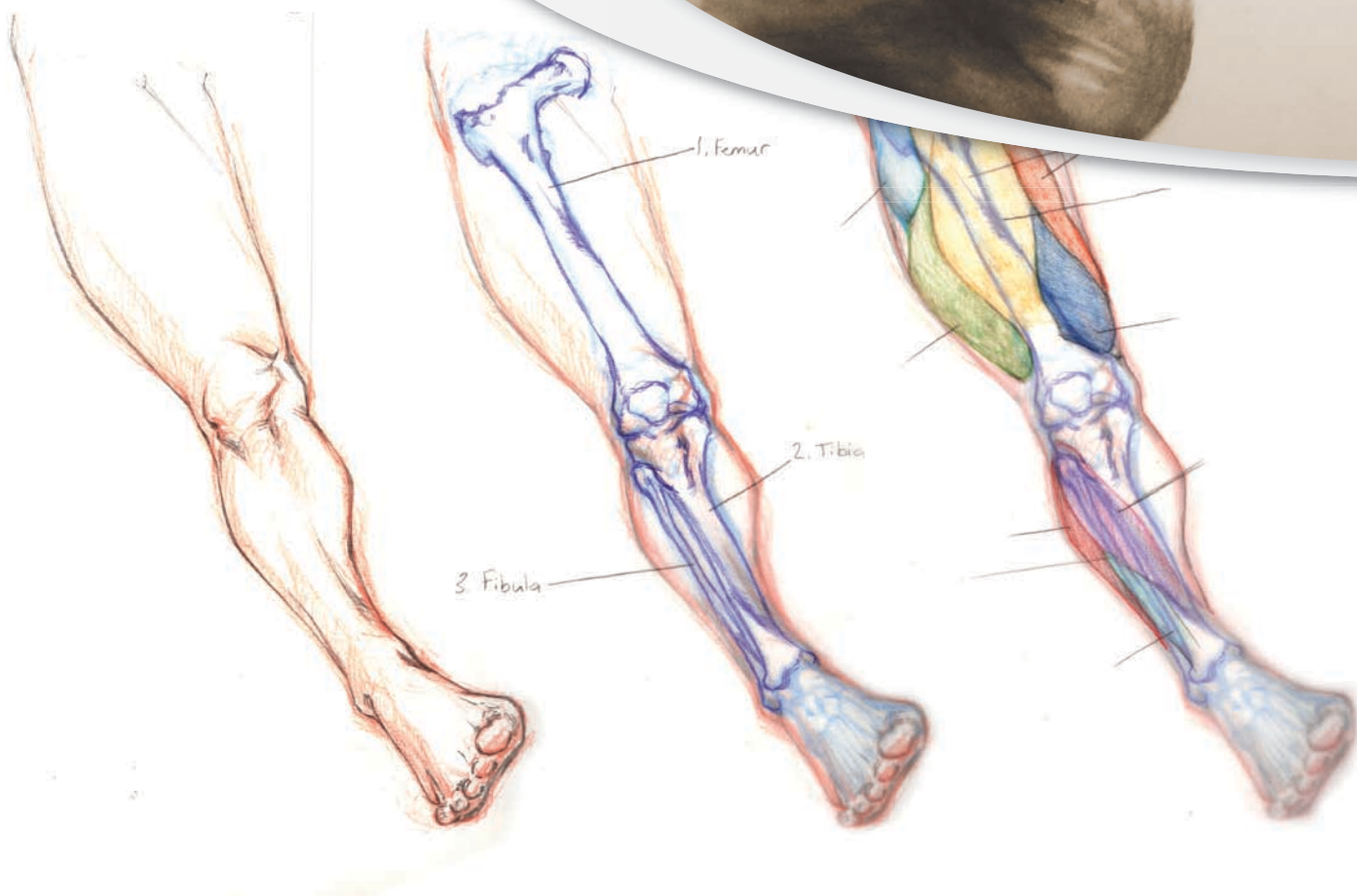
Το σίγουρο είναι ότι δεν μπορείτε να εκτιμήσετε με ακρίβεια την κατάσταση των αντανakλαστικών τού κάθε ασθενή ούτε να τους προσφέρετε αποτελεσματική θεραπευτική αγωγή εάν χρησιμοποιείτε πάντα την ίδια τεχνική. Η λύση είναι να δοκιμάζετε διαφορετικές κατευθύνσεις και διαφορετικές γωνίες. Επιπλέον, προσθέτοντας τις τεχνικές

της μεθόδου ART θα ανακαλύψετε έναν καινούριο τρόπο κατανόησης των αντανakλαστικών. Θα ανακαλύψετε ότι ενώ πριν ο ασθενής δεν ανταποκρινόταν, με αυτές τις αλλαγές θα νιώσει ότι η αγωγή είναι πιο θεραπευτική και θα αρχίσει να αισθάνεται καλύτερα – και αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για να διαφημιστείτε!

Διαφορετικοί ασθενείς, διαφορετικές ανάγκες Άλλος ένας χρυσός κανόνας που οδηγεί στην επιτυχία είναι η συνειδητοποίηση ότι υπάρχουν δύο ειδών πρωτόκολλα για την αγωγή.

Το ένα από αυτά είναι: δεν χρειάζεται να είναι κανείς άρρωστος για να κάνει ρεφλεξολογία. Η ρεφλεξολογία θα έπρεπε να χρησιμοποιείται για να διατηρούν την υγεία τους οι άνθρωποι, έτσι άλλωστε ξεκίνησε, και αυτό είναι σημαντικό να το λέτε στους μελλοντικούς σας πελάτες. Σε τέτοιες περιπτώσεις μπορείτε να τους κάνετε μία πλήρη ωριαία θεραπεία δουλεύοντας όλα τα σημεία του πέλματος, δίνοντας περισσότερη προσοχή στα διαταραγμένα αντανakλαστικά. Αυτού του είδους η αγωγή πρέπει να γίνεται μία φορά το μήνα, ή ακόμη καλύτερα κάθε 15 μέρες.

Όμως, όταν κάποιος έχει ένα διαγνωσμένο ιατρικό πρόβλημα και θέλει να κάνει ρεφλεξολογία ως μέρος της θεραπείας του, το πρωτόκολλο είναι διαφορετικό, και ονομάζεται κλινική αντιμετώπιση. Στις περιπτώσεις αυτές οι συνεδρίες πρέπει να γίνονται όσο το δυνατόν πιο συχνά, ακόμη και καθημερινά αν ο ασθενής μπορεί να αντεπεξέλθει.



Οι βασικές διαφορές σε μια τέτοια θεραπευτική προσέγγιση είναι ότι αφού έχετε εκτιμήσει την κατάσταση των αντανakλαστικών (αυτό μπορεί να πάρει και μερικές ολόκληρες συνεδρίες), μετά δουλεύετε μόνο τα διαταραγμένα αντανakλαστικά. Δεν χρειάζεται (μάλλον αντενδείκνυται) να δουλεύετε όλες τις περιοχές του πέλματος σε κάθε συνεδρία. Αυτό είναι το σημείο στο οποίο πολλοί θεραπευτές κάνουν λάθος πιστεύοντας ότι όσο το περισσότερο τόσο το καλύτερο – σε κλινικές περιπτώσεις ισχύει το αντίθετο: όσο το λιγότερο τόσο το καλύτερο! Συνεδρίες διάρκειας 20 έως 30 λεπτών το πολύ και με μεγάλη συχνότητα, είναι πάρα πολύ θεραπευτικές. Αυτό είναι καλύτερο και από οικονομικής πλευράς για τους ασθενείς διότι δεν χρειάζεται να πληρώσουν το ποσό μίας πλήρους συνεδρίας κάθε φορά, και μπορούν να κάνουν δύο ή τρεις συνεδρίες στην τιμή της μίας!

Αυτό είναι τόσο σημαντικό που θα το επαναλάβω: συνεδρίες που διαρκούν υπερβολικά πολύ μπορεί στην πραγματικότητα να είναι λιγότερο αποτελεσματικές απ' ό,τι οι συχνές συνεδρίες μικρής διάρκειας. Μόνο τα διαταραγμένα αντανakλαστικά χρειάζεται να δουλεύονται. Επανεκτίμηση όλων των περιοχών θα πρέπει να γίνεται κάθε 8 με 12 συνεδρίες.

Η αυτοπεποίθηση του θεραπευτή

Άσχετα με το αν ο θεραπευτής είναι της αλλοπαθητικής ή της εναλλακτικής ιατρικής, ο επαγγελματισμός του παίζει πάρα πολύ

σημαντικό ρόλο στο αποτέλεσμα της θεραπείας. Όταν μεταδίδετε θετική ενέργεια και σιγουριά στους ασθενείς σας, ακόμη και αν η κατάστασή τους είναι τρομακτικά δύσκολη, αυτό προκαλεί πάρα πολύ ευεργετικές χημικές αλλαγές, οι οποίες είναι και κλινικά μετρήσιμες.

Σε αυτούς τους οικονομικά δύσκολους καιρούς, μόνο οι καλοί ρεφλεξολόγοι θα έχουν πελάτες, μάλιστα μπορεί να αποκτήσουν και περισσότερη δουλειά διότι ο κόσμος αναζητά θεραπεία για καταστάσεις που προκαλούνται από το άγχος και τη στενοχώρια.

Όλα αυτά είναι απόρροια της προσωπικής μου εμπειρίας. Αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι είμαι καλύτερος ρεφλεξολόγος από κάποιον άλλο, απλώς η εμπειρία μου με έχει διδάξει τι λειτουργεί και τι δεν λειτουργεί. Και να το θυμάστε αυτό: ό,τι μπορώ να κάνω εγώ, μπορείτε κι εσείς να το κάνετε. Απλώς πάρτε την απόφαση να κάνετε ορισμένες αλλαγές και τολμήσετε να είστε διαφορετικοί!

Με ενδιαφέρον θα διαβάσω τις δικές σας εμπειρίες, αν θέλετε να τις μοιραστείτε μαζί μου και με άλλους ρεφλεξολόγους στο φόρουμ της ιστοσελίδας της μεθόδου ART. ■

Άγγιγμα σώματος και ψυχής

Αγγίζω ... είναι ... η γνώση μας και... η τέχνη μας.

Αγγίζω το σώμα του συνανθρώπου μας, της ίδιας κατασκευής με μας... της σοφής κατασκευής μας !!

Η εμπειρία μου με την ρεφλεξοθεραπεία ξεκίνησε όταν λάμβανα συνεδρίες για το πρόβλημά μου (λεύκη). Φεύγοντας από την πρώτη μου συνεδρία, βγήκα από το χώρο και αισθάνθηκα ότι κάτι ιδιαίτερο μου συνέβαινε. Δεν ήταν από το συναίσθημα, αλλά κάτι γινόταν. Μετά από την 5η συνεδρία, τα πόδια μου αισθανόμουν ότι ήταν λίγο πάνω από το έδαφος! Αυτό είναι είπα! Τώρα το ψάχνουμε και από εκείνη την στιγμή άρχισε η ανακάλυψη, η σπουδή, η πρακτική και στην συνέχεια η μαγείατης προσφοράς για την θεραπεία!

Το να αγγίζεις θεραπευτικά... είναι η ανάγνωση.... Είναι το άκουσμα.... Είναι η ανταπόκριση.... Είναι η εμπιστοσύνη ... Είναι η πρόθεση..... Είναι η αγάπη.....είναι τελικά η θεραπεία.

Μετά από αρκετά εμπειρικά χρόνια, θέλω να μοιραστώ μαζί σας ακούσματα εσωτερικά που με κατακλύζουν και κάθε φορά με κάνουν να διαλογίζομαι και να ευγνωμονώ την ώρα και την στιγμή που πήρα την απόφαση να ακολουθήσω την πορεία των εναλλακτικών θεραπειών.

Ξεκινώντας την συνεδρία και αγγίζοντας τα πέλματα, τα χέρια, την πλάτη (ρεφλεξολογία, ολιστική μάλαξη, κ.α.) αρχίζει η ανάγνωση. η συνεργασία.... η ανταπόκριση....

Καθησυχάζοντας το σώμα με συγκέντρωση και με ηρεμία και αγγίζοντας με προσοχή τα χέρια μου επάνω στο σώμα... αρχίζει η συνομιλία μας.... Εγώ.. κι αυτό...

Εκπέμπω μηνύματα και το κατανοώ με έναν ειδικό τρόπο, όχι απλά διανοητικά.

Νοιώθω πολλές φορές το σώμα φοβισμένο, διστακτικό, σφιγμένο, περίεργο... Δεν επιτρέπει την παρέμβαση ... και αμφισβητεί! Αμφισβητεί.. γιατί κατά βάθος, πολύ βαθιά, δεν πιστεύει ότι το αξίζει να ασχοληθεί κάποιος μαζί του! Πόσο άδικο γινόμαστε με τον εαυτό μας! Ενώ ήρθε με την θέληση του... δύσκολα αφήνεται...

Συγκεντρώνομαι και πολύ αργά, μα πολύ αργά κινούμαι και ... ακούω. Σας ομολογώ ότι ακούω, μιλάμε... και μιλάμε σε χαμηλούς τόνους... ψιθυριστά, δειλά.

Σιγά σιγά, αρχίζουμε να γνωρίζομαστε και η εμπιστοσύνη δεν αργεί να με επισκεφτεί!

Το αποτέλεσμα; Η χαλάρωση. Η εμπιστοσύνη έκανε το θαύμα της! Το σώμα με την σοφία του, μπαίνει στην χαλαρωτική συχνότητα που ... γνωρίζει πολύ καλά!

Με την χαλάρωση πετυχαίνεις αυτή την γέφυρα για να οδηγηθείς εκεί που πρέπει να πάς.... Και από αυτό το σημείο μ αυτήν την γέφυρα συνδέσαι με το σημείο, το θέμα, την αιτία! Την αιτία του μπλοκαρίσματος. Της μη διαθεσιμότητας. Της κλειστής πύλης. Ας φροντίσουμε με πρόθεση και αγάπη να ανοίξουμε την πύλη..... Να βοηθήσουμε να συνδεθεί πάλι η ύπαρξη με την πηγή της αυτοθεραπείας. Τα βιολογικά υλικά κάνουν αυτό που πρέπει...Οι μηχανισμοί μπαίνουν σε εφαρμογή ..Το σώμα γνωρίζει, γιατί είναι

κατασκευασμένο με υποδοχείς και κομβικά σημεία, από την πάνσοφη συμπαντική πηγή, που όταν ενεργοποιούνται από τους χειρισμούς μας, το αποτέλεσμα είναι η επαναφορά στην φυσιολογία που μας αξίζει να βιώνουμε!

Ας προσπαθήσουμε να κατανοήσουμε το γιατί ο άλλος έφθασε στο μπλοκάρισμα! Ας ξοδέσουμε χρόνο δικό μας για να κατακτήσουμε την εμπιστοσύνη του! Οι στιγμές εμπιστοσύνης και της χαράς, είναι μοίρασμα, είναι γέφυρες για να φύγουμε από το λάθος ... Όλες οι στιγμές τού ΜΑΖΙ μας σώζουν όλους!

Σας ομολογώ ότι γίνεται ... και η ανακούφιση είναι μεγάλη. Και για τους δύο μας. Εκείνοι ανοίγουν πόρτες και εμείς είμαστε αυτοί που μπαίνουμε στα ενδύμια και τα αγκαλιάζουμε με αγάπη και πρόθεση συνεργασίας!

Η κατανόηση από καρδιάς, είναι ένα δώρο που μας κάνει πιο ευφείς. Διότι αν απλώς κατανοώ διανοητικά τον άλλον χωρίς να υπάρχει και η συναισθηματική κατανόηση, χάνω βασικές πληροφορίες, βασικότατες πληροφορίες. Ας μιλήσουμε από την καρδιά μας (4ο τσάκρα). Ας συνδέσουμε νοητικά, τα καρδιακά μας κέντρα. Εκείνοι και εμείς ... Ας τους διδάξουμε να αρχίσουν να δείχνουν συμπόνια στον εαυτό τους και καλοσύνη επίσης!

Το Εγώ, χρησιμοποιεί με την επιλογή μας και την ανοχή μας τις συμπαντικές (θείες) δυνάμεις μας, δηλ. το κομμάτι του νου. Πως αλλιώς θα μπορούσε να είχε γίνει αυτός ο κόσμος εξάλλου;

Να τους υποδείξουμε με αγάπη, πως εάν ένα σημείο είναι μπλοκαρισμένο, μπορεί να έχει εμπειρίες και συνεργασία από τα άλλα, αλλά δεν θα είναι μόνιμες, ολοκληρωμένες κι αυτό είναι ανισορροπία.

Ότι και να συμβαίνει, να μένουμε ΜΑΖΙ!! και να βοηθάμε ο ένας τον άλλον. Εμείς με την γνώση και την πρόθεση κι εκείνοι με την εμπιστοσύνη και την αποδοχή...

Συμβουλή: Προσοχή με σύνεση όμως, γιατί αν χωθούμε επιπόλαιο και ανεξέλεγκτα μέσα στο πρόβλημα τους, δεν θα είναι κανείς εκεί.. για να μας βγάλει έξω!!

Σας ευχαριστώ,

Μαίρη Δ. Γιοβανάκη

Σύμβουλος Εναλλακτικών Θεραπειών

Απόφοιτος : Natural Health Science

Ακαδημίας Αρχαίας Ελληνικής & Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής

E-mail: isorrnsn@otenet.gr

Υ.Γ.1 Θέλω να σας αναφέρω ότι στην πορεία μου, είδα να αλλάζουν συνειδήσεις, να γίνονται πιο ελεύθεροι, πιο συνεργάσιμοι, πιο χαμογελαστοί, πιο αισιόδοξοι, πιο αδυνατισμένοι, πιο ερωτικοί, πιο υπομονετικοί, πιο επικοινωνιακοί, με περισσότερη εμπιστοσύνη στον εαυτόν τους.... φίλοι και φίλες που ξοδέψαμε τον χρόνο μας ΜΑΖΙ.

Υ.Γ.2 Να ευχαριστήσω από τα βάθη της καρδιάς μου τον εμπνευσμένο ΔΑΣΚΑΛΟ μου Μιχάλη Κυριακίδη. Καθώς επίσης και τον καταξιωμένο και μεταδοτικό Δημήτρη Καραμανή.

Η Ρεφλεξολογία και τα βελονιστικά σημεία



Είναι αλήθεια, αγαπητοί συνάδελφοι ότι πολλοί από εμάς καθ'όλη την διάρκεια μιας συνεδρίας πιέζουμε με διάφορους τρόπους αντανakλαστικά σημεία τα οποία βρίσκονται είτε στο πέλμα είτε στη ράχη του είτε στην παλάμη και αυτό για να ενεργοποιήσουμε τους θεραπευτικούς μηχανισμούς του ανθρώπινου οργανισμού. Πιστεύω ότι καλό θα ήταν να έχουμε μια εμπειριστατωμένη γνώση στο ποιο είναι αυτό το σημείο που πιέζουμε από μεριά της ανατομίας των οστών και του μυϊκού συστήματος.

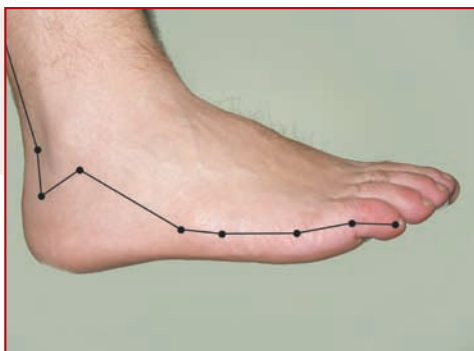
Εγώ θα ήθελα να αναφερθώ στα βελονιστικά σημεία που βρίσκονται στα άκρα του σώματος και κυρίως στο πέλμα που είτε καταλήγει ένας μεσημβρινός είτε έχει την αφετηρία του. Σύμφωνα με την κινέζικη ιατρική τα βελονιστικά σημεία (τσούμπος) μπορούν να ενεργοποιηθούν με ειδικές βελόνες (βελονισμός), με απλή πίεση (σιάτσου), με κάποιο είδος μάλαξης (τουίνα) και επίσης με ηλεκτρική διέγερση χαμηλής τάσης ρεύματος (ηλεκτροβελονισμός). Γνωρίζοντας που βρίσκονται τα βελονιστικά σημεία έχουμε ένα ακόμη όπλο ενάντια σε ασθένειες και δυσλειτουργίες του οργανισμού και του ανθρώπινου σώματος. Επίσης στα άκρα εμπεριέχονται τα σημεία πηγής, τόνωσης, σύζευξης και διασποράς.

Δηλαδή, όταν θέλουμε να δώσουμε ενέργεια στο σώμα κατά μήκος ενός μεσημβρινού, ενεργοποιούμε το σημείο πηγής. Το ίδιο όταν έχουμε έλλειψη ενέργειας, χρησιμοποιούμε το σημείο τόνωσης. Τα σημεία σύζευξης τα δουλεύουμε όταν θέλουμε να φέρουμε δύο μεσημβρινούς του ίδιου στοιχείου σε ισορροπία

και το σημείο διασποράς σε περιπτώσεις περίσσιας ενέργειας για να χαλαρώσουμε το σώμα στην πορεία που περνάει ένας μεσημβρινός. Καλό είναι επίσης να ξέρουμε ότι το πρώτο και το τελευταίο σημείο κάθε μεσημβρινού έχει την δυνατότητα να επηρεάσει όλη την πορεία του.

Θα αναφερθώ ενδεικτικά στα πιο σημαντικά τσούμπος στο πέλμα, ξεκινώντας από το πιο γιν σημείο του σώματος που είναι το πρώτο του μεσημβρινού των νεφρών. Δεν νοείται Ρεφλεξολόγος που να μην χρησιμοποιεί αυτό το σημείο που αναφέρεται ως ΑΣ του ηλιακού πλέγματος. Ξέρουμε ότι σε κάθε συνεδρία είναι απαραίτητο αλλά θα ήταν καλό να μάθουμε ακόμα ότι είναι και σημείο διασποράς του μεσημβρινού. Επίσης, εκτός από αναλγητικό, είναι και ένα σημείο που βοηθάει σε ψυχολογικά προβλήματα. Δεν είναι καθόλου τυχαίο ότι το δεύτερο κατά σειρά σημείο του μεσημβρινού των νεφρών βρίσκεται περίπου στο ΑΣ του παγκρέατος και αναφέρεται ότι βοηθάει πολύ στον μεταβολισμό και τον διαβήτη, επίσης είναι και αυτό σημείο διασποράς μαζί με το πρώτο.

Ακόμα ο μεσημβρινός του σπλήνα είναι πολύ σημαντικός εφόσον εμπεριέχει τα πρώτα πέντε σημεία στην πρώτη ζώνη εσωτερικά του πέλματος που βοηθούν πολύ στην άμυνα και την ενεργοποίηση του σώματος. Τα σημαντικότερα σημεία είναι το πρώτο που βρίσκεται στο ΑΣ του ενεργειακού κέντρου της υπόφυσης (τρίτο μάτι) και το δεύτερο πάλι στο ΑΣ του ενεργειακού κέντρου του λαιμού που είναι και σημείο τόνωσης του μεσημβρινού.



Μετά έχουμε τέσσερα σημεία στη ράχη του πέλματος μεταξύ πρώτης και δεύτερης ζώνης που αντιστοιχούν στο μεσημβρινό του ήπατος με σημαντικότερο το τρίτο που είναι και ΑΣ του ηλιακού πλέγματος (από μπροστά αυτή τη φορά) αλλά και σημείο πηγής του ίδιου μεσημβρινού.

Τελειώνοντας με τους γιν μεσημβρινούς που ξεκινούν από το πέλμα και ανέρχονται από την εσωτερική πλευρά του ποδός, συνεχίζουμε με τους γιανκ που κατερχόμενοι καταλήγουν σε αυτόν. Ξεκινώντας από τον μεσημβρινό του στομάχου που έχει και αυτός πέντε σημεία στην ράχη του πέλματος που βοηθούν πολύ στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων όπου χρειάζεται γερό στομάχι. Σημαντικότερα αυτών είναι το 42 όπου είναι σημείο πηγής και μας διευκολύνει να χωνέψουμε δύσκολες καταστάσεις, χωρίς να ξεχνούμε το 45 που είναι σημείο διασποράς και το τελευταίο του μεσημβρινού.

Μετά έχουμε τον μεσημβρινό της χοληδόχου κύστης που βοηθάει πολύ στην ευλυγισία σε όλους τους τομείς και σε πολλά άλλα. Έχει και αυτός πέντε σημεία που βρίσκονται στη ράχη του πέλματος μεταξύ τέταρτης και πέμπτης ζώνης με το τεσσαρακοστό σημείο που είναι σημαντικό σε αδυναμία της οσφυϊκής περιόχής μιας που είναι και σημείο πηγής του μεσημβρινού.

Τελειώνοντας με τα βελονιστικά σημεία του πέλματος, έχουμε το μεσημβρινό της ουροδόχου κύστεως ο οποίος διατρέχει την

εξωτερική πλευρά κατερχόμενος. Μεταξύ της άρθρωσης του έξω σφυρού και του αχίλλειου τένοντα βρίσκεται το σημείο 60 του μεσημβρινού το οποίο είναι κατά του πόνου για οποιοδήποτε μέρος του σώματος. Καταλήγοντας στην εξωτερική βάση του νυχιού του μικρού δακτύλου έχουμε το τέλος του μεσημβρινού.

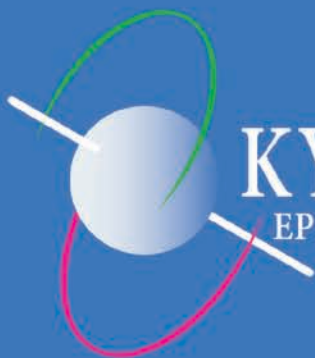
Μπαίνοντας πιο βαθιά στην γνώση των αντανάκλαστικών αγωγών, αγαπητοί συνάδελφοι, βλέπουμε ότι πιέζοντας τώρα πιο συνειδητά κάποια σημεία, έχουμε ακόμη έναν σύμμαχο στην Ρεφλεξολογική συνεδρία μας. Σας παραπέμπω στο άρθρο του συναδέλφου Γιάννη Σουρέλη στο πέμπτο τεύχος του περιοδικού NHS όπου αναφέρεται στους μεσημβρινούς και το κομβικό σημείο. Εκεί εμπεριέχεται και ένας πίνακας με τα σημεία πηγής, τόνωσης σύζευξης και διασποράς. Υπάρχουν και άλλοι έξι μεσημβρινοί, αυτοί των άνω άκρων του σώματος. Θεώρησα πιο σημαντικούς προς το παρόν τους μεσημβρινούς των κάτω, γιατί αυτό είναι το στοιχείο που ασχολούμαστε περισσότερο εμείς οι ρεφλεξολόγοι. Επιφυλάσσομαι, όμως, και για κάτι στο μέλλον. Καλές συνεδρίες με αγάπη. ■

Κώστας Γεωργιάδης
Ρεφλεξολόγος, Ηλεκτροβελονιστής, Μέλος του ΣΕΡ

Σπουδές για μια καλύτερη ζωή

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΕΣ

- Νοσηλευτική
 - Ψυχολογία
 - Οικονομικά
 - Ρεφλεξολογία
 - Ηλεκτροβελονισμός (χωρίς βελόνες)
 - Φυσικοπαθητική
 - Ολοκληρωμένη Βοτανολογία
 - Συνθετική Ολιστική Μάλαξη
 - Συμβουλευτική Ψυχολογία
 - Συμβουλευτική Αυτοβελτίωση
 - Ψυχολογία
- (Ολιστική προσέγγιση ψυχολογίας)



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 έντεκα 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.

II ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΕΣ

- Νοσηλευτική • Ψυχολογία • Οικονομικά • Ρεφλεξολογία • Ηλεκτροβελονισμός (χωρίς βελόνες) • Φυσικοπαθητική
- Ολοκληρωμένη Βοτανολογία • Συνθετική Ολιστική Μάλαξη • Συμβουλευτική Ψυχολογία
- Συμβουλευτική Αυτοβελτίωση • Ψυχολογία (Ολιστική προσέγγιση ψυχολογίας)

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