

ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ
ΤΕΛΟΣ

Ταχ. Γραφείο
ΚΕΜΠΑ

Αρ. Αδείας
5289



Εναρμόνιση

ΤΕΥΧΟΣ

12

[ΜΑΡΤΙΟΣ / ΑΠΡΙΛΙΟΣ / ΜΑΪΟΣ 2010]

[ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΕΛΛΗΝΩΝ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΩΝ]

Σπουδές για μια καλύτερη ζωή

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΕΣ

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



UNIVERSAL STUDIES OF HEALTH & BUSINESS

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ Α.Ε.

μέλος του Ομίλου Π. Κυριακίδη

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ Α.Ε.

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@universalstudies.gr, www.universalstudies.gr

Εναρμόνιση

ΤΡΙΜΙΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΕΛΛΗΝΩΝ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΩΝ
Μάρτιος / Απρίλιος / Μάιος 2010

Τεύχος 12

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: spirosreflex@in.gr

Αρχισυνταξία
Ευγενία Χαλκίδου
e-mail: evgenia.halkidou@hotmail.com

Υπεύθυνη ύλης
Ευγενία Δούλβαρη
e-mail: evidoulvari@yahoo.gr

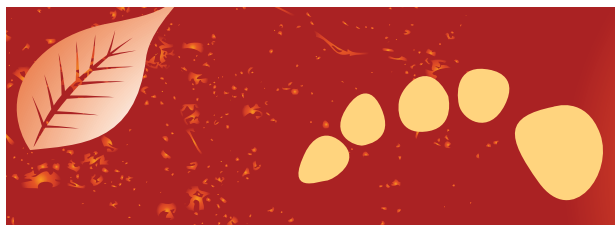
Σχεδιασμός - Εκτύπωση
LAITMER Ltd
τηλ. 210 9480258
e-mail: laitmer@otenet.gr

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 επικοινωνείτε
με τη γραμματεία του ΣΕΡ
ή με τον Σπύρο Δημητράκουλα

περιεχόμενα

- 04. Editorial
- 05. Τα νέα του Δ.Σ.
- 06. Η Ημερίδα μας
- 12. Άνοιξη!!! Και όχι μόνο...
- 13. Εργασιακό stress και η αντιμετώπισή του
- 14. Αποτελέσματα έρευνας σπουδαστών του NHS
- 16. Ρεφλεξολογία σε νεαρά Α.Μ.Ε.Α.
- 18. Θεατές και τελειόφοιτοι του πόνου
- 20. Η διάκριση και η ταπεινότητα
στην ολιστική θεραπευτική
- 21. Πρόσκληση
- 22. Τα Νέα του Πρίγκηπα
- 23. Ανακοινώσεις





Τρίτη 18 σήμερα και ήδη σκέφτομαι την νέα γενική απεργία στις 20 Μαΐου που εξήγγειλαν η ΓΣΕΕ και η ΑΔΕΔΥ. Άραγε τι θα ζήσουμε πάλι, θα φτάσω στην δουλειά μου, θα έχω δουλειά από την οποία να ζήσω την οικογένεια μου μετά τις περικοπές που σκοπεύουν να επιβάλλουν και αν ναι, μέχρι ποια ηλικία θα μπορώ να Ρεφλεξολογώ? Αυτοί, οι υπεύθυνοι - ανεύθυνοι σκοπεύουν να με έχουν να Ρεφλεξολογώ μέχρι τα εβδομήντα! Δηλαδή για να τα καταφέρω, με φαντάζομαι να έχω φτάσει τα 70, να έχω μακριά λευκή γενειάδα, να περπατώ καμπουριασμένα και αργαααααα, να αποπνέω σοφία και με την φήμη που θα έχω χτίσει να νομίζουν όλοι οι ενδιαφερόμενοι ότι με μία ματιά μου θα τους βοηθώ, και όλα αυτά πρώτα ο Θεός!

Αλλά και να γίνουν όλα έτσι με ποια ποιότητα θα ζήσω ως συνταξιούχος, θα μου φτάνει η σύνταξη των 400 ευρώ, των 600 ευρώ για να δέχομαι και Ρεφλεξολογία? Λέτε να έχει ενταχθεί στο ΕΣΥ μέχρι τότε?

Το Ίδρυμα του Πρίγκιπα για Ενσωματωμένη Ιατρική - FIIH στην Αγγλία μου είχε ανεβάσει τις προσδοκίες μέχρι πρότινος αλλά δυστυχώς ΕΚΛΕΙΣΕ, επειδή αναμειγνύεται με απάτη και ξέπλυμα χρημάτων! Φαίνεται πως κάποιοι υπεύθυνοι καταχράστηκαν £300,000

από το ταμείο του ιδρύματος το 2008. Όχι, Έλληνες δεν αναμειγνύονται στην απάτη, το ψάξαμε!

Σπύρος Δημητράκουλας, Ρεφλεξολόγος

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

Με πολύ αγάπη, σεβασμό, δημιουργική διάθεση και παλμό στα πλαίσια της αναβάθμισης του περιοδικού μας, ξεκινάμε μία συλλογική προσπάθεια ενασχόλησης με το περιοδικό μας. Σε αυτό το τεύχος μπορεί να βρείτε πολλές ατέλειες, αλλά οι αλλαγές έγιναν σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Ζητούμε την κατανόησή σας και πιστεύουμε ότι στο επόμενο τεύχος θα αποδώσουν οι καρποί των προσπαθειών μας. Σε αυτό το τεύχος του περιοδικού βοήθησαν από κοινού με την Επιτροπή Περιοδικού και μέλη της Επιτροπής Δημοσίων Σχέσεων, που τις αποτελούν τα κάτωθι μέλη:

Ευγενία Χαλκίδου
Ευγενία Δούλβαρη
Ιωάννα Κράνια
Αλεξάνδρα-Μαρία Μπρέσκα
Ιουλία Σιώρη
Μαρουσώ Σπανού
Σπύρος Δημητράκουλας

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Βρισκόμαστε στην αρχή μιας νέας εποχής, στην Άνοιξη και λίγο πριν το καλοκαίρι, που πραγματικά από τα βάθη της ψυχής μας ευχόμαστε να σηματοδοτήσει μια νέα εποχή που θα φέρει αγάπη, ελπίδα και υγεία στις καρδιές μας, αλλά και κουράγιο, έτσι ώστε να αντιμετωπίσουμε τις δύσκολες καταστάσεις που βιώνουμε στις μέρες μας.

Το σωματείο μας τις δύσκολες αυτές στιγμές, κατορθώνει χάρη στην προσπάθεια, στην αγάπη αλλά και στην προσφορά κάποιων ανθρώπων να συνεχίζει την πορεία του και να μην ξεφεύγει από τους στόχους τους οποίους έχει θέσει.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η ημερίδα που πραγματοποιήθηκε στις 21/02/2010 με μεγάλη επιτυχία και μέσα σε ένα ζεστό κλίμα συναδελφικότητας και ανάμεσα σε φίλους και αγαπημένους συναδέλφους, τιμήσαμε με βραβείο, τους : Δημητράκουλα Σπύρο, Μηλιάδη Μένη, Ζιάγκου Ντίνα για την σημαντική και συνολική προσφορά τους στο ΣΕΡ και στη ρεφλεξολογία γενικότερα , καθώς και την αγαπημένη και εκλεκτή συνάδελφο Λιάπη Βάλλη για την προσφορά και την αγάπη της στο ΣΕΡ καθώς επίσης και για τα δώρα που διαθέτει πάντα για το Σωματείο μας.

Στην ημερίδα μας στην οποία πραγματοποιήθηκε και η κοπή της πίτας μας, έλαβαν μέρος πολύ σημαντικοί ομιλητές, τους οποίους ευχαριστούμε για το ενδιαφέρον τους και για τη διάθεσή τους να μοιραστούν μαζί μας τις γνώσεις και τις απόψεις τους.

Βασική ομιλήτρια ήταν η καταπληκτική συνάδελφος ρεφλεξολόγος, υπεύθυνη ερευνών για το σωματείο της Δανίας και το πιο αξιοσέβαστο σημείο αναφοράς για έρευνες ρεφλεξολογίας στον πλανήτη, κα Leila Eriksen, η οποία μας τίμησε ερχόμενη από τη Δανία ειδικά για την ημερίδα μας.

Οπωσδήποτε ευχαριστούμε ιδιαίτερα τον κο Δρίτσα Αθανάσιο καρδιολόγο του Ωνασσειού Καρδιολογικού Κέντρου, ο οποίος έχει αναγνωρισθεί διεθνώς ως

πρωτοπόρος για την κλινική και ερευνητική του δραστηριότητα στη χρήση της μουσικής ως θεραπευτικού μέσου και αποτελεί διακεκριμένο μέλος της Ευρωπαϊκής Καρδιολογικής Εταιρείας, μέλος της Αμερικανικής Εταιρείας Μουσικοθεραπείας και της Διεθνούς Εταιρείας Μουσικής στην Ιατρική.

Η ομιλία του κου Δημητράκουλα Σπύρου, αντιπροέδρου του ΣΕΡ, ήταν ιδιαίτερως ενδιαφέρουσα όπως επίσης και του κου Κυριακίδη Μιχάλη, πρόεδρου του ΣΕΡ, κατά την οποία τονίστηκε η βοήθεια που μπορεί να παρέχει η ρεφλεξολογία στην οικολογία και πόσο αντανάκλαστικά δρα στο σύμπαν και πόσο επηρεάζει αλλά και επηρεάζεται από το περιβάλλον μας.

Σας θυμίζουμε ότι είμαστε σε συνεχή κίνηση σχετικά με τις εξελίξεις και βελτιώσεις για το ΠΕΣΡ και ΣΕΡ δουλεύοντας και οι επιτροπές, με την βοήθεια του Γιάννη Πολυεκταρίδη.

Να μην ξεχάσουμε να αναφέρουμε την σημαντικότερη συνάντησή μας στις 17 Οκτωβρίου 2010 και ώρα 18.00, ημέρα Κυριακή στα γραφεία του σωματείου μας, όπου με μεγάλη μας χαρά θα υποδεχτούμε τα νέα μέλη του συλλόγου μας, και θα γίνει και η γενική συνέλευση του σωματείου μας.

Κλείνοντας λοιπόν, θέλουμε να εκφράσουμε την αγάπη μας και τις ευχές μας για ένα ευχάριστο καλοκαίρι, και να θυμόμαστε αυτές τις δύσκολες στιγμές, ότι σήμερα περισσότερο από κάθε άλλη φορά χρειαζόμαστε θετική σκέψη και ευγνωμοσύνη για να ξεπεράσουμε τις δυσκολίες.

Σας θυμίζουμε ότι η ευγνωμοσύνη είναι μεταδοτική και αντανάκλαστικά μας έρχεται όταν τη δίνουμε. Σας στέλνουμε λοιπόν πολύ από αυτή !

Καλό καλοκαίρι !!!!
Με πολλή αγάπη
Εκ μέρους του Δ.Σ
Μιχάλης Κυριακίδης

Η Ημερίδα μας

Ημερίδα Σωματείου Ελλήνων Ρεφλεξολόγων 2010

Η ημερίδα μας στέφθηκε με μεγάλη επιτυχία και φέτος, καθώς η ζεστή παρουσία των συναδέλφων και οι εξαιρετικές ομιλίες των προσκεκλημένων **Θ. Δρίτσα** και **L. Eriksen**, τίμησαν την ημερίδα μας. Καθώς επίσης του **Σπύρου Δημητράκουλα** και του προέδρου μας, **Μιχάλη Κυριακίδη**.



Ο Σπύρος αναφέρθηκε σε 3 θέματα ερευνών κατά τη διάρκεια της ομιλίας του. Το πρώτο θέμα αφορούσε το Παγκόσμιο Συνέδριο της Ρεφλεξολογίας που πραγματοποιήθηκε στο Los Angeles το Σεπτέμβριο του 2009 στο οποίο ακούστηκαν σπουδαίες ομιλίες. Μία σημαντική για εμάς τους ρεφλεξολόγους ομιλία περιέγραφε ευρήματα, τα γνωστά σε εμάς κρυσταλλικά αποθέματα τα οποία συναντούμε και στα διάφορα βιβλία ρεφλεξολογίας. Στη συνέχεια αναφέρθηκε στον Ισπανό ιατρό Manganares ο οποίος διενήργησε μια έρευνα σε 2 νοσοκομεία της Βαρκελώνης: πήρε βιοψίες από Α.Σ. όπου εντόπισε κρυστάλλους και ανακάλυψε ότι η σύστασή τους είναι από οργανικό υλικό (αύξηση νευρικού ιστού) και όχι ανόργανο. Παρουσιάστηκε η έρευνα του ιατρού όπου είδαμε αναλογικές διαφορές μεταξύ ιστών με αποθέματα και ιστών χωρίς αποθέματα. Μίλησε για τις τεχνικές που κάνει ο Manganares και τις μελέτες που έκανε με εγκεφαλογραφήματα σε ανθρώπους που ασκούσε ρεφλεξολογία όπου συνέκρινε αλλαγές σε πλάτος κύματος των ασθενών με σκοπό να επικυρώσει

την ανάμειξη του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος στο ρεφλεξολογικό ερέθισμα, τον οποίο και πέτυχε.

Το δεύτερο θέμα είχε να κάνει με μία έρευνα που έγινε σε ένα πανεπιστήμιο της Αγγλίας σχετικά με το αν η ρεφλεξολογία μπορεί να διατηρήσει ή να βελτιώσει την ευημερία των ασθενών με Πάρκινσον. Έκαναν λοιπόν συνεδρίες οι οποίες είχαν σαν αποτέλεσμα τη βελτίωση στην ευημερία, πολύ καλά αποτελέσματα τα οποία οδήγησαν τους ιατρούς να συστήσουν τη ρεφλεξολογία στους ασθενείς με συχνότητα 2-3 φορές την εβδομάδα, με μόνη ένσταση από τους ασθενείς τον οικονομικό παράγοντα. Παρουσιάστηκε αναλυτικά το πρόγραμμα της συνεδρίας που ακολούθηθηκε με μια πολύ ωραία αναφορά στη Συνδυαστική Ρεφλεξολογία και δόθηκαν πολλές πληροφορίες για το πρόγραμμα.

Το τρίτο θέμα με το οποίο ασχολήθηκε ο Σπύρος είχε να κάνει με τη γνωστή έρευνα για τον αισθητηριακό φλοιό του Penfield στον εγκέφαλο (ανθρωπάριο του Penfield) η οποία είναι πολύ



διαδεδομένη τελευταία. Σε αυτή, πατήθηκαν 3 Α.Σ. σε 25 Ιάπωνες δεξιόχειρες με ξυλάκι και σκοπός της έρευνας ήταν να βρουν την περιοχή με τη μεγαλύτερη ροή αίματος στον εγκέφαλο. Η έρευνα είχε πολύ ενδιαφέροντα αποτελέσματα. Στη συνέχεια μας μίλησε για το χρόνιο πόνο και για το πώς αυτός απεικονίζεται στον εγκέφαλό μας, ανάλογα με την περιοχή του πόνου, και



αναφέρθηκε στις ζώνες και το χιασμό. Πολύ ενδιαφέρον ήταν και όσα ακούσαμε για τον Dr Lorimer Mosely και για την πρόθεση του ασθενή καθώς και για τους καθρέπτες-νευρώνες οι οποίοι βρίσκονται στον εγκέφαλο και είναι υπεύθυνοι για την ενεργειακή ανταλλαγή μεταξύ θεραπευτή-θεραπευόμενου. Έπειτα μας μίλησε για τον Dr Φιτζέραλντ και τη σχέση του με την οικολογία. Για τα δάκτυλα και την ανακούφιση του πόνου. Για το πώς αντιμετώπιζαν τον πόνο οι άνθρωποι μεταξύ του 1880 και 1930 (κοκαΐνη, ηρωίνη, μορφίνη), για την παραγωγή αυτών των ουσιών και την καταστροφική τους ιδιότητα απέναντι στο περιβάλλον, σε αντίθεση με τον Δρ. Φιτζέραλντ όπου έφερε την οικολογία στην αντιμετώπιση του πόνου με τη ρεφλεξολογία.



Τη σκυτάλη πήρε ο καρδιολόγος του Ωνασείου Καρδιολογικού Κέντρου κ.Αθανάσιος Δρίτσας, ο οποίος είναι ένας άνθρωπος με τεράστια δραστηριότητα, γνώση και εμπειρία.

Ο κος Δρίτσας ξεκίνησε την ομιλία του λέγοντάς μας ότι ο άνθρωπος είναι μια ενότητα: επανέρχεται ευτυχώς αυτό σήμερα στην ιατρική, άλλωστε ο Ιπποκράτης ήταν ολιστικός ιατρός. Μας έδωσε στοιχεία από το βιολογικό υπόβαθρο όπως το μελετούν, για τη θεραπευτική επίδραση της μουσικής στον άνθρωπο. Μπήκε σε έννοιες που αφορούν τον εγκέφαλο και τη μουσική, όχι το βιωματικό κομμάτι της μουσικοθεραπείας, το οποίο φυσικά είναι εξαιρετικά σημαντικό, αλλά δεν ήταν το θέμα της ομιλίας. Μας μίλησε για τη σχέση εγκεφάλου και μουσικής όπως αυτή προέρχεται από την ακρόαση της μουσικής. Αναλυτικότερα:

Έχουμε δύο κύρια χαρακτηριστικά: το ρυθμό και τη μελωδία. Ο ρυθμός είναι αρχέγονο κομμάτι, υπάρχει γρήγορος και αργός, και υπάρχουν διαφορετικές αντιδράσεις του σώματός μας σε αυτόν. Τα κέντρα της αναπνοής και της κυκλοφορίας τα οποία βρίσκονται στο μεσεγκέφαλο, συντονίζονται με τη μουσική και μας εξήγησε τις λειτουργίες του εγκεφάλου μας ως αντίδραση σε αυτή. Μας μίλησε για την επίδραση του stress, για τη χρήση

χαλαρωτικής μουσικής στη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας και τη μείωση της αρτηριακής πίεσης, για τη φυσιολογία της αντίληψης της μουσικής και για ποια κέντρα του εγκεφάλου μας συμμετέ-



χουν, και πώς ενεργοποιούνται με τα εξωτερικά ερεθίσματα σχετιζόμενα με την ακουστική μας προς τη μουσική. Μας ανέφερε μελέτες και εργασίες πάνω σε αυτό το θέμα και το πόσο σημαντικές είναι αυτές για την εξέλιξη της νευρολογίας.

Στη συνέχεια μας είπε για τη σχέση της μουσικής με τα μαθηματικά και με τη γλώσσα και το λόγο, για το μουσικό συναίσθημα και χρώμα και για τα κέντρα που είναι υπεύθυνα γι'αυτά τα συναισθήματα τα οποία αντιδρούν σε ποικίλες ακουστικές μελωδίες. Έκανε μια σπουδαία αναφορά στην Ιστορία και το πώς αντιμετωπιζόνταν συγκεκριμένες ασθένειες με τη μουσικοθεραπεία όπως επιληψία, ποδάγρα, πανούκλα, για τις θεραπευτικές εφαρμογές της μουσικής του σήμερα με ρίζα το χθες, για τον Όμηρο, τον Πλάτωνα, τη σχέση τους με τη μουσικοθεραπεία και τον Πυθαγόρα ο οποίος συνένωσε μουσική-μαθηματικά-αρμονία-ιατρική. Σήμερα, ερχόμαστε να αποδείξουμε ότι οι αρχαίοι πολιτισμοί είχαν δίκιο για πάρα πολλά πράγματα τα οποία ήταν αποτέλεσμα εμπειρίας χιλιάδων ετών και εμείς τα εγκαταλείψαμε. Άλλωστε η εμπειρία στην ιατρική είναι πολύ σημαντικό πράγμα.

Κατόπιν, αναφέρθηκε στην αντιστοιχία της φύσης με τη μουσική, για τον αριθμό της ομορφιάς, τους όρους της ακολουθίας, τους νόμους που ακολουθούν η μουσική και τα μαθηματικά, για το πώς τα ανθρώπινα πέλματα και οι πεταλούδες έχουν την ίδια μαγική συμπεριφορά σε αναλογίες, για τη βιολογία σε σχέση της μουσικής με το έμβρυο, το πώς αντιλαμβάνονται τα έμβρυα τους ήχους. Εδώ μας είπε ότι Εν αρχή είναι ο ήχος, και όχι ο λόγος, καθώς έχουν γίνει σειρά ερευνών πάνω στη βιολογία εμβρύων σε σχέση με το πώς ακούν ήχους ενδομήτριους, αντιλαμβάνονται με ασυνείδητη αντίληψη τον καρδιακό παλμό της μάνας και την αντίδρασή τους στη μουσική. Στη συνέχεια ακούσαμε για το πώς



η ακρόαση χαλαρωτικής μουσικής μειώνει την αδρεναλίνη και βοηθάει στον ύπνο και για τα είδη της μουσικής και πώς χρησιμοποιούνται σε διάφορους κλάδους της ιατρικής και σε χειρουργικές επεμβάσεις.

Μίλησε ακόμα για την ευεργετική επίδραση της μουσικής του Mozart στον οργανισμό μας η οποία οργανώνει τον εγκέφαλό μας αρμονικά όπως κινείται μια κούνια: δίνει σημαντική ώθηση. Με αυτό έχουν ασχοληθεί σειρά νευροφυσιολόγων.

Έπειτα ο κ. Δρίτσας μας είπε κάποια λόγια για τη μουσικοθεραπεία στην Ελλάδα, μια αναφορά στη βιωματική μουσικοθεραπεία και την αντιμετώπιση του καρκίνου και του χρόνιου πόνου καθώς και το πώς διεθνώς βοηθά η μουσική ασθενείς με βρογχικό άσθμα, καρκίνο και νόσο του Alzheimer. Ακόμα, μας ανέφερε έρευνες που έχουν διεξαχθεί για τη θετική επίδραση της μουσικής σε ανθρώπους με stress και με διάφορες παθήσεις, μία από τις οποίες έγινε στο Γνάσκειο όπου χρησιμοποιήθηκαν ακουστικά με μουσική σε ασθενείς και απεδείχθη ότι είχαν εξαιρετική χαλάρωση.

Κλείνοντας, το κοινό είχε την τύχη να απολαύσει δείγματα από τη μουσική αυτή που έχει δημιουργηθεί για τους θεραπευτικούς αυτούς σκοπούς (μουσική απλής αρμονίας με υπόβαθρο τον ήχο της ομφαλικής λειτουργίας, την αναπνοή της μαμάς, κάποια ναυουρίσματα, τον καρδιακό παλμό της μάνας) και μουσική που ήδη υπήρχε και χρησιμοποιείται στη θεραπευτική διαδικασία όπως η Σονάτα 448 του Mozart και κάποια τεχνική λαρυγγικής αναπνοής από μια ομάδα Θιβετιανών μοναχών στη Μογγολία η οποία χρησιμοποιείται σε θεραπευτικές συνεδρίες.

Ο κ. Δρίτσας προτείνει στους ασθενείς του να φτιάχνουν τις δικές τους μουσικές επιλογές και να του τις φέρνουν στο νοσοκομείο με έμφαση σε οργανικά κομμάτια, με ροή και χρώματα καθώς μας τόνισε ότι πρέπει να υπάρχει σεβασμός στη διαφορετικότητα του κάθε ανθρώπου, και γι'αυτό κάνουν «ακτινο-

γραφία» στη μουσική ταυτότητα του καθένα.

Η μουσική θεραπεύει ανακουφίζοντας χωρίς να πονάει.

Ακολούθησε η πολύ ενδιαφέρουσα ομιλία της Leila Eriksen η οποία είναι μια ιδιαίτερη προσωπικότητα στην ιστορία της ρεφλεξολογίας παγκοσμίως. Εδώ και 20 χρόνια ασχολείται με τη ρεφλεξολογία, την έρευνα, τη γνώση, την επιστήμη και έχει κάνει σειρά ερευνών σχετικά με βρέφη, με προβλήματα δυσκοιλιότητας, πονοκεφάλων, γονιμότητας και σειρά ανακοινώσεων και δημοσιεύσεων.

Μας μίλησε λοιπόν για την Τέχνη της Ρεφλεξολογίας.

Αρχικά όλοι έκλεισαν τα μάτια τους, άκουσαν χαλαρωτική μουσική, έβαλαν τον αντίχειρα στο κέντρο της παλάμης τους και έκαναν πιέσεις με ήρεμο τρόπο. Έτσι η Leila μας είπε τί δυνατό εργαλείο έχουμε στα χέρια μας: τη ρεφλεξολογία. Η οποία έχει παλμό, έχει δόνηση, είναι ένας τρόπος επικοινωνίας με ένα άλλο άτομο, όπως θεραπευτής-θεραπευόμενος.



Μας ταξίδεψε στον κόσμο της έρευνας και στο γιατί είναι σημαντικό να κάνουμε έρευνες για τη ρεφλεξολογία. Μας κατέστησε σημαντικό το γεγονός ότι δεν υπάρχει έρευνα χωρίς την παρουσία μιας επικοινωνίας, ενός δικτύου, μεταξύ Σωματείων, χωρών, ειδικοτήτων, και άλλων επιστημών. Μας μίλησε για το Ευρωπαϊκό Δίκτυο. Η Leila ασχολείται επίσης ιδιαίτερα με τη θεραπεία ογκολογικών ασθενών.

Μας έδωσε μία πολύ ωραία εικόνα: όταν δουλεύουμε με την έρευνα, μεταφορικά είναι σαν να κατεβαίνουμε από το ελικόπτερο και να μπαίνουμε στη θέση του ασθενή. Σκοπός της έρευνας και όποιων συμμετέχουν σε αυτή την έρευνα δεν είναι να αποδείξει ότι είναι ο καλύτερος θεραπευτής ή αντίστοιχα ιατρός αλλά να δείξει ότι είναι μέλος της καλύτερης ομάδας και προσφέρει μια παροχή για να ωφεληθεί τον ασθενή.





Πρέπει να είμαστε ταπεινοί, λέει η Leila.

Όταν αμφισβητείστε από τον ιατρικό χώρο, λέγοντάς σας ότι η ρεφλεξολογία λειτουργεί με αυθυποβολή (placebo), να είστε περήφανοι και να αναφωνείτε με ευχαρίστηση ότι ναι μπορώ και να χρησιμοποιώ την αυθυποβολή και παίζει τόσο σπουδαίο ρόλο!, λέει η Leila.

Μας μίλησε στη συνέχεια για το ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι καταγραφής των αποτελεσμάτων, για τη μεθοδολογία δράσης της ρεφλεξολογίας και ότι πρέπει να αρχίσουμε να ανιχνεύουμε και αυτές τις νέες παραμέτρους.

Στη Δανία εκτελούν συνεδρίες ρεφλεξολογίας στις μητέρες παιδιών με καρκίνο, εκπαιδεύοντάς τες βιωματικά στη δύναμη της ρεφλεξολογίας και στο πόσα μπορεί να προσφέρει το άγγιγμα.

Μας ανέφερε ότι κατά τη διάρκεια του Συμποσίου στο Ισραήλ, επισκέφθηκε το Ογκολογικό Νοσοκομείο στο Τελ Αβίβ, και μας μεταφέρει ότι εκεί εργάζονται ρεφλεξολόγοι τα τελευταία 10 χρόνια. Είδαμε φωτογραφικό υλικό από το νοσοκομείο, από το εργαστήριό της στη Δανία και από μια εταιρεία με την οποία συνεργάζεται και παρέχει ρεφλεξολογία στους υπαλλήλους της, πολύ σημαντικές πληροφορίες για όλους εμάς στην Ελλάδα...



Μας μίλησε για τη Δανία και τη ρεφλεξολογία: μπορούν να εγγραφούν πιστοποιημένα μέλη σε κάποιο Δίκτυο Εναλλακτικών και Συμπληρωματικών Θεραπειών, με την προϋπόθεση είναι να είσαι πολύ καλά εκπαιδευμένος, υπάρχει έλεγχος σε αυτό το κομμάτι, ανεξάρτητα από ποιο Σωματείο ανήκει. Είναι 2000 ρεφλεξολόγοι στη Δανία από τους οποίους οι 750 είναι ασφαλισμένοι σε ιδιωτική ασφαλιστική εταιρεία.

Έχει πραγματοποιηθεί σειρά ερευνών, με την επιχορήγηση του Κράτους για τις ΣΕΘ, και το σημαντικό είναι ότι υπάρχουν για όλες δημοσιεύσεις.



Μας ανέφερε μια σημαντική έρευνα που έκαναν, στην οποία δόθηκαν ερωτηματολόγια σε όλους τους εναλλακτικούς επαγγελματίες θεραπευτές, και έτσι απέκτησαν μια εικόνα του μέσου επαγγελματία θεραπευτή στη χώρα τους πετυχαίνοντας τον εξαιρετικό στόχο να πει το Κράτος ότι οι ρεφλεξολόγοι τελικά είναι πολύ καλά εκπαιδευμένοι και ίσως καλύτερα από το υπάρχον νοσηλευτικό προσωπικό!

Μας τόνισε πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η δημοσίευση των αποτελεσμάτων μιας έρευνας στην ολοκλήρωση της διαδικασίας μιας έρευνας.

Αν θέλετε να περιηγηθείτε σε πανεπιστημιακές έρευνες, μπορείτε να επισκεφθείτε τους κάτωθι ιστότοπους: www.vifab.dk, www.kufab.dk, www.ccescam.dk, www.nafkam.no.

Οι απαντήσεις εξαρτώνται πάντα από τις ερωτήσεις, μας λέει η Leila, και μας επιστρά την προσοχή στην ερώτηση εξαρχής που θα θέσουμε σε μια έρευνα και στο ότι δεν πρέπει να είμαστε απόλυτοι όταν διαβάζουμε αποτελέσματα μιας έρευνας, χρειάζεται να λαμβάνουμε υπόψη μας την ερώτηση για να κρίνουμε το αποτέλεσμα.

Τα πράγματα αλλάζουν σε ότι αφορά τη ζήτηση και την ικανοποίηση της ζήτησης αυτής με τις υπηρεσίες μας, καθώς βλέπουμε τον ασθενή πλέον, πέρα της γνώμης τους ιατρού του, να αναζητά απαντήσεις στο internet.

Είναι πολύ σημαντική η καταγραφή μεμονωμένων περιστατικών, καθώς έχει παρατηρηθεί από ανάλογες έρευνες ότι υπήρχαν ασθενείς που παρατήρησαν καλά αποτελέσματα από τη ρεφλεξολογία, αλλά αυτό δε φάνηκε στα νούμερα. Χρειάζεται έρευνα για να δούμε τι γίνεται μέσα στο «μαύρο κουτί». Μας προτρέπει λοιπόν να καταγράφουμε όλοι οι θεραπευτές τα στοιχεία από



τα περιστατικά μας στα εργαστήριά μας, στο Σωματείο μας έτσι ώστε να μπορέσουν να χρησιμοποιηθούν σαν υλικό για να ξεκινήσει μια έρευνα. Χρειάζεται αφύπνιση και κινητοποίηση. Μας είπε να είμαστε περήφανοι ως επαγγελματίες ρεφλεξολόγοι και ερευνητές, για να μπορέσουμε να έχουμε επιτυχία. Να είμαστε περίεργοι, να αναζητούμε απαντήσεις, να προσπαθούμε, να καταγράφουμε και να επικοινωνούμε με το Σωματείο μας ώστε και εκείνο να αναλάβει μετά να βοηθήσει.



Μας παρακινεί να συλλέξουμε μεμονωμένα περιστατικά με καλή εξέλιξη, να τα καταγράφουμε και να τα αποστείλουμε στο Πανεπιστήμιο του Tromsø στη Νορβηγία. Ήδη 500-700 περιστατικά εξετάζονται εκεί.

Δεν χρειάζεται να είστε καλοί ερευνητές, χρειάζεται να είστε καλοί ρεφλεξολόγοι.

Μετά το τέλος της ομιλίας της οι συνάδελφοι είχαν την ευκαιρία να θέσουν τις ερωτήσεις τους και να λάβουν πολύ ενδιαφέρουσες απαντήσεις.



Την ενδιαφέρουσα ημερίδα μας έκλεισε με την ομιλία του ο Πρόεδρος μας κ. **Μιχάλης Κυριακίδης**. Μας μίλησε για την Ολιστική Οικολογία και την προσφορά της Ρεφλεξολογίας στον άνθρωπο και το περιβάλλον.

Μας ανέλυσε στο πως η πραότητα, η καλοσύνη, η συγχώρεση, η αυτογνωσία είναι αναγκαίες περισσότερο από ποτέ στην σημερινή στάση μας προς την ζωή. Υπάρχουν τα αντανάκλαστα μας και τα αντανάκλαστα του σύμπαντος.

Π.χ. ο θυμός το stress είναι βλαβερές χημικές ουσίες στον οργανισμό μας καθώς εκκρίνεται παραπάνω αδρεναλίνη μαζί με κορτιζόλη επηρεάζοντας άμεσα με τον απόλυτο εκφυλισμό τις αρθρώσεις μας, τα κύτταρα, τα δόντια μας. Μέσω λοιπόν τις απεκκριτικής οδού αυτές οι βλαβερές ουσίες αντανάκλαστα κάνουν ζημιά στον υδροφόρο ορίζοντα, στα φυτά, στο φαινόμενα το θερμοκήπιου, στο Όζον. Δεν είναι μόνον τα αυτοκίνητα με τα καυσαέρια που μολύνουν την ατμόσφαιρα ή και η υπέρ-λειτουργία των εργοστασίων που κάνουν ζημιά στο Όζον. Μην ξεχνάμε ότι υπάρχουν καυσαέρια και σε υλικό επίπεδο, αλλά και ενεργειακό. Η υψηλή θερμοκρασία φέρνει την ανισορροπία. Έτσι κ η δική μας αύξηση της θερμοκρασίας μέσω των χημικών στοιχείων κ η ανισορροπία του οργανισμού μας φέρνει αντανάκλαστα τα ίδια αποτελέσματα.

Η ρεφλεξολογία με το να βοηθάει στην ηρεμία και στην ομοίωση του ανθρώπου βοηθάει αντανάκλαστα και το περιβάλλον, η συγχώρεση έχει τεράστια αντανάκλαση στο σώμα μας και στο Σύμπαν. Είναι ο συντονισμός της ροής και της ώσης καθώς τα αρνητικά μας συναισθήματα σφίγγουν τα κανάλια, τις απεκκριτικές οδούς, το ορμονικό μας σύστημα ακόμα και ο μεταβολισμός μας χάνει την ισορροπία του. Από την άλλη η Ευγνωμοσύνη και η Ευχαρίστηση, φέρνει την αντανάκλαστική θετική αντίδραση και προς τους άλλους και προς το Σύμπαν, και από το Σύμπαν προς την ανθρωπότητα, για το παρόν μας και το μέλλον.



Έχοντας λοιπόν πραότητα, ευγνωμοσύνη, δράση δημιουργική δίνουμε στο περιβάλλον μας την Εναρμόνιση και την καλύτερη Θεραπεία αποκατάστασης. Πρέπει να αλλάξουμε λοιπόν με την αυτογνωσία μας αυτά τα ενεργειακά καυσαέρια για την Οικολογία, το Περιβάλλον, το Σύμπαν. Να δώσουμε μέσω της αυτοεπίγνωσης και της Ρεφλεξολογίας την βοήθεια πρώτα στον συνάνθρωπό μας και βοηθώντας με την αντανάκλαστική επίδραση μας στο ίδιο στο Σύμπαν.



Θα θέλαμε επίσης να ευχαριστήσουμε και για την ευγενική τους χορηγία στην Ημερίδα τους κάτωθι:



ΙΤΜΕ Ε.Π.Ε.



Ιπποφάες
της Astra Medical Hellas



NATURAL HEALTH SCIENCE
κα Άννα Πανταζοπούλου

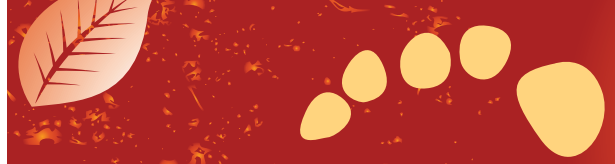


Μετά το πέρας των ομιλιών ακολούθησε η Κοπή της Πίτας με τις ευχές όλων μας για ένα Δημιουργικό και Υγιές 2010 και κληρώθηκαν εξαιρετικά δώρα.

Κείμενα-Επιμέλεια: Ευγενία Χαλκίδου Ευγενία Δούλβαρη

BEMER 3000
κα Dr. Κοντίδου

Εργασιακό στρες και η αντιμετώπιση του



Σύμφωνα με μια πανευρωπαϊκή έρευνα το ρεκόρ του εργασιακού στρες το κατέχουν οι Έλληνες. Έχει διαπιστωθεί ότι οι εργαζόμενοι που είναι υποχρεωμένοι να δουλεύουν όλο και περισσότερες ώρες και ταυτόχρονα έχουν πολλά καθήκοντα, καταφεύγουν πιο συχνά και σε άλλες επιβλαβείς για την υγεία συνήθειες όπως το κάπνισμα, το αλκοόλ ή την κακή διατροφή.

Το αποτέλεσμα είναι να διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να αρρωστήσουν – σε σχέση με εργαζόμενους που δουλεύουν λιγότερες ώρες ή δεν έχουν πολλά καθήκοντα.

Από την άλλη πλευρά θα λέγαμε ότι το στρες είναι επί της ουσίας ο μηχανισμός προσαρμογής και άμυνας του οργανισμού και είναι «θαυματουργό» όταν διαρκεί όσο χρειάζεται για να αντεπεξέλθουμε σε μια δυσκολία. Όμως, όταν η πίεση υπερβαίνει τις ανθρώπινες αντοχές τότε το στρες μπορεί να σκοτώσει. Η λύση βρίσκεται στις τεχνικές χαλάρωσης που επιδίδονται όλο και περισσότεροι Έλληνες για να μειώσουν το στρες από την καθημερινότητά τους. Μερικές από τις τεχνικές που έχουν αποδειχθεί ως αγχολυτικές είναι οι παρακάτω:

- Πρώτα απ' όλα πρέπει να αναγνωρίζουμε τα συμπτώματα του στρες.
- Να κάνουμε διάλειμμα όταν το χρειαζόμαστε.
- Να αποφεύγουμε να είμαστε πολύ ανταγωνιστικοί – χάνουμε την ουσία.
- Να ασχολούμαστε με ένα πράγμα κάθε φορά, να μην προσπαθούμε να τα πετύχουμε όλα μαζί.
- Η σωματική άσκηση είναι το πιο αποτελεσματικό φάρμακο κατά του στρες.
- Σωστή και υγιεινή διατροφή. Η χρήση αλκοόλ, καφεΐνης, καπνού και τροφών με πολλά λιπαρά υπονομεύει την ικανότητα του οργανισμού μας να αντεπεξέλθει στο στρες. Αντίθετα, μια ισορροπημένη διατροφή με φρούτα, λαχανικά, φυτικές ίνες και πρωτεΐνες θωρακίζει την άμυνα του οργανισμού μας.
- Να διαχειριζόμαστε σωστά το χρόνο μας μέσα από την ιεραρχική των προτεραιοτήτων μας έτσι βοηθάμε όχι μόνο τον εαυτό μας αλλά και τους ανθρώπους που επηρεάζονται από τις επιλογές μας.
- Να ξεφεύγουμε όσο συχνότερα μπορούμε από την καθημερινότητα, μια μικρή απόδραση από την πόλη, ένα βιβλίο, μια ταινία, το περπάτημα μας βοηθούν να χαλαρώσουμε και να βρούμε τη χαμένη μας ισορροπία.
- Να κάνουμε αλλαγές στην καθημερινό μας πρόγραμμα αλλά

στην προσωπική και την οικογενειακή μας ζωή.

- Χρειαζόμαστε όχι μόνο επαρκείς ώρες ύπνου αλλά και καλή ποιότητα ύπνου.
- Να καταγράφουμε τις σκέψεις μας- βοηθά στο να αλλάξουμε τις αρνητικές.
- Να βοηθάμε όσους έχουν ανάγκη. Η εθελοντική εργασία μειώνει το στρες.
- Να καταφεύγουμε σε τεχνικές χαλάρωσης. Η γιόγκα, οι τεχνικές αναπνοής, το μασάζ, είναι ιδιαίτερα βοηθητικές μέθοδοι.
- Δε χρειάζεται να είμαστε τέλειοι ή πολύ επικριτικοί με τους άλλους.
- Να επιτρέπουμε στον εαυτό μας να διασκεδάσει και να περνάμε χρόνο με ανθρώπους που αγαπάμε.
- Να μην κρατάμε μέσα μας ότι μας απασχολεί. Να μιλάμε με φίλους, τα άλλα μέλη της οικογένειας αλλά και με ειδικούς όταν χρειάζεται.
- Να εκτονώνουμε το θυμό μας με παραγωγικό τρόπο π.χ: σωματική άσκηση, ενασχόληση με τον κήπο, τακτοποίηση του χώρου μας κ.λ.π.

Τα σημάδια του στρες στον ψυχισμό:

- Ανησυχία
- Εκνευρισμός
- Αγωνία, αίσθημα ακαθόριστου φόβου
- Αδυναμία συγκέντρωσης
- Διαταραχές μνήμης.

Σωματοποιημένο στρες:

- Βάρος στο στήθος
- Ζάλη, αστάθεια, τάση για λιποθυμία
- Ταχυκαρδία
- Εφιδρώσεις, τρέμουλο
- Γαστρεντερικά προβλήματα
- Υπέρταση
- Μούδιασμα άκρων

Βιβλιογραφία: Κατάθλιψη, Γ.Χριστοδούλου, Ψυχιατρική, Α' Τόμος 2000

Επιμέλεια: Ευγ. Δούλβαρη

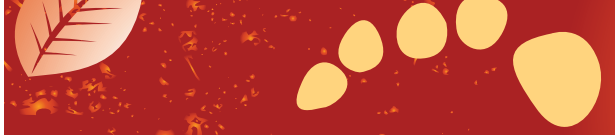
Περιμένουμε και τη δική σας συμμετοχή και τις προτάσεις σας πώς μπορούμε να λειτουργήσουμε σε αυτές τις περιπτώσεις με πρόγραμμα ρεφλεξολογίας.

Έχουμε τη δυνατότητα να αναρτήσουμε ιδέες, προτάσεις σας με σχόλια ή άρθρα στο περιοδικό μας.

Μπορείτε λοιπόν να μας αποστείλετε υλικό στο κάτωθι e-mail:

evgenia.halkidou@hotmail.com, evidoulvari@yahoo.gr

Αναμένουμε!



Τα αποτελέσματα της έρευνας των σπουδαστών του NHS

Που διεξήχθει στο Διεθνές Φεστιβάλ Υπερμαραθωνίου της Αθήνας

Στοιχεία της έρευνας:

Το δείγμα της έρευνας ήταν 32 διαφορετικοί διεθνείς αθλητές που πήραν μέρος στο Διεθνές Φεστιβάλ Υπέρ - Μαραθωνίου της Αθήνας που έγινε από 15/3 μέχρι τις 31/3 στις εγκαταστάσεις του Ελληνικού και συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο υποκειμενικής κόπωσης 90 φορές. Στην έρευνα συμμετείχαν 19 διαφορετικοί χειριστές, πρωτοετείς και δευτεροετείς μαθητές της σχολής Natural Health Science στα τμήματα Ρεφλεξολογίας και μάλιαξης. Οι αθλητές κατέφθαναν σε οποιαδήποτε στιγμή του εικοσιτετράωρου και επέλεγαν το είδος της παρέμβασης που θα εφαρμόζε ο χειριστής. Οι χειριστές είχαν ενημερωθεί για την διαδικασία των μάλιαξεων με το πρωτόκολλο που δίνεται στο παράρτημα.

Το Φεστιβάλ ξεκίνησε με τον αγώνα των 1000 μιλίων στις 15/3, ο αγώνας των επτά ημερών στις 24/3, των 72 ωρών στις 25/3, των 48 ωρών στις 26/3 και των 24 ωρών στις 27/3. Στον υπέρ-μαραθώνιο ο αθλητής που θα διανύσει πρώτος την απόσταση των 1000 μιλίων είναι ο νικητής. Ο αγώνας διαρκεί 16 ημέρες και οι αθλητές τίθενται εκτός αγώνος: α) για υπέρβαση χρονικών ορίων (ελάχιστη 24ωρη επίδοση 50 μίλια/ημέρα = 80,450 χιλιόμετρα/ημέρα για τον αγώνα των 1000 μιλίων), β) εάν οι αρμόδιοι ιατροί

δίνεται στο παράρτημα) είναι ένα σταθμισμένο ερευνητικό εργαλείο που μετρά την κόπωση του ερωτώμενου σύμφωνα με την αυτοαντίληψή του. Αποτελείται από μία επταβάθμια κλίμακα από



του αγώνα το κρίνουν αναγκαίο

Διαδικασία έρευνας:

Οι αθλητές συμπλήρωναν το ερωτηματολόγιο κάθε φορά που επιθυμούσαν να δεχτούν κάποια μάλιαξη, πριν και μετά την παρέμβαση. Το ερωτηματολόγιο υποκειμενικής κόπωσης (το οποίο

το 8 (Καθόλου Κουρασμένος) μέχρι το 22 (Αβάσταχτα Κουρασμένος).

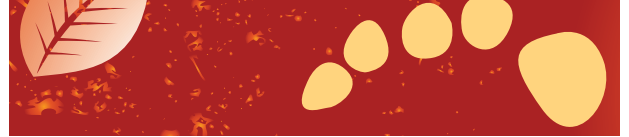
Ανάλυση αποτελεσμάτων:

Μάλιαξη - Massage

12 διαφορετικοί αθλητές έκαναν μόνο massage, ενώ συμπληρώθηκαν 18 ερωτηματολόγια με μέσο όρο ενασχόλησης του χειριστή με τον αθλητή τα 28 λεπτά. Ο μέσος όρος των τιμών πριν από την παρέμβαση ήταν 16,6 (Πολύ Κουρασμένος) ενώ ο μέσος όρος των τιμών μετά την παρέμβαση ήταν 12,2 (Ελάχιστα Κουρασμένος). Άρα η μεταβολή ήταν της τάξεως των 4,4 μονάδων.

Ρεφλεξολογία

20 διαφορετικοί αθλητές έκαναν μόνο Ρεφλεξολογία, ενώ συμπληρώθηκαν 37 ερωτηματολόγια υποκειμενικής κόπωσης με μέσο όρο ενασχόλησης 30 λεπτά. Ο μέσος όρος των τιμών πριν από την παρέμβαση ήταν 17,1 (Πολύ Κουρασμένος) ενώ ο μέσος όρος των τιμών μετά την παρέμβαση ήταν 10,7 (Ελάχιστα Κουρασμένος) άρα η μεταβολή ήταν της τάξεως των 6,4 μονάδων.



Massage και Ρεφλεξολογία

10 διαφορετικοί αθλητές έκαναν massage και Ρεφλεξολογία, ενώ συμπληρώθηκαν 30 ερωτηματολόγια. Ο μέσος χρόνος ενασχόλησης του χειριστή με τον αθλητή ήταν 37 λεπτά. Ο μέσος όρος των τιμών πριν από την παρέμβαση ήταν 17,3 (Πολύ Κουρασμένος) ενώ ο μέσος όρος των τιμών μετά την παρέμβαση ήταν 12,3 (Ελάχιστο Κουρασμένος) άρα η μεταβολή ήταν της τάξεως των 5 μονάδων.

Tui na - Τσιούνα

4 διαφορετικοί αθλητές έκαναν Tui na - Τσιούνα, ενώ συμπληρώθηκαν 4 ερωτηματολόγια, ο μέσος όρος ενασχόλησης ήταν 25 λεπτά. Ο μέσος όρος των τιμών πριν από την παρέμβαση ήταν 15,25 (Μέτρια Κουρασμένος) ενώ μετά την παρέμβαση ήταν 11,75 (Ελάχιστο Κουρασμένος). Η μεταβολή ήταν της τάξεως των 3,5 μονάδων.

Συμπεράσματα:

Μετά την ανάλυση των αποτελεσμάτων μπορούμε να συμπεράνουμε ότι σε λιγότερο χρόνο οι χειριστές μπόρεσαν να επιτύχουν μεγαλύτερη μείωση στην κούραση των αθλητών με την μέθοδο της Ρεφλεξολογίας - αφού σε 30 λεπτά μειώθηκε 6,4 μονάδες -, σε σχέση με την συνδυαστική μέθοδο massage και ρεφλεξολογίας - που διήρκεσε 37 λεπτά και είχαμε μείωση της τάξης των 5 μονάδων. Η μέθοδος του massage προσέφερε μείωση της αίσθησης της κούρασης 4,4 μονάδες ενώ η μέθοδος του τσιούνα είχε την μικρότερη μεταβολή αφού σε 25 λεπτά είχαμε μείωση της τάξης



των 3,5 μονάδων. Οι διαφορές μεταξύ αυτών των παρεμβάσεων δεν είναι στατιστικά σημαντικές αλλά αναδεικνύουν σε απόλυτες τιμές ότι με την μέθοδο της Ρεφλεξολογίας οι συγκεκριμένοι αθλητές και κάτω από αυτές τις συνθήκες είχαν μεγαλύτερη μείωση της αίσθησης της κούρασης.

Περιορισμοί της έρευνας:

Μια παράμετρος που μπορεί να έχει επηρεάσει τα αποτελέσματα είναι ο μεγάλος αριθμός διαφορετικών χειριστών καθώς και ο αριθμός των αθλητών. Έτσι μια έρευνα με μεγαλύτερο αριθμό

συμμετεχόντων καθώς και με μικρότερο αριθμό χειριστών οι οποίοι θα έχουν το ίδιο πρωτόκολλο παρέμβασης ίσως να μας δώσει αποτελέσματα για την εξαγωγή πιο ασφαλών αποτελεσμάτων.



Βιβλιογραφία

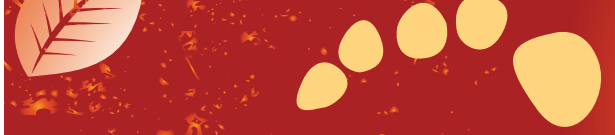
Borg G. Borg scales for subjective rating of perceived exertion. Scand J Work Environ Health 1990, 16: 55-8.

Οι σπουδαστές που συμμετείχαν στην έρευνα είναι οι ακόλουθοι:

Βαϊνδirlή Κωνσταντίνα
Κωσταντινίδη Νατάσα
Μακράκης Γιώργος
Φωτεινή Βλάχου
Μαρία Αβντεί
Σπέντζας Αντώνης
Παρή Δεσούπη
Σοφία Ντούτση
Μαργαρίτα Εμμανουηλίδου
Βασιλική Αναστασοπούλου
Καρβουνιάρη Ευαγγελία
Παπαδημητρίου Γεωργία
Ιωάννα Κέλερη
Παναγιώτης Τσακίρης
Βασιλική Γραντζιώτη
Σαραφελντίν Χρήστος
Σπύρος Δημητράκουλας
Λαθήρης Απόστολος
Βασιλική Γραντζιώτη
Ο σπουδαστής Ιωάννης Ντόβρος έκανε τον συντονισμό της έρευνας και την ανάλυση των στατιστικών στοιχείων.

Μπράβο στους σπουδαστές.

Αναδημοσιεύεται από το <http://spiros-reflexologia.blogspot.com/>



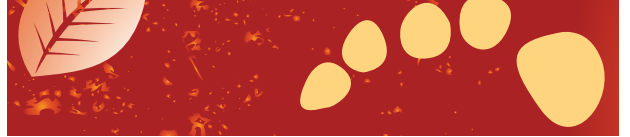
Ρεφλεξολογία σε νεαρά άτομα Α.Μ.Ε.Α.



Ως δευτεροετής σπουδαστής της Ρεφλεξολογίας και έχοντας εκδηλώσει ενδιαφέρον για τα άτομα με ειδικές ανάγκες λίγο πριν το Πάσχα μου δόθηκε η ευκαιρία για έρευνα πάνω σε τέτοιου είδους άτομα. Το 2ο Ε.Ε.Ε.Ε.Κ Πρέβεζας είναι ένα Εργαστήριο Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης όπου φιλοξενεί νεαρά άτομα ηλικίας 15-22 ετών με προβλήματα νοητικής στέρησης, συνδρόμου down, αυτισμού και εγκεφαλικής πάρεσης. Εκεί λοιπόν οι υπεύθυνοι μου έδωσαν την ευκαιρία και τον χώρο ώστε να μπορέσω να εφαρμόσω την ρεφλεξολογία σε κάποιους από τους μαθητές. Μετά από 7 εβδομάδες επίσκεψης και εφαρμογής ρεφλεξολογικών συνεδριών θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας κάποιες παρατηρήσεις και εντυπώσεις από αυτή την προσπάθεια.

Αρχικά εντυπωσιάστηκα με την συμπεριφορά των μαθητών και τις μεταξύ τους σχέσεις, μπορεί κάποιος πολύ εύκολα να διακρί-

νει την αλληλεγγύη μεταξύ αυτών και το πώς ο ένας ενδιαφέρεται για τον άλλο και το πώς σε κάποιες δύσκολες περιπτώσεις όπως αυτισμός όπου οι εκπαιδευτικοί πολλές φορές δυσκολεύονται να συνεργαστούν με τους μαθητές υπάρχει κάποιος συμμαθητής όπου θα ενδιαφερθεί και πολλές φορές θα δώσει λύση. Και μιας και ανέφερα τον αυτισμό -που είναι κάτι το οποίο δεν έχει κατανοηθεί πλήρως από την ιατρική επιστήμη σύμφωνα με τους ειδικούς- στην περίπτωση ενός 18χρονου μαθητή με βαρύ αυτισμό στην αρχή ήταν δύσκολη μέχρι και η προσέγγιση, ύστερα από 2 εβδομάδες έγινε δεκτικός μόνο σε κάποιο άγγιγμα και τις τελευταίες 2 εβδομάδες μου επέτρεψε να εργαστώ στα πόδια του. Χρησιμοποίησα την τεχνική της μεταμορφωτικής ρεφλεξολογίας του άγγλου St. John και παρατήρησα ότι κατά τη διάρκεια της συνεδρίας έβγαζε κάποιους ήχους σαν να προσπαθούσε να μου πει κάτι, ενώ γενικώς κατά τη διάρκεια της ημέρας σπανίως μιλούσε.



Στην περίπτωση του συνδρόμου down εργάσθηκα σε 2 άτομα 17 και 22 ετών τα οποία ήταν απόλυτα δεκτικά από την πρώτη συνεδρία, σε ερωτήσεις του τύπου αν τους αρέσει ή πως αισθάνονται οι απαντήσεις ήταν καταφατικές και θετικές, έδειχναν να το απολαμβάνουν και το σημαντικότερο είναι ότι επιζητούσαν από μόνοι τους ρεφλεξολογικές συνεδρίες. Σε αυτά τα άτομα εφάρμοσα κλασσική ρεφλεξολογία ψάχνοντας για ευρήματα και σημεία πόνου στο πέλμα, παρατήρησα χαλάρωση κατά τη διάρκεια καθώς και μετά την συνεδρία όπως επίσης δεν έλειπαν και τα επιφωνήματα ανακούφισης και η επίδειξη των σημείων λέγοντας χαρακτηριστικά <<εκεί εκεί!>>. Ακόμη μου προκάλεσε εντύπωση το ότι κατά τη διάρκεια των ρεφλεξολογικών χειρισμών άλλαζε το χρώμα του προσώπου προς το ερυθρό και συγκεκριμένα στα ζυγωματικά και στην γύρω περιοχή που θυμίζει κατά πολύ το φαινόμενο της αλλαγής της ατμοσφαιρικής πίεσης όπως όταν ανεβαίνουμε ένα βουνό ανεβαίνουν τα ερυθρά αιμοσφαίρια και κοκκινίζουν τα μάγουλα.

Όσον αφορά τα άτομα με νοητική στέρηση οι παρατηρήσεις μου είναι παρόμοιες με αυτών με down. Σε μια περίπτωση όπου μια μαθήτρια έπαθε κρίση κατά τη διάρκεια κάποιας δραστηριότητας έσπευσα και εφάρμοσα αμέσως ρεφλεξολογία στα χέρια πιέζοντας σε διάφορα ανακλαστικά σημεία του ΚΝΣ με εντυπωσιακά κατασταλτικά αποτελέσματα!

Κάτι άλλο το οποίο επιβαρύνει την κατάσταση τέτοιων ατόμων είναι ο συνδυασμός ας πούμε παθήσεων, για παράδειγμα σύνδρομο down μαζί με κάποια μορφή αυτισμού ή νοητική στέρηση με εγκεφαλική πάρεση, σε τέτοιες περιπτώσεις είναι πολύ δύσκολο για τον γιατρό να διαγνώσει και τις 2 ή και παραπάνω περιπτώσεις και πόσο μάλλον για κάποιον εναλλακτικό-συμπληρωματικό θεραπευτή να μπορέσει να βοηθήσει και να δώσει κάποια λύση.

Συνοψίζοντας θα ήθελα να τονίσω πως ο κάθε ρεφλεξολόγος πέρα από τον τρόπο χειρισμού που θα εφαρμόσει και την τεχνική και τον τρόπο σκέψης, όταν δουλεύει με Α.Μ.Ε.Α το πρώτο πράγμα που πρέπει να δίνει είναι αγάπη, το συναρπαστικό είναι πως αν δώσεις έστω και λίγη στις περισσότερες περιπτώσεις θα στην επιστρέψουν στο διπλάσιο. Επίσης έμαθα πως πρέπει να πλησιάζεις τέτοια άτομα με αγνό σκοπό, αν δηλαδή ενδιαφέρεσαι μόνο για αυτό που έχεις να κάνεις και όχι για τα ίδια τότε χάνεις το παιχνίδι, πιστεύω πως έχουν μια μοναδική ικανότητα διαίσθησης και αντιλαμβάνονται πολύ εύκολα τις διαθέσεις του καθένα. Θυμάμαι την πρώτη μέρα που μπήκα στο χώρο, ήμουν αρκετά φοβισμένος και



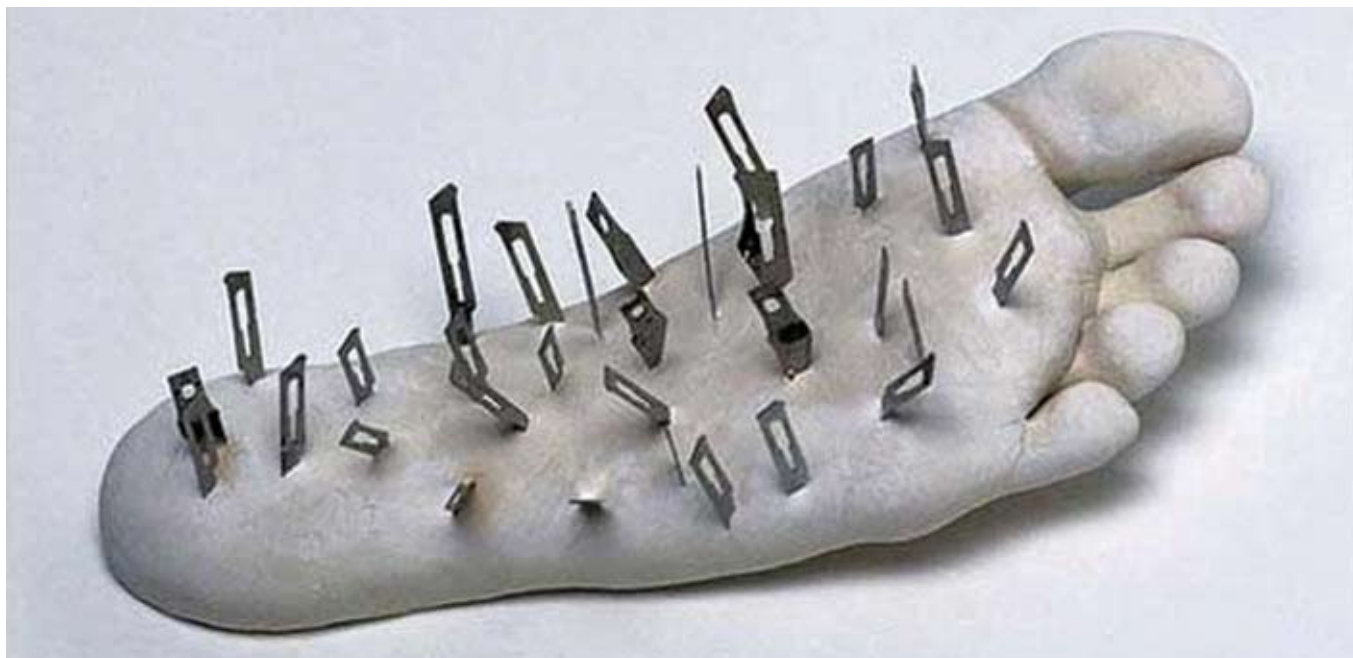
η αλήθεια είναι πως φοβόμουν και τα ίδια τα παιδιά, κάτι τέτοιο όμως δεν ισχύει, περισσότερο πρέπει να φοβόμαστε τους κατά τα άλλα "φυσιολογικούς ανθρώπους" παρά αυτά τα άτομα. Τέλος θέλω να πω πως αυτή η προσπάθεια έρευνας κατά κάποιο τρόπο συνεχίζεται μέχρι και τέλος της σχολικής περιόδου όπου εύχομαι να έχω περισσότερα και πιο ενδιαφέροντα νέα και παρατηρήσεις για να μοιραστώ μαζί σας.

Κωνσταντίνος Λουκόπουλος
Ρεφλεξολόγος
kostasloukopoulos@yahoo.gr

Αναδημοσιεύεται από το <http://spiros-reflexologia.blogspot.com/>

Ο Κώστας είναι δεύτερης γενιάς Ρεφλεξολόγος μιας και η μητέρα του είναι εδώ και πολλά χρόνια Ρεφλεξολόγος. Να τον χαίρεται πάντα όπως και εμείς!

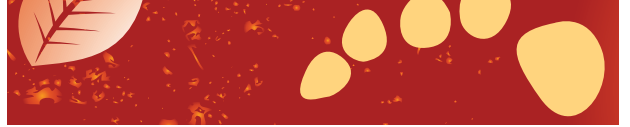
Θεατές και τελειόφοιτοι του πόνου



Στο πλαίσιο της οικονομικής κρίσης του τόπου ακούμε ή διαβάζουμε συνέχεια γύρω από τον μεγάλο πόνο που ήδη ζούμε ή θα ζήσουμε, τη δυστυχία στην οποία έχουμε περιέλθει ή θα περιέλθουμε σύντομα. Όμως η σημερινή δυτική κοινωνία εξακολουθεί να παραμένει κυρίως θεατής του πόνου.

Οι αρχαίοι πολιτισμοί συμβίωναν περισσότερο ρεαλιστικά με την ασθένεια και τον πόνο σε σχέση με τους σύγχρονους ανθρώπους. Το προσδόκιμο της επιβίωσης ήταν πολύ βραχύτερο, πολλά παιδιά πέθαιναν πριν γιορτάσουν τα πρώτα τους γενέθλια, ελάχιστοι άνθρωποι δεν είχαν προσβληθεί από σοβαρές ασθένειες στη διάρκεια της ζωής τους. Οι άνθρωποι δεν είχαν καταφέρει να δώσουν βιολογικές εξηγή-

σεις στο φαινόμενο του πόνου και ο πόνος είχε αποδοθεί στους θεούς, ήταν σταλμένος από τους θεούς ως συνέπεια παράβασης των ηθικών νόμων και είχε σκοπό την παιδαγωγία ή τον εξιλασμό: τον φρονεΐν βροτούς οδώσαντα, τον πάθει μάθος θέντα κυρίως έχουν (βλ. Αισχύλου Ορέστεια). Η ανακάλυψη της μορφίνης στις αρχές του 19ου αιώνα και των χημικών αναλγητικών ουσιών αφ' ενός βοήθησε τη βιολογική κατανόηση των μηχανισμών του πόνου αφ' ετέρου άνοιξε τον δρόμο στις ανώδυνες χειρουργικές επεμβάσεις. Αυτές όμως οι μεγάλες ιατρικές επιτυχίες δεν κατάφεραν μέχρι σήμερα να εξαλείψουν διαφωνίες μεταξύ γιατρών και ασθενών στο ζήτημα της αντιμετώπισης του πόνου. Έτσι, οι ασθενείς διαμαρτύρονται ότι οι γιατροί αντιμετωπίζουν



τον σωματικό πόνο αλλά αγνοούν αυτούς τους ίδιους ως πάσχοντα πρόσωπα. Είναι ενδιαφέρον ότι σαφής σημασιολογική διαφοροποίηση των όρων πονώ και υποφέρω (π.χ. αγγλικά *rain* και *suffering*) δεν μπορεί να βρεθεί σε κανένα



λεξικό. Ετσι, μπορεί κάποιος να υποφέρει χωρίς να πάσχει από οργανική νόσο, δηλαδή χωρίς να πονά σωματικά.

Με βάση την καρτεσιανή φιλοσοφία (δηλαδή τον διχασμό ψυχής και σώματος) η έννοια του υποφέρω που ξεπερνά το αίσθημα του σωματικού πόνου εντάσσεται στον χώρο του υποκειμενικού εφ' όσον, σύμφωνα με την επιστημονική μέθοδο, δεν μπορεί να παρατηρηθεί και καταγραφεί με επιστημονικά όργανα.

Αλλά βέβαια αυτό που πάσχει στη διάρκεια μιας ασθένειας είναι το πρόσωπο συνολικά και όχι απλά η σωματική υπόσταση. Πρέπει να τονιστεί ότι η έννοια του προσώπου εκτός από τον σωματικό παράγοντα περιλαμβάνει παράγοντες όπως μνήμες, εμπειρίες, οικογένεια, κουλτούρα, αρχές, συναισθήματα, κοινωνικούς ρόλους. Το πρότυπο άσκησης ιατρικής σήμερα αναθέτει στον γιατρό, όπως σε μηχανικό συνεργείου αυτοκινήτων, απλά να εντοπίσει και να εξαλείψει την οργανική βλάβη. Τις περισσότερες φορές οι γιατροί αφού έχουν υποτάξει πλήρως την ανθρώπινη βούληση προσπαθούν να θεραπεύσουν τη σωματική βλάβη, παρά τις πιθανά καταστρεπτικές παρενέργειες της θεραπείας στο πρόσωπο (βλ. χημειοθεραπεία στον καρκίνο).

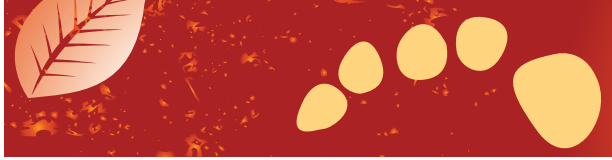
Σε έναν πολιτισμό που ανάγει την καλοπέραση σε ύψιστη αξία κάθε μορφή πόνου είναι ανεπιθύμητη. Επιπλέον αποκλείεται το ενδεχόμενο ο πόνος να ενταχθεί φυσικά στο πλαίσιο της ζωής, αποκλείεται κάθε αναζήτηση μεταφυσικής ωφέλειας του πόνου ή ένας διαφορετικός τρόπος αντιμετώπισης της ασθένειας, πλην μηχανικής ή φαρμακευτικής παρέμβασης. Ετσι, η συνηθέστερη κατάληξη όσων συνεχίζουν να υποφέρουν χωρίς να πονούν είναι στην εποχή μας ο ψυχίατρος, ο οποίος βάζει τη σφραγίδα της ψυχικής διαταραχής και ακολουθεί τον εύκολο δρόμο των ψυχοφαρμάκων. Μάλιστα ο αριθμός των ασθενών που απευθύνονται σε ειδικούς χωρίς να υπάρχει σοβαρή οργανική αιτία βαίνει σταθερά αυξανόμενος και (με τις ευλογίες της φαρμακοβιομηχανίας) ουδείς πλέον μένει αχαπάκωτος. Βρήκα εξαιρετικά εύστοχα τα λόγια του γνωστού γελοιογράφου Μποστ σε μία από τις τελευταίες του συνεντεύξεις (1995), όταν μιλούσε για τον ευδαιμονισμό της εποχής: Τα σημερινά παιδιά στερούνται ολόένα και περισσότερο το αίσθημα του πόνου, γι' αυτόν τον λόγο έχουν μια τάση να προκαλούν τον πόνο γύρω τους. Θεατές του πόνου κατά-



νησαν τα σημερινά παιδιά, ενώ εμείς, η γενιά της Κατοχής και του Εμφυλίου, ήμασταν οι τελειόφοιτοι του πόνου, αυτή είναι η διαφορά.

Ο Θανάσης Δρίτσας (MD, FESC) είναι καρδιολόγος και εργάζεται ως Επιμελητής Α' της Καρδιολογικής κλινικής του Ωνασείου.

Αναδημοσιεύεται από το <http://spiros-reflexologia.blogspot.com/>



Η διάκριση και η Ταπεινότητα στην ολιστική θεραπευτική

Πρόσφατα παρακολούθησα το πρώτο επίπεδο νευροεφελεξολογίας. Το περιεχόμενο του τριήμερου σεμιναρίου ήταν άκρως ενδιαφέρον και βαθύτατα επιστημονικό θα έλεγα.

Ο διδάσκων με εντυπωσίασε με την υπομονή του, με την επιμονή του στη λεπτομέρεια, με το αμείωτο ενδιαφέρον του να κατανοήσουν όλοι ανεξαιρέτως οι παρακολουθούντες τις καινούριες τεχνικές και βέβαια με την ικανότητά του να αναλύει όσο πιο απλά γινόταν κάποια ανατομικά-φυσιολογικά χαρακτηριστικά του ανθρώπινου οργανισμού.

Επίσης παρά το απρόσμενο και δυσάρεστο περιστατικό, που αφορούσε συνάδελφό του, σε όλη την διάρκεια του σεμιναρίου διέτηρησε απόλυτη ψυχραιμία και συγκέντρωση.

Οι παρακολουθούντες το μάθημα έως ένα βαθμό ήταν απολύτως δικαιολογημένοι, επειδή πολλές φορές τους βγήκε η υπερένταση και η κούραση του δύσκολου αντικείμενου, που προσπαθούσαν να αφομοιώσουν. Αυτό είναι φυσιολογικό αν και όχι αποδεκτό ως προς τον τρόπο, που εκδηλώνεται συνήθως (συχνές πλάκες σε λάθος χρονικά σημεία της παραδόσεως, ψίθυροι, σύντομες κουβέντες, καθυστερημένη προσέλευση στην έναρξη του μαθήματος, καθυστερημένη επιστροφή κατόπιν διαλείμματος...).

Και ασφαλώς θα συμφωνήσω με κάποιον συνάδελφο, (ο οποίος μου είπε: «έτσι γίνεται πάντα στα σεμινάρια. Έχεις ξαναπαρακολουθήσει ποτέ;») ότι ναι μεν έτσι γίνεται συνήθως. Όχι όμως και να θεωρούμε, ότι αυτό είναι σωστό ή ότι δεν αλλάζει!

Θεωρώ τον εαυτό μου πολύ τυχερό, επειδή έρχονται στην Ελλάδα αξιόλογοι και διεθνώς αναγνωρισμένοι δάσκαλοι.

Και βέβαια ο δάσκαλος πρέπει να αποτελεί φωτεινό παράδειγμα. Όμως τι γίνεται στην περίπτωση, που οι μαθητές δεν το διακρίνουν;

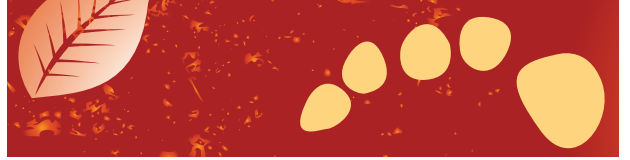
Η αυτονόητη στάση ενός... συνειδητοποιημένου μαθητή απέναντι σε έναν σοβαρό και συγκεντρωμένο δάσκαλο είναι, να διατηρεί και ο ίδιος σοβαρότητα και συγκέντρωση ή τουλάχιστον να προσπαθεί γι' αυτό...πολύ δε περισσότερο, όταν και το ίδιο το αντικείμενο

διδασκαλίας απαιτεί αρκετή συγκέντρωση. Βέβαια αυτή ακριβώς η διαφορά είναι, που διαχωρίζει μαθητές από δασκάλους.

Το πιο δυσάρεστο για μένα όμως ήταν κάτι άλλο.

Πολλοί από τους παρακολουθούντες το σεμινάριο - ολιστικοί, συμπληρωματικοί θεραπευτές, αισθητικοί, φυσιοθεραπευτές- μέρδεδαν την ιδιότητα του μαθητή με αυτήν του δασκάλου αλλά και το εξειδικευμένο σεμινάριο με μία





απλή μάζωξη-ταβέρνα(χαρακτηρισμός που χρησιμοποίησε ο δάσκαλος και ο οποίος αρκετές φορές μας υπενθύμιζε-παρότρυνε να μην ξοδεύουμε άσκοπα...τα χρήματά μας, εννοώντας το χρόνο του μαθήματος), όπου μοιραζόμαστε τις γνώσεις και εμπειρίες μας. Αυτό ασφαλώς και επιβάλλεται να γίνει...αλλά στα διαλείμματα. Αντιθέτως κατά την πρακτική εξάσκηση των ειδικών τεχνικών υπήρχαν ορισμένοι, οι οποίοι είτε έκαναν καλαμπούρια είτε επίδειξη γνώσεων...μέχρι και διόρθωση στις τεχνικές, που μας δίδασκε ένας άνθρωπος με εμπειρία σχεδόν τριάντα ετών!

Προφανώς αυτή η αλαζονεία χαρακτηρίζει πολλές φορές και τον τρόπο, με τον οποίο προσεγγίζουμε το πρόβλημα κάποιου. Δεν ξέρω εάν οι τεχνικές, που μαθαίνουμε, είναι αυτές, που κυρίως θεραπεύουν ή το ταλέντο κάποιων θεραπευτών. Όποια από τις δύο περιπτώσεις κι αν συμβαίνει (υπάρχουν βέβαια και πολλές άλλες παράμετροι, που συντείνουν στη θεραπεία), το σίγουρο είναι πως ο εγωισμός μας φουσκώνει επικίνδυνα και για εμάς τους ίδιους αλλά και για τις ίδιες τις θεραπευτικές τέχνες, που υπηρετούμε.

Τελικά το πιο σημαντικό σεμινάριο είναι η αυτοκριτική και η αυτοβελτίωση, ώστε να εφαρμόζουμε πρώτοι, όσα υποστηρίζουμε και συμβουλεύουμε.

Και επειδή η θεραπευτική είναι τέχνη...

Και επειδή είναι ωραίο να «ζεις» από την τέχνη σου...



Είναι εξίσου ωραίο να αποζημιώνεσαι για την προσπάθεια και το χρόνο σου...

...όταν κάθε ημέρα προσπαθείς να ανεβαίνεις ένα ακόμη σκαλοπάτι προς την ταπεινότητα.

Καλαράς Γεώργιος

Καθηγητής φυσικής αγωγής-Ρεφλεξολόγος

Αναδημοσιεύεται από το

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

Π Ρ Ο Σ Κ Λ Η Σ Η

Θα ήταν μεγάλη η βοήθειά σας έχοντας την πρόθεση να μοιραστείτε μαζί μας γνώση και εμπειρία σας, ιδέες και ιδιαίτερα περιστατικά, καθώς και άρθρα και θέματα που βρίσκετε ενδιαφέρον να παρουσιαστούν μέσω του περιοδικού μας, προσκαλούμε όλους σας να μας τα στέλνετε στην παρακάτω ηλεκτρονική διεύθυνση: evgenia.halkidou@hotmail.com.

Σημείωση: Το υλικό που θα μας αποστέλλετε, θα αρχειοθετείτε στο Σωματείο μας.

Με εκτίμηση
Η Επιτροπή του Περιοδικού

Τα Νέα του Πρίγκηπα

Διαβάσαμε και σας μεταφέρουμε: Το ίδρυμα του πρίγκηπα της Ουαλίας για την Συνδυαστική Ιατρική έκλεισε επειδή αναμιγνύεται με απάτη και ξέπλυμα χρημάτων! Φαίνεται πως κάποιοι υπεύθυνοι καταχράστηκαν £300,000 από το ταμείο του ιδρύματος το 2008.

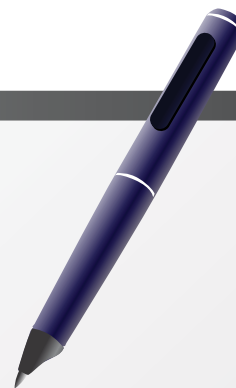
Το ίδρυμα λειτουργούσε τα τελευταία 17 χρόνια και θεωρείτο από πολλούς ως το όχημα του Πρίγκηπα Καρόλου να κάνει λόμπυ - ινγκ για την ένταξη των Συμπληρωματικών και Εναλλακτικών Θεραπειών (ΣΕΘ) στο εθνικό σύστημα υγείας της Αγγλίας. Από το 2005 έως τον Απρίλιο φέτος το ίδρυμα είχε λάβει £1.1 εκατομμύρια από το ΕΣΥ για να συμβουλευτεί στο πως να ενταχθούν - ρυθμιστούν οι ΣΕΘ.

Το 2005, παρουσίασε μία αναφορά του οικονομολόγου Christopher Smallwood που κατέληγε στο συμπέρασμα ότι θα ήταν οικονομικό να διευρυνθεί η χρήση των ΣΕΘ στο ΕΣΥ. Ο Smallwood είπε ότι η οστεοπαθητική, χειροπρακτική και ο βελονισμός βοηθούν αυτούς με προβλήματα - πόνους σπονδυλικής στήλης και θα μπορούσε να μειώσει τις 200 εκατομμύρια ημέρες εργασίας που χάνονται κάθε χρόνο λόγω αυτών των προβλημάτων.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα

www.fih.org.uk/index.html

Ανακοινώσεις



ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ 1η

“Θέλουμε να ενημερώσουμε τους συναδέλφους, οι οποίοι δυσκολεύονται να εξοφλήσουν τις οικονομικές τους υποχρεώσεις, στο Σωματείο, ότι αποφασίστηκε από το διοικητικό συμβούλιο του ΣΕΡ, τα άτομα που οφείλουν περισσότερες από 3 ετήσιες συνδρομές, να διαγράφονται αυτόματα από μέλη, αλλά ταυτόχρονα να διατηρούν το δικαίωμα, όταν το επιθυμούν να ξαναεγγραφούν καταβάλλοντας το κόστος εγγραφής εκ νέου καθώς και την συνδρομή του τρέχοντος έτους μόνο.”

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ 2η

Με ιδιαίτερη χαρά και φέτος η υποδοχή των Νέων Μελών του Σωματείου μας πρόκειται να πραγματοποιηθεί στις 17/10/2010 στα γραφεία του Συλλόγου μας Σπαθάρη 2, Πολύγωνο κ ώρα 6μ.μ. Σας περιμένουμε για την ένταξή σας στην μεγάλη αγκαλιά του Σωματείου μας. Παρακαλούμε να είσαστε ακριβείς στην ώρα προσέλευσης, καθώς θα ακολουθήσει, η Γ. Σ. του Σωματείου μας.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ 3η

Καλούμε όλους τους συναδέλφους κ μέλη του Σωματείου μας ότι την ίδια ημέρα δηλαδή 17/10/2010 μετά την υποδοχή των Νέων μας Μελών κ περίπου ώρα 7μ.μ.θα ακολουθήσει η Γενική Συνέλευση του Σωματείου μας. Πιστεύουμε ότι η προσέλευση σας θα είναι μαζική κ εντυπωσιακή.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ 4η

Θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι συνεχίζεται η πώληση του βιβλίου «Συνεδρίες Ρεφλεξολογίας για ασθενείς με καρκίνο» του οποίου τα έσοδα θα διατεθούν στη συνάδελφο και ασθενή Ευθυμία Ταμπούρογλου, όπως αναφέρθηκε και στην Ημερίδα μας. Σας υπενθυμίζουμε ότι υπάρχει ακόμα η δυνατότητα να επισκεφθεί όποιος επιθυμεί την Ευθυμία και να της ασκήσει ρεφλεξολογία, καθώς είπαμε ότι θα ήταν αξιόλογο να της προσφέρουμε ό,τι καλύτερο έχουμε: ρεφλεξολογία και αγάπη. Όποιος ενδιαφέρεται να προμηθευτεί το βιβλίο ή να κάνει ρεφλεξολογία στην Ευθυμία, παρακαλείται να επικοινωνήσει το ενδιαφέρον του στα παρακάτω e-mails: bodyworks@otenet.gr και evgenia.halkidou@hotmail.com καθώς και στο τηλ. του κ. Σπύρου Δημητράκουλα 6936-163040.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ 5η

Σας ενημερώνουμε ότι έχει ανοιχθεί στο facebook ανοιχτή ομάδα του Σωματείου Ελλήνων Ρεφλεξολόγων και όποιος επιθυμεί μπορεί να γίνει μέλος.

Σπουδές στη Φυσικοπαθητική σύμφωνα με την Ιπποκράτειο Ιατρική και τον συνδυασμό παραδοσιακών θεραπειών &



ολιστικών
ειδικοτήτων

Ανθοϊάμματα Bach • Βοτανική • Ρεφλεξολογία

• Αρωματοθεραπεία • Διατροφολογία

• Κινέζικη Ιατρική • Ιριδολογία

• Ομοιοπαθητική Άλατα Schoussler

• Ηλεκτροβελονισμός Χ.Β.

• Παραδοσιακές χειρομαλάξεις

Σε συνεργασία με το Ινστιτούτο
Rudy Lanza - Ιταλία



NATURAL HEALTH SCIENCE

Όμιλος Σχολών Εναλλακτικών Επιστημών

ΚΤΙΡΙΟ 1 Πανδρόσου 31, Παλαιό Φάληρο, τηλ.: 210.9837344, 210.9849276, φαξ: 210.9849057,

ΚΤΙΡΙΟ 2 Λεωφ. Αμφιθέας 78 και Ανδρομάχης 8, Π. Φάληρο τηλ.: 210.9814502, φαξ: 210.9812991,

ΚΤΙΡΙΟ 3 Χατζηαντωνίου 14 & Δ. Ράλλη, Μαρούσι, τηλ.: 210.8028179, φαξ: 210.8028779

www.nhs.gr - info@nhs.gr