

ΔΕΚ. ΙΑΝ.ΦΕΒ. 2014

Εναρμόνισι

ΤΕΥΧΟΣ 18

ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΕΛΛΗΝΩΝ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΩΝ



14° ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΤΟΥ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ

ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ | ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ & ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ

ΕΡΕΥΝΑ: ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ & ΠΟΝΟΙ ΜΕΣΗΣ

Συνέντευξη ΑΛΙΚΗ ΒΥΘΟΥΛΚΑ

Εναρμόνιση

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ

ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΕΛΛΗΝΩΝ

ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΩΝ

Δεκέμβριος/ Ιανουάριος/
Φεβρουάριος 2014

Τεύχος 18

Σπαθάρη 2,

114 76 Αθήνα, Πολύγωνο

Τηλ. 210-6424818

Fax. 210-6451532

www.reflexology.gr

email: info@reflexology.gr

Εκδότης - Αρχισυντάκτης

Φώτης Σκουρλέτης

fotiskourletis@yahoo.gr

Μετάφραση τεύχους

Ράνια Ματζοράκη

Βοηθητικές μεταφράσεις

Γεωργία Παπαδημητρίου

Γεωργία Μιχαλοπούλου

Σχεδιασμός

The Graphics Factory

Τηλ. 211-4110580

Κιν. 694-8110473

www.thegraphicsfactory.gr

email: info@thegraphicsfactory.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.

Περιεχόμενα

03. EDITORIAL

05. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ

06. ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ

07. ΔΡΑΣΕΙΣ - ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

10. ΔΙΑΛΕΓΟΝΤΑΣ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ

11. ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟΣ
ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ

13. ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΚΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ

14. 14ο ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΤΟΥ ΔΙΕΘΝΟΥΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ
(ICR)

17. ΕΡΕΥΝΑ: ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ &
ΠΟΝΟΙ ΜΕΣΗΣ

20. ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ &
ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ

22. ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ :
ΒΥΘΟΥΛΚΑ ΑΛΙΚΗ

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση υλικού χωρίς τη γραπτή συναίνεση του εκδότη.

Μπορείτε να μας επισκεφθείτε και στο www.reflexology.gr



Διοικητικό Συμβούλιο

Ευγενία Δούλβαρη, Λεάνα Κωττάκη,
Ευάγγελος Πουπάκης, Αθανάσιος
Λυμπεριάδης, Ξένια Παναγιωτίδου

Σπουδές

Η διάρκεια των σπουδών ρεφλεξολογίας είναι 2 ακαδημαϊκά έτη. Στις ώρες διδασκαλίας περιλαμβάνονται ιατρικά μαθήματα και πρακτική εξάσκηση. Οι ελάχιστες εκπαιδευτικές ώρες είναι 460.

Αναγνωρισμένες σχολές

- Ακαδημία Αρχαίας Ελληνικής & Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής (www.akadimia.gr)
- Δίοδος (www.diodosnet.gr)
- Κέντρο Ρεφλεξολογίας και Έρευνας (www.kere.gr)
- Σύνθεσις (www.e-synthesis.gr)
- Natural Health Science (www.nhs.gr)
- Life Therapy – Θεσσαλονίκη (www.lifetherapy.gr)

Στο site του Σ.Ε.Ρ. λειτουργεί καινούργια υπηρεσία όπου μπορούν όσοι ενδιαφέρονται να βρουν ρεφλεξολόγο – μέλος του σωματείου, αναλόγως την περιοχή τους:

<http://reflexology.gr/ser/index.php/members.html>



Δεκέμβρης: μήνας εορτών, χαράς, ελπίδας, προετοιμασία για το Νέο Χρόνο.



Γιαλέξαμε αυτόν το Δεκέμβρη να επαναφέρουμε σε όλους μας - σε ηλεκτρονική πια μορφή - το περιοδικό μας, την ΕΝΑΡΜΟΝΙΣΗ, μετά από δύο περίπου χρόνια σιγής. Στόχος μας είναι να μην μείνει μόνο σε εμάς αλλά να μεταδοθεί και σε άλλους ανθρώπους, οι οποίοι επιθυμούν να έρθουν σε επαφή με την τέχνη μας, τη Ρεφλεξολογία. Η ηλεκτρονική μορφή μας παρέχει αυτό το πλεονέκτημα και κάθε ένας από εμάς μπορεί να συμβάλει στη διάδοσή της.

Να ευχηθώ από καρδιάς καλοτάξιδο και καλότυχο. Στον δε Φώτη Σκουρλέτη που αναλαμβάνει αυτό το τεράστιο κομμάτι, να είναι καλός καπετάνιος. Επίσης, σε όλες τις σχολές αλλά και τους διαφημιζόμενους εύχομαι καλές δουλειές. Η εποχή απαιτεί να είμαστε όλοι ενωμένοι.

Είναι όμως αναγκαίο να σας ενημερώσω για τις κινήσεις που γίνονται στο σωματείο εδώ και καιρό. Εκτός από τις δράσεις, τα σεμινάρια και τα εθελοντικά προγράμματα του σωματείου μας, για τα οποία μπορείτε να διαβάσετε αναλυτικότερα στις επόμενες σελίδες του τεύχους, συστάθηκαν και λειτουργούν κάποιες ομάδες.

- Η εθελοντική ομάδα, η οποία συντονίζει όλα τα εθελοντικά προγράμματα, με επικεφαλής τη Λεάνα Κωττάκη.
- Η ερευνητική ομάδα, η οποία θα κάνει τις πρώτες ουσιαστικές έρευνες στην Ελλάδα για τη ρεφλεξολογία, με επικεφαλής τον Ιωάννη Ντόβρο.
- Η μεταφραστική ομάδα, η οποία έχει αναλάβει τις μεταφράσεις για τα σεμινάρια και το περιοδικό.
- Η ομάδα καταστατικού και κώδικα δεοντολογίας, η οποία επεξεργάζεται τις αναγκαίες τροποποιήσεις και αλλαγές.
- Η ομάδα δημοσίων σχέσεων και εκδηλώσεων.

Ευχαριστούμε θερμά τα μέλη που έχουν δηλώσει την συμμετοχή τους.

Κλείνοντας, κάτι ιδιαίτερα σημαντικό. Είμαστε στην τελική ρύθμιση, για πρώτη φορά από συστάσεως του σωματείου, ανοίγματος λογαριασμού σε τράπεζα στο όνομα του Σωματείου Ελλήνων Ρεφλεξολόγων και όχι στο όνομα του εκάστοτε Προέδρου. Ήταν μία χρονοβόρα υπόθεση που εντός των ημερών γίνεται πραγματικότητα .

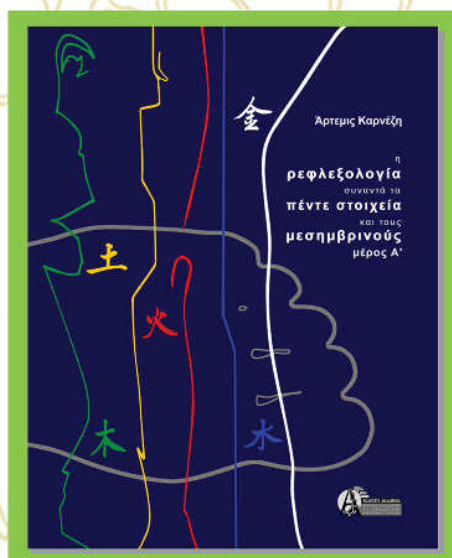
Εύχομαι από καρδιάς τα καλύτερα να έρχονται σε όλους μας!

εκ μέρους του Δ.Σ.
η Πρόεδρος
Ευγενία Δούλβαρη

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑ

ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΚΕΝΤΡΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΣΤΙΣ ΟΛΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ



Διαθέσιμο από τις εκδόσεις ETRA



Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε:

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΚΕΝΤΡΙΚΟ: Σωκράτους 24, Κηφισιά 145 61, Τηλ. 210 8010111 & 210 8010680, Fax: 210 8088382

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ: Αμφικτύονος 12 & Πουλοπούλου, Θησείο 118 51, Τηλ: 210 3421088

www.akadimia.gr

ΓΝΩΡΙΜΙΑ με τη ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ

Η ρεφλεξολογία είναι μια φυσική - χωρίς φάρμακα - ολιστική μέθοδος. Όπως προκύπτει από το πρώτο συνθετικό του ονόματός της (reflex-), πρόκειται για αντανakλαστική θεραπεία. Ασχολείται με τις **αντανakλαστικές ζώνες του σώματος**, συγκεκριμένα αυτές που αντανakλώνται στα **πόδια**, στα **χέρια**, στα **αυτιά**. Ο ρεφλεξολόγος εφαρμόζει ειδικές τεχνικές μάλaxης και ασκεί ειδικές πιέσεις στα αντανakλαστικά σημεία με σκοπό την **εξισορρόπηση**, **χαλάρωση** και **ενεργοποίηση** των **αυτοθεραπευτικών δυνάμεων** του οργανισμού.

Πιο συγκεκριμένα, με τη ρεφλεξολογική εργασία **βελτιώνονται η κυκλοφορία του αίματος, οι κυτταρικές λειτουργίες και αποβάλλονται τοξίνες από την πάσχουσα περιοχή**. Επίσης, απελευθερώνονται φυσικές αναλγητικές ουσίες του οργανισμού, όπως οι **ενδορφίνες**, που μειώνουν τη μυϊκή ένταση και **σταματάει ο πόνος**. Είναι ήπια, ακίνδυνη μέθοδος, χωρίς παρενέργειες.

Η προέλευσή της βρίσκεται στα βάθη των αιώνων. Τα πόδια στην αρχαιότητα, λόγω άμεσης επαφής με τη **γη**, απέκτησαν ιδιαίτερο σεβασμό. Κάποιοι αρχαίοι πολιτισμοί έδιναν μεγάλη σημασία στην καλή κατάσταση και περιποίηση των πελμάτων. Η ενασχόληση αυτή και το φυσικό ένστικτο του ανθρώπου άρχισαν να οδηγούν σε κάποιες παρατηρήσεις που συνέδεαν τα πέλματα με τη διατήρηση της υγείας όλου του σώματος.

Αρχαιολογικές αναφορές στη ρεφλεξολογία γίνονται στις ανασκαφές στην **πυραμίδα του Άνκαμορ** (2330 π.Χ.), τοποθεσία Σάκκαρα, όπου απεικονίζονται θεραπευτές να κάνουν μάλaxεις σε πέλματα και παλάμες ασθενών.

Στην **Αίγυπτο**, την **Αραβία**, την **Ινδία**, γύρω στο 3.000 π.Χ., έχουμε τοιχογραφίες σε τάφους όπου απεικονίζονται μάλaxεις και χειρισμοί στα πέλματα που θυμίζουν έντονα τους χειρισμούς αλλά και την εφαρμογή της σύγχρονης Ρεφλεξολογίας. **Στο βιβλίο του Κίτρινου Αυτοκράτορα**, υπάρχει κεφάλαιο στη «Μέθοδο εξέτασης μέσω του ποδιού» και είναι η αρχή καταγεγραμμένων συζητήσεων της σύνδεσης της ζωτικής ενέργειας με σημεία και περιοχές στο πόδι.

Από την **αρχαία Ελλάδα**, σώζονται ως τις μέρες μας διάφορα αρχαία κείμενα αλλά και αρχαιολογικά ευρήματα που απεικονίζουν ανάλογες θεραπείες, όπως μαρτυρεί παράσταση αττικού ερυθρόμορφου

αγγείου που παριστάνει τον αθλητή Ιπποδέμοντα να δέχεται μάλaxεις στα πόδια από το δούλο Τρανίωνα.

Την περίοδο του Μεσαίωνα υπάρχει μια φανατισμένη προσπάθεια απόρριψης της αρχαίας γνώσης. **Οι γνώσεις αυτές διώκονται και τελικώς χάνονται**.



Τους επόμενους αιώνες, οι αναφορές στη ρεφλεξολογία είναι ελάχιστες. Μεμονωμένοι ιατροί, το 19ο αιώνα, κάνουν τις πρώτες διατυπώσεις για την αυτοθεραπεία του ανθρώπινου οργανισμού μέσω **«ζωνών» και «αντανakλαστικών σημείων»**. Συγγράφουν κάποια βιβλία πιεσοθεραπείας βασισμένα στις πρακτικές τους μελέτες.

Η **σύγχρονη ρεφλεξολογία** ουσιαστικά δημιουργήθηκε τον **20ο αιώνα**. Βασίζεται στη θεμελίωση της ζωνοθεραπείας από το **Δρ. Ουίλιαμ Φιτζέραλντ (William Fitzgerald)**. Έπειτα, η Αμερικανίδα φυσιοθεραπεύτρια **Γιουνίς Ίνγκαμ (Eunice Ingham)** ξεκίνησε να αναπτύσσει τη θεωρία της «Ρεφλεξολογίας του άκρου πόδα». Θεωρείται η μητέρα της σύγχρονης ρεφλεξολογίας.

Σήμερα, η ρεφλεξολογία είναι μια αρκετά διαδεδομένη μέθοδος. Στην Ευρώπη, αλλά και σε άλλες περιοχές του κόσμου, αρκετοί άνθρωποι καταφεύγουν σ' αυτή για την αντιμετώπιση των προβλημάτων τους. Στην Ελλάδα, το 1992, δημιουργείται το **Σωματείο Ελλήνων Ρεφλεξολόγων (Σ.Ε.Ρ.)**, το οποίο είναι μέλος του RiEN (Reflexology in Europe Network) και του ICR (International Council of Reflexologists).

ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ

Ένα μικρό κείμενο για τον εθελοντισμό

Εθελοντισμός είναι η οργανωμένη, εκούσια και ανιδιοτελής προσφορά υπηρεσιών στο κοινωνικό σύνολο. Είναι η ενεργητική συμμετοχή και η ανάληψη δράσης των πολιτών, για την αντιμετώπιση προβλημάτων, για την επίτευξη κοινωφελών στόχων και τελικά για την ποιότητα ζωής και την ευτυχία των ανθρώπων. Η έννοια του εθελοντισμού βασίζεται στην ιδέα της ανθρώπινης αλληλοβοήθειας που ο καθένας προσφέρει τον εαυτό του, αλλά και όλες του τις δυνάμεις στην υπηρεσία του πάσχοντα συνανθρώπου του χωρίς να ζητάει αμοιβή.

Εθελοντής είναι ο πολίτης εκείνος που προσφέρει ανιδιοτελώς τον ελεύθερό του χρόνο ή τη γνώση του, για χρήσιμες δράσεις προς όφελος άλλων, χωρίς να περιμένει αντάλλαγμα. Η διαφορά ανάμεσα στον εκπαιδευόμενο εθελοντή και στην παλιά έννοια της φιλανθρωπίας είναι ότι ο εθελοντής αντιμετωπίζει τα άτομα στα οποία προσφέρει εθελοντική εργασία, όχι με οίκτο, αλλά σαν ισότιμα, τα οποία περνούν δυσκολίες και στα οποία μπορεί να προσφέρει.

Οι ρίζες του εθελοντισμού είναι βαθιές μέσα στην ιστορία και τη διαχρονική εξέλιξη της κοινωνίας.

Ο εθελοντισμός είναι ένα θέμα που μας αγγίζει όλους, ανεξαρτήτως κοινωνικο-οικονομικής τάξης και επαγγελματικής ιδιότητας. Συνδυάζει τον έρωτα του ερασιτέχνη, τη συνέπεια του επαγγελματία, την πειθαρχία του στρατιώτη και την ανιδιοτέλεια του ανώτερου ανθρώπου. Ό,τι κάνει με τη θέλησή του ο άνθρωπος έχει πολύ μεγαλύτερη αξία από αυτό που του επιβάλλεται και είναι υποχρεωμένος

να το κάνει. Η συναίσθηση ευθυνών που έχει, η ενσυνείδητη ανάληψη πρωτοβουλιών και δράσης και πολύ περισσότερο η γενναιόδωρη προσφορά στο συνάνθρωπο δείχνουν άνθρωπο ελεύθερο, δίκαιο, υπεύθυνο και ενάρετο.

Ο εθελοντισμός είναι ο δείκτης του πολιτισμού μιας κοινωνίας.

Γι' αυτό, όπου κι όπως κι αν εκδηλώνεται, αποτελεί δείγμα υψηλού επιπέδου, ανθρωπιάς, κοινωνικότητας και πολιτικής ωριμότητας ανθρώπων και κοινωνιών.



σελίδα ενημέρωσης σχετικά με την:

Εναρμόνιση με τον Εαυτό μας και τη Φύση

Εναλλακτικές – Συμπληρωματικές - Ολιστικές Θεραπείες

Φυσικές Μέθοδοι καλλιέργειας - Κηπουρική

Βιολογικά - Οικολογικά Τρόφιμα & Προϊόντα

Φυσική - Οικολογική Δόμηση

Δίκτυα Ανταλλαγής - Αλληλεγγύης - Οικοκοινότητες

Χειροποίητα - Φτιάξτο μόνος σου

Εναλλακτικός Τουρισμός

www.drosostalida.com

info@drosostalida.com

Εκδηλώσεις

.....έγιναν

Στις 7/8 Σεπτεμβρίου, στη Θεσσαλονίκη, το Σωματείο Ελλήνων Ρεφλεξολόγων, σε συνεργασία με τη Hagar Basis, διοργάνωσαν διήμερο σεμινάριο (workshop) με θέμα: **2 days ART (Advanced Reflexology Training)**. Το σεμινάριο φιλοξένησε η σχολή Life Therapy!



Στις 22 Σεπτεμβρίου, πραγματοποιήθηκε ο **3ος Αγώνας Δρόμου Ρεματιάς Χαλανδρίου**. Το Σωματείο Ελλήνων Ρεφλεξολόγων, για δεύτερη συνεχή χρονιά, υποστήριξε τη διοργάνωση στον τομέα της αποθεραπείας των αθλητών μετά τον τερματισμό.



Κάθε χρόνο, την τελευταία εβδομάδα του Σεπτεμβρίου γιορτάζεται η Παγκόσμια Εβδομάδα Ρεφλεξολογίας. Φέτος, στις 27 & 28 Σεπτεμβρίου, στα πλαίσια αυτής της γιορτής, διοργανώθηκε διήμερο ρεφλεξολογίας στο εμπορικό κέντρο AVENUE (Μαρούσι). Ρεφλεξολόγοι παρείχαν δωρεάν συνεδρίες με σκοπό τη γνωριμία και τη διάδοση της ρεφλεξολογίας στο κοινό.



Στις 28/29 Σεπτεμβρίου, για πρώτη φορά στην Ελλάδα, πραγματοποιήθηκε το σεμινάριο Αγιουρβεδικής Ρεφλεξολογίας, σε συνεργασία με την ιδρύτρια της μοναδικής μεθόδου, Σάρον Στάθης (Sharon Stathis). Ευχαριστούμε τη σχολή Natural Health Science για τη φιλοξενία!



Πραγματοποιήθηκε, στις 10 Νοεμβρίου, ο **Κλασικός Μαραθώνιος Αθηνών** καθώς και οι αγώνες 5 και 10 χιλιομέτρων. Για έβδομη χρονιά, μια μεγάλη ομάδα εθελοντών ρεφλεξολόγων περίμενε στον τερματισμό για να προσφέρει τις υπηρεσίες της στους καταπονημένους αθλητές - δρομείς. Οι ρεφλεξολόγοι περίπου 50 και οι δρομείς περίπου...30.000 !!!



Από τις 21 έως τις 23 Οκτωβρίου, στο ευρωπαϊκό πρόγραμμα “**active body and mind**”, παρουσιάστηκε η ρεφλεξολογία ως μια συμπληρωματική μέθοδος με οφέλη για την τρίτη ηλικία. Επίσης, πραγματοποιήθηκε εργαστήριο αυτοθεραπείας με ρεφλεξολογικές τεχνικές και έγινε αναφορά στα δρώμενα του Σωματείου Ελλήνων Ρεφλεξολόγων από το 1992 έως σήμερα. Συντονίστρια ήταν η Γεωργία Μιχαλοπούλου.



Την Κυριακή 3 Νοεμβρίου, στα γραφεία του Σωματείου Ελλήνων Ρεφλεξολόγων, πραγματοποιήθηκε διαδραστικό σεμινάριο με θέμα την «Εμμηνόπαυση». Ομιλήτριες ήταν οι Rosas Isabel (Γυναικολόγος, Μαιευτήρας, Ομοιοπαθητικός) και Καψίλη Αφροδίτη (Καθηγήτρια Ρεφλεξολογίας - Ηλεκτροβελονισμού).



Την Κυριακή 1 Δεκεμβρίου, στα γραφεία του Σωματείου Ελλήνων Ρεφλεξολόγων, πραγματοποιήθηκε διαδραστικό σεμινάριο με θέμα «**Παρουσίαση και εφαρμογή της Ορθοπεδικής Ρεφλεξολογίας στην οικονομική – κοινωνική κρίση που διανύουμε**». Ομιλητής ήταν ο καθηγητής ρεφλεξολογίας και εμπνευστής της μεθόδου, Σπύρος Δημητράκουλας.

.....γίνονται.....

Το Σωματείο Ελλήνων Ρεφλεξολόγων δραστηριοποιείται με εθελοντές στα παρακάτω προγράμματα:

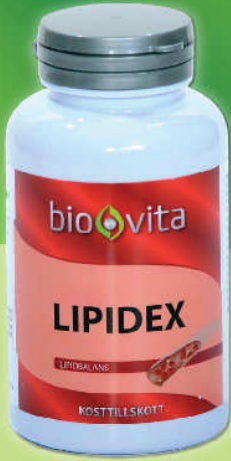
- Ξενώνας Εφήβων & Νέων με Αυτισμό «**Αγγέλια**» του Γ.Ν.Α. «**Γ. Γεννηματάς**»
- Οικοτροφείο Ατόμων με Αυτισμό «**Άγιος Νικόλαος**»
- **Κοινωνικό Ιατρείο Δήμου Ηλιούπολης**
- Ογκολογικό Νοσοκομείο «**Μαριάννα Β. Βαρδινογιάννη**» του Νοσοκομείου Παιδών «**Αγ. Σοφία**», σε συνεργασία με τον Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων Παιδιών με Νεοπλασματικές Παθήσεις «**Η ΠΙΣΤΗ**».
- Ιατρείο Θεραπείας Πόνου και Παρηγορητικής Αγωγής του Π.Ν.Α. «**Αρεταίειο**», σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρία Θεραπείας Πόνου και Παρηγορικής Φροντίδας «**ΠΑΡΗ.ΣΥ.Α.**»

θα γίνουν.....

- Στις 26-27/4/2014, θα διοργανωθεί από το Σωματείο Ελλήνων Ρεφλεξολόγων, σε συνεργασία με τη Hagar Basis, διήμερο σεμινάριο με θέμα “**Women’s Health**”.
- Το Σωματείο Ελλήνων Ρεφλεξολόγων, σε συνεργασία με την Αλίκη Βυθούλκα, θα διοργανώσουν σεμινάριο στις 28-29/6/2014 με θέμα «**Κάθετη Ρεφλεξολογία**» (VRT).



“Τσιμπημένη” Χοληστερίνη;



LIPIDEX

Η Φυσική Λύση για τη Χοληστερίνη!!!

LP-HEALTH IMPORTS
ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ ΓΙΑ ΕΛΛΑΔΑ & ΚΥΠΡΟ
 Τηλ.: 210 49 28 725 - Φαξ: 700 700 1049
 ΓΡΑΜΜΗ LIPIDEX • 211 770 0890

Life Coaching για Ρεφλεξολόγους: Ολοκληρώστε την Θεραπεία σας!

Εισηγητής : Άγγελος Δερλώπας (Positivity Coaching)
Οργάνωση : Λάμπρος Στραβελάκης (Κέντρο Ρεφλεξολογίας και Έρευνας)

Οι τελευταίες μελέτες για την αποτελεσματικότητα της Ρεφλεξολογίας δείχνουν εξαιρετική βελτίωση του πελάτη όταν ο ρεφλεξολόγος μπορεί:

- Να τον βοηθήσει να συνειδητοποιήσει την πραγματικότητα της ασθένειάς του.
- Να βρει τί χρειάζεται το σώμα του για να επανέλθει σε μια μόνιμη κατάσταση υγείας.
- Να σταθεί δίπλα του σε κάθε βήμα του δρόμου για την ολιστική θεραπεία του!

Το ειδικά διαμορφωμένο σεμινάριο "Life Coaching για Ρεφλεξολόγους" δημιουργήθηκε από το Κέντρο Ρεφλεξολογίας και Έρευνας και τον Άγγελο Δερλώπα με σκοπό να δοθούν στο ρεφλεξολόγο όλα τα απαραίτητα εργαλεία για την επίτευξη των καλύτερων δυνατών αποτελεσμάτων, σε ό,τι αφορά την καθημερινότητα του πελάτη του, αλλά κυρίως στο θέμα υγείας που τον απασχολεί!

Το "Life Coaching για Ρεφλεξολόγους" διευκολύνει τη «θεραπεία», εφαρμόζοντας ειδικά εργαλεία, τεχνικές και μεθόδους όπως: ακρόαση, ενσυναίσθηση, αναπλαισίωση, διαμοιρασμό, brainstorming, τακτοποίηση εμποδίων, αυτο-αποτελεσματικότητα, αυτοεκτίμηση, δέσμευση, εναρμόνιση, reengineering, σχεδιασμό περιβάλλοντος, έμπνευση (πρόκληση), εγγενείς επιβραβεύσεις και άλλα.

Στην εκπαίδευση Life Coaching για Ρεφλεξολόγους, θα δοθούν εξειδικευμένες τεχνικές του Lifecoaching για να μπορεί ο θεραπευτής να προσεγγίσει τον πελάτη του με νέα δυναμικά εργαλεία!

"Life Coaching για Ρεφλεξολόγους!" (συνολικά 16 συναντήσεις): Κάθε Δευτέρα 6:00-9:00μ.μ.
Τα μαθήματα ξεκινούν στις 20 Ιανουαρίου 2014 (στην Positivity Coaching- Κοραή 12 στην Αγία Παρασκευή-500μ. από το μετρό «Νομισματοκοπείο»)

Εγγραφή: 200€

Κόστος Συμμετοχής: 3 δόσεις των 200€ (σύνολο 800€)

• Έκπτωση έγκαιρης συμμετοχής: -100€ (εγγραφή μέχρι 4 Ιανουαρίου)

• Έκπτωση τακτικών και δόκιμων μελών ΣΕΡ: -100€

Στους απόφοιτους του προγράμματος δίνεται «Certificate in Positivity Coaching: Στήριξη στόχων ευεξίας» και δυνατότητα πιστοποίησης των γνώσεων στον διεθνή οργανισμό Coaching.

Εξειδικευμένο κέντρο
στην εκπαίδευση Ρεφλεξολογίας



ΚΕΝΤΡΟ
ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ
& ΕΡΕΥΝΑΣ

Διτής Ολοκληρωμένη Εκπαίδευση
και Σεμινάρια για ερασιτεχνική εφαρμογή

Δείτε όλες τις Ημερίδες
Ρεφλεξολογίας του
Κέντρου στο YouTube

<http://www.youtube.com/keregr>

Αμφιπρίτης 28, Παλαιό Φάληρο
Τηλ: 210.98.52.813
www.kere.gr

Άλλα σεμινάρια του Κέντρου
με ειδικές προσφορές στα μέλη του ΣΕΡ

Life Coaching για
Ρεφλεξολόγους
Ολοκληρώστε την Θεραπεία σας!
Έναρξη: 20 Ιαν 2014

ΔΟΝΗΤΙΚΗ
ΔΙΕΥΡΥΝΣΗ
Δονητική
Διεύρυνση
και Ρεφλεξολογία
Έναρξη: 15 Φεβ 2014

ΘεΤικά
Your
Power
Συναισθηματική
Αποκωδικοποίηση
Ανθρώπινου Σώματος
7-8&21-22 Δεκεμβρίου

ΔΙΑΛΕΓΟΝΤΑΣ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ

Όταν διαλέγουμε παπούτσια υπάρχουν πολλοί παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη, έτσι ώστε τα παπούτσια να είναι απολύτως κατάλληλα για μας. Το ιδανικό παπούτσι πρέπει να επιλέγεται σύμφωνα με το κατά πόσο ταιριάζει στο πόδι και αναλόγως την δραστηριότητα, στην οποία θα χρησιμοποιηθεί.

Αρκετές έρευνες αποδεικνύουν ότι τα ακατάλληλα παπούτσια και η κακή εμβιομηχανική του ποδιού αποτελούν παράγοντες πρόκλησης τραυματισμών των κάτω άκρων. Μερικοί από αυτούς είναι η πελματιαία απονευροσίτιδα, τενοντίτιδα αχιλλείου τένοντα, σύνδρομο τριβής της λαγονοκνημιαίας ταινίας και κάταγμα κόπωσης.

Όταν δοκιμάζετε παπούτσια, πάντα να φοράτε κάλτσες ή οτιδήποτε άλλο χρησιμοποιείτε, έτσι ώστε να εξασφαλίσετε ότι αισθάνεστε βολικά. Σαν γενικός κανόνας, το μπροστινό μέρος του παπουτσιού δεν πρέπει να είναι σφιχτό. Ταυτόχρονα, όμως, η φτέρνα πρέπει να σταθεροποιείται ικανοποιητικά στο πίσω μέρος του παπουτσιού.

Πρέπει, επίσης, να νιώθετε άνετα από την πρώτη στιγμή που θα φορέσετε τα παπούτσια και να μην περιμένετε με τον καιρό να προσαρμοστούν. Όταν λυγίζει ένα παπούτσι πρέπει να λυγίζει μόνο το μπροστινό κομμάτι του και όχι ολόκληρο. Το παπούτσι πρέπει να είναι άκαμπτο στην μέση και προς τα πίσω για να προσφέρει σταθερότητα στα οστά του ταρσού. Τέλος, το πίσω μέρος του πρέπει να είναι αρκετά άκαμπτο, έτσι ώστε να υποστηρίζει την φτέρνα και την ποδοκνημική άρθρωση.

Είναι πολύ σημαντικό να επιλεχθούν παπούτσια τα οποία είναι σχεδιασμένα για τον τύπο του ποδιού σας.

Υπάρχουν τρεις τύποι ποδιών:

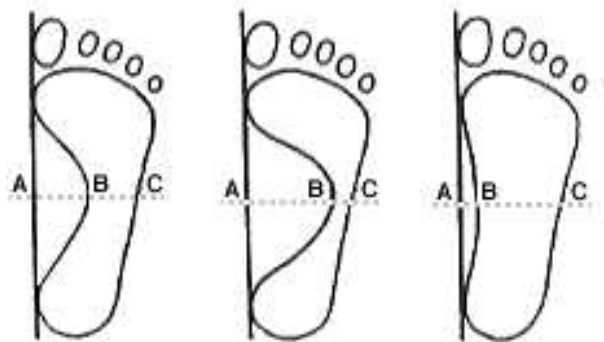
- Κανονική ποδική καμάρα
- Μεγάλη ποδική καμάρα (κοιλοποδία)
- Μικρή ποδική καμάρα (πλατυποδία)

Ένας φυσιοθεραπευτής ή ένας ποδίατρος μπορούν να καθορίσουν τον τύπο του ποδιού σας. Επίσης, η παρακάτω δοκιμασία θα σας βοηθήσει να καθορίσετε μόνοι σας τον τύπο του ποδιού σας.

Μετά από το μπάνιο και ενώ τα πέλματα σας είναι ακόμη υγρά πατήστε πάνω σε μία στεγνή επιφάνεια. Έπειτα κρατήστε το αποτύπωμα που έχετε αφήσει.

Αν η καμάρα που παρατηρείται στο πέλμα σας είναι σχεδόν ευθεία, τότε έχουμε πλατυποδία, εάν είναι μια έντονη καμπύλη, τότε έχουμε κοιλοποδία και τέλος αν η καμπύλη είναι ανάμεσα στις δύο προηγούμενες, τότε το πόδι έχει φυσιολογική καμάρα.

Ένας άλλος τρόπος είναι πάνω στο αποτύπωμα να εντοπίσουμε τα σημεία Α, Β και C, όπως δείχνει η παρακάτω εικόνα, να μετρήσουμε τις αποστάσεις ΑΒ και ΒC και να τις συγκρίνουμε. Εάν η ΑΒ είναι μεγαλύτερη της ΒC, τότε έχουμε κοιλοποδία, ενώ αν συμβαίνει το αντίθετο, έχουμε πλατυποδία.



Τα παπούτσια γενικά αντικαθιστούνται μετά από 600 με 1000 χιλιόμετρα όπου χάνουν την απορροστική τους ικανότητα και αυξάνουν την πιθανότητα τραυματισμού.

Ένας άλλος πρακτικός τρόπος είναι να τα αντικαταστήσετε όταν παρατηρείται οριζόντιες γραμμές στο μέσον της σόλας.

Διαβάστε το πλήρες κείμενο [εδώ](#)

Φίλιππος Γκέκης
Φυσικοθεραπευτής/ Manual therapist
<http://www.physio-aid.gr>

Ιπποκράτειος Ρεφλεξολογία

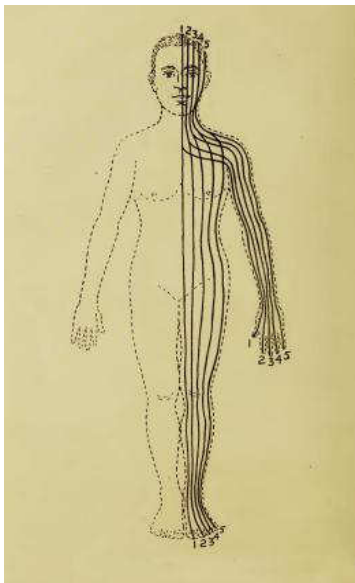
Τα άκρα ως βάση
της αντανakλαστικής
ζωνοθεραπείας.



Στο παρόν άρθρο, θα ξεκινήσουμε μια όμορφη περιπλάνηση στα χνάρια της προέλευσης και ιστορικής διαδρομής που ακολούθησε η Ρεφλεξολογία. Όπως γνωρίζουμε, η Ρεφλεξολογία είναι φυσική, αφάρμακος, συμπληρωματική μέθοδος, κατά την οποία ασκούνται ειδικές τεχνικές χαλάρωσης μέσω πιέσεων και ανατρίψεων στις αντανakλαστικές ζώνες και κυρίως στα άκρα (χέρια-πόδια) και στα αυτιά. Τόσο τα άκρα όσο και τα αυτιά, αποτελούν έναν αντανakλαστικό χάρτη ολόκληρου του ανθρωπίνου σώματος, πάνω στον οποίο δουλεύουμε για να επιφέρουμε την απαιτούμενη αρμονία στον οργανισμό και να αφυπνίσουμε την αρχή της ομοιόστασης.

Ο Δρ. Ουίλιαμ Φιτζέραλντ (1872 – 1942) χώρισε σε 10 κάθετες ζώνες το σώμα. Η βάση των κάθετων αυτών ζωνών είναι τα χέρια και τα πόδια, δηλαδή τα κατά τον Αριστοτέλη ακρωτήρια του σώματος (βλ. Αριστοτέλους - Φυσιогνωμικά). Ασκώντας πιέσεις και συνεχόμενη στατική πίεση σε αυτά, προκαλούσε αναισθησία στην απομακρυσμένη περιοχή, την οποία ήθελε να χειρουργήσει, σε βαθμό που χρειαζόταν λίγη ή μηδενική χρήση αναισθητικού!

Η μητέρα της σύγχρονης Ρεφλεξολογίας, Γιουνίς Ίνγκαμ (1889 – 1974), αναγνώρισε τα πόδια ως την καλύτερη περιοχή άσκησης των ειδικών πιέσεων, εξαιτίας της θέσης που έχουν στην βάση των κάθετων ζωνών του Φιτζέραλντ. Έτσι δημιουργώντας τον πρώτο ανακλαστικό χάρτη στα πόδια, θεμελίωσε τη σύγχρονη Ρεφλεξολογία, την οποία παραλαμβάνουμε και ασκούμε έως σήμερα με μεγάλη επιτυχία!



Ο χωρισμός σε 10 κάθετες ζώνες από τον Dr. Fitzgerald. Η φωτογραφία είναι από το βιβλίο Lecture Course To Physicians του George Starr White M.D. 1916.

Οι αντιλήψεις αυτές, όμως, ήταν ήδη γνωστές στον πατέρα της σύγχρονης Ιατρικής, **Ιπποκράτη** (460 – 377 π.Χ.). Όπως γνωρίζουμε, ο Ιπποκράτης εφαρμόζε την **τεχνική της φλεβοτομίας**, δηλαδή μια τεχνική αφαίμαξης ή ίσως και μια μορφή βελονισμού. Το μυστικό, στην επιτυχή έκβαση της τεχνικής, είναι να γίνεται κατά το δυνατόν απομακρυσμένα, σε σχέση με το σημείο όπου εντοπίζεται και εστιάζεται το πρόβλημα. Στο έργο του Περί Οστέων Φύσιος [9] αναφέρει : “Οι φλεβοτομίες πρέπει να γίνονται ανάλογα με τούτη τη διάταξη. Πρέπει να φροντίζετε να γίνονται οι τομές όσο το δυνατό πιο μακριά από τις περιοχές, που συνήθως εμφανίζονται πόνοι και συσσωρεύεται το αίμα. Γιατί έτσι δεν θα γίνει μεγάλη μεταβολή ξαφνικά και θα μπορεί να μεταβληθεί η συνήθεια, έτσι ώστε να μην συγκεντρώνεται πια το αίμα στο ίδιο σημείο.”

Επομένως, τα πιο απομακρυσμένα σημεία για την εφαρμογή της φλεβοτομίας και των πιέσεων και ανατρίψεων της σύγχρονης Ρεφλεξολογίας είναι τα χέρια, τα πόδια και το κεφάλι (κυρίως τα ώτα), απ’ όπου ξεκινούν και καταλήγουν οι 4 φλέβες (μεσημβρινοί) του Ιπποκράτη που περιγράφονται αναλυτικά στα έργα του Περί Οστέων Φύσιος και Περί Φύσιος Ανθρώπου. Ένας ακόμη λόγος που ενισχύει την αναγνώριση των άκρων ως βάση των ζωνών αλλά και τα καταλληλότερα σημεία, τα οποία αντανakλούν ολόκληρο το σώμα, είναι και η εξής αναφορά στο έργο Περί Φύσιος Παιδίου [19], όπου και διαβάζουμε: “Στα

πόδια και στα χέρια υπάρχουν τα πιο λεπτά αγγεία, τα πιο σφιχτά και τα περισσότερα, όπως επίσης και τα πιο λεπτά, τα πιο σφιχτά και τα πιο πολλά νεύρα, καθώς και κόκκαλα πολύ μικρά στο μέγεθος”.

Ιπποκράτειος Ρεφλεξολογία

Βλέπουμε, λοιπόν, ότι η βασική αντίληψη πάνω στην οποία βασίστηκε η θεμελίωση της σύγχρονης Ρεφλεξολογίας, από τον Δρ. Ουίλιαμ Φιτζέραλντ και την Γιουνίς Ίνγκαμ, συναντάται και ταυτίζεται με αυτήν του Ιπποκράτη και την εφαρμογή της φλεβοτομίας. Έχουμε, δηλαδή, δύο διαφορετικές τεχνικές που λειτουργούν και βασίζονται στην ίδια φιλοσοφία και προσέγγιση, που δεν είναι άλλη από αυτή της αντανάκλασης και της δυνατότητας να επέμβουμε απομακρυσμένα για να θεραπεύσουμε* ένα σημείο!

Κλείνοντας το παρόν άρθρο, να τονίσουμε ότι υπήρχε και γνώση της “αντιστοιχισής” των σημείων του σώματος. Πιο συγκεκριμένα, επισκεπτόμενοι το έργο Γυμναστικός [25] του Φιλόστρατου διαβάζουμε: “Όσο για τη συμμετρική κατασκευή των μελών του σώματος, όπως στην αγαματοποιία, πρέπει να την εξετάζουμε με τον ακόλουθο τρόπο: Τα σφυρά πρέπει να είναι αναλογικά με τον καρπό, η κνήμη με τον πήχη, ο βραχίονας να ανταποκρίνεται στο μηρό και ο ώμος στο γλουτό. Η πλάτη πρέπει να συγκρίνεται με την κοιλιά και το στέρνο να φουσκώνει το ίδιο με την περιοχή κάτω από το ισχίο. Τέλος το κεφάλι, που έχει το σχήμα του σύμπαντος, να είναι συμμετρικό με όλα αυτά.”

*Σχετικά με την έννοια της λέξης θεραπεύω να τονίσουμε ότι σημαίνει : υπηρετώ, περιποιούμαι, σέβομαι. Κυρίως, όμως, δηλώνει την αυτοπροαίρετο θεληματική υπηρεσία.

Οι περισσότερες πληροφορίες προέρχονται από το βιβλίο μου «Ιπποκράτειος Ρεφλεξολογία» που κυκλοφόρησε τον Ιούνιο του 2013 από τις εκδόσεις «Άλλωστε».



**Γρηγόρης
Δρακόπουλος**
Ρεφλεξολόγος



NORWEGIAN Fish Oil®



Έλαιο Omega-3:

Τώρα υπάρχει ένα έλαιο με υπέροχη γεύση λεμονιού που μπορεί να προστεθεί ωμό σε σαλάτες και χυμούς.



Omega-3 og Krill:

Shark Liver Oil:

Salmon Oil:

Προστατεύει το σώμα και καταστρέφει τις ελεύθερες επιβλαβείς ρίζες.

Ένας σύμμαχος στη διατήρηση ενός υγιούς ανοσοποιητικού συστήματος.

Όλα τα Omega σε μία κάψουλα.



Omega-3:

Omega-3 Chewable Softgel:

Βοηθά στη διατήρηση υγιούς καρδιάς και κυκλοφορικού συστήματος.

Με τις μασώμενες κάψουλες η λήψη των Omega-3 γίνεται ευχάριστη και εύκολη για τα παιδιά και τους μεγάλους (με υπέροχη γεύση tutti frutti).

Ο καλύτερος τρόπος να ηρεσιάσετε την ψυχή σας!

Ανώτερη Ποιότητα

Απολειστικός αντιπρόσωπος για Ελλάδα και Κύπρο

LP Health Imports
www.lp-healthimports.gr

Τηλ.: +30 210 49 28 725 | Fax: 700 700 10 49





ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΚΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ

Πριν αρκετό καιρό, ζήτησε τη βοήθειά μου μία γυναίκα 48 ετών. Θα παρουσιάσω συνοπτικά, το ιστορικό της καθώς και μια σύντομη περίληψη της πορείας των συνεδριών που κάναμε μαζί.

Παντρεμένη, με δυο παιδιά στην εφηβεία. Ανώτατο στέλεχος σε πολυεθνική εταιρεία εμπορίας αυτοκινήτων, πολύωρη εργασία σε συνθήκες στρες, αλλά της αρέσει η δουλειά της. Δείχνει ήρεμη και πάντα χαμογελάει.

Προβλήματα: Αυχενικό σύνδρομο - πονοκέφαλοι - πόνος στη μέση και στον άνω δεξιό γλουτό - αναιμία (πολύ αίμα και πόνος στην περίοδο) - ινομύωμα 7,5 εκ. στην μήτρα (δεξιά).

Επεμβάσεις: Έχει γεννήσει με καισαρική και έχει αφαιρέσει όζο από το θυρεοειδή στα 13 της.

Συχνότητα κενώσεων: Ανά 2-3 ημέρες από δυσκοιλιότητα σε ευκοιλιότητα.

Προσπαθεί να γυμνάζεται 2 φορές την εβδομάδα. Δεν καπνίζει, δεν πίνει αλκοόλ, δεν τρώει ζάχαρη. Πίνει ένα καφέ την ημέρα. Κάνει 3 γεύματα και πίνει 2-3 ποτήρια νερό ημερησίως. Κοιμάται 4 ώρες/ημέρα, 23.00 - 03.00. Παίρνει τρεις φορές την ημέρα zanax (0,25 X 3). Όταν παίρνει zanax, ο βραδινός ύπνος μπορεί να κρατήσει και μέχρι τις 06.00 το πρωί. Ανά δεύτερη ημέρα, παίρνει παυσίπονα για τους πονοκεφάλους. Κάνει ομοιοπαθητική και γενικά πιστεύει στις συμπληρωματικές/εναλλακτικές θεραπείες.

Κατάσταση - αξιολόγηση πελμάτων: Πολύ σκληρά σε όλη την αυχενική / θωρακική μετάβαση. Στη μέση (περιοχή εντέρου) παρουσιάζουν ανισόπεδη εικόνα. Το δεξί πέλμα, στο ύψος της σκληροκοειδούς απόφυσης και περίπου μισό χιλιοστό πιο χαμηλά, είχε μία καφέ σκούρα κηλίδα (αργότερα κατάλαβα ότι ήταν το ινομύωμα).

Ξεκινήσαμε ρεφλεξολογία / νευρορεφλεξολογία / νευροθεραπεία με συχνότητα 2 φορές / εβδομάδα. Εργάζομαι σε όλο το πέλμα αλλά δίνω έμφαση σε:

- Πρόσθιες / οπίσθιες ρίζες A1 - I5
- Παρασπονδυλικά γάγγλια A1 - A4 - A7
- Τέσσερα νεύρα (υποπλευρικό / λαγονοϋπογάστριο / λαγονοβουβωνικό / άνω γλουτιαίο)
- Τετράγωνο οσφυϊκό / ψωίτη
- Διάφραγμα
- Κοιλιακό / άνω μεσεντέριο / κάτω μεσεντέριο γάγγλιο
- Ηλιακό και μεσεντέριο πλέγμα
- Συμπαθητικό / παρασυμπαθητικό σύστημα
- Πεπτικό σύστημα - ορμόνες - δάχτυλα - εγκεφαλικό στέλεχος

Στο σώμα έκανα σπλαχνική κινητοποίηση, συντονισμό και ανάταξη σπονδυλικής στήλης.

Αποτελέσματα στις πρώτες 8 συνεδρίες.

Το πεπτικό της άρχισε να ομαλοποιείται και σταμάτησε ο πόνος στη μέση, το ίδιο και στον αυχένα. Παρόλα αυτά, η αντανakλαστική εικόνα των εντέρων στο πόδι παρέμενε άσχημη.

Στις 20 συνεδρίες

Κοιμάται στις 23.00 και ξυπνάει στις 07.00, χωρίς zanax. Η λειτουργία των εντέρων στο σώμα είναι φυσιολογική και η αντανakλαστική εικόνα σχεδόν καλή. Η σκούρα καφέ κηλίδα άρχισε να μετακινείται προς το κέντρο του ποδιού (από έξω προς τα μέσα) και να αποχρωματίζεται.

Στις 35 συνολικά συνεδρίες

Ισχύουν όλα τα παραπάνω, με τη διαφορά ότι η καφέ κηλίδα έχει εξαφανιστεί πλέον.

Μετά από εξέταση υπέρηχου, ο γιατρός της ανακοινώνει ότι το ινομύωμα έχει μικρύνει από 7,5 εκ. σε 4εκ. και ότι οι ωοθήκες της είναι τόσο ζωντανές όσο μίας έφηβης.

Οι θεραπείες συνεχίστηκαν με ρυθμό 3-4/ μηνιαίως για περίπου 2,5 χρόνια.

Γεωργία Παπαδημητρίου

Ρεφλεξολόγος - Νευρορεφλεξολόγος
georgiamariap@yahoo.gr



14ο Συνέδριο του Διεθνούς Συμβουλίου Ρεφλεξολογίας (ICR)



Το συνέδριο πραγματοποιήθηκε στις 19-22 Σεπτεμβρίου 2013, στο **Κέιπ Τάουν, στη Ν. Αφρική, με θέμα "Out of Africa"**. Το συνέδριο διοργανώθηκε από το «South African Reflexology Society». Οι οχτώ ομιλητές προέρχονταν από οχτώ διαφορετικές χώρες. Ο συνολικός αριθμός των συνέδρων ξεπέρασε τους 120, οι οποίοι προέρχονταν από 13 διαφορετικές χώρες.

Η πρόεδρος του ICR, κ. Beryl Crane, στην τελευταία εναρκτήρια ομιλία της (παραιτήθηκε μετά από προσφορά 14 ετών), αναφέρθηκε στην διαφορετικότητα που μας διέπει όλους κατά την προσέγγιση και εξάσκηση της ρεφλεξολογίας. Το διετές συνέδριο του ICR αποσκοπεί στο να λειτουργήσει ως ένα φόρουμ για την ανταλλαγή αυτής της διαφορετικότητας.

Η πρώτη ομιλία ήταν εκείνη της Ορθοπαιδικής Ρεφλεξολογίας (ΟΡ). Καθώς είναι αδύνατο να είμαι αντικειμενικός για την παρουσίαση μου θα σας μεταφέρω τα κυριότερα σχόλια που αποκόμισα κατόπιν αυτής. Οι σύνεδροι εκτίμησαν ιδιαίτερα τις μυθολογικές αναφορές που παρουσιάστηκαν σχετικά με τα πόδια και την ιατρική κληρονομιά μας. Σε αυτή την ιατρική κληρονομιά βρίσκεται καταγεγραμμένη από τους Ιπποκράτη, Κέλσο, κ.ά., η εφαρμογή της μεθόδου που σήμερα ονομάζεται Ρεφλεξολογία. Νεύρα, μύες, περιτοναϊκές αλυσίδες, ζώνες, μεσημβρινοί και φλέβες (Ιπποκράτης) αλληλοσυνδέονται και αλληλεπικαλύπτονται. Υπήρξε ιδιαίτερο ενδιαφέρον για το πρακτικό εργαστήριο της Ορθοπαιδικής Ρεφλεξολογίας, εξού και μου ζητήθηκε να πραγματοποιήσω δύο εργαστήρια ώστε να το παρακολουθήσουν όλοι οι ενδιαφερόμενοι. Στο εργαστήριο παρουσιάστηκαν πρακτικές προσεγγίσεις στον χρόνιο πόνο και εφαρμογή του Ιπποκρατικού αφορισμού περί των Ανατρίψεων.

Η κ. Jennie Levick μας παρουσίασε την μέθοδο Neuro-reflexology. Η μέθοδος είναι αρχικό δημιούργημα του John Moorhouse, ωστόσο έγιναν αναφορές στους Tony Porter (ART), Nico Pauly (Nerve Reflexology) και dr. Alice Fan (Nerve-Foot-Therapy). Η ανακλαστική απεικόνιση συγκεκριμένων δομών του νευρικού συστήματος στα άκρα κατέχει την κυρίαρχη θέση στην συγκεκριμένη προσέγγιση. Συγκεκριμένα μας μιλά για «διαδρομές»: 3 σπονδυλικές, 3 βραχιόνιες και 3 ισχιακές. Σκοπός είναι η μείωση της φλεγμονής στα κύρια νεύρα της σπονδυλικής στήλης ώστε να ακολουθήσει η αυτοϊαση.

Κατά την εφαρμογή της τεχνικής χρησιμοποιούνται ο αντίχειρας και ο μέσος δάκτυλος (άκρες) διότι φέρουν ενεργειακά σημεία. Η μέθοδος διδάσκεται από το 2012.

Η κ. Helen Perkins μας παρουσίασε την Reflex Resonance Technique (Ανακλαστική Τεχνική Συντονισμού). Η ομιλία που μου άρεσε περισσότερο.

Μέσα από τυχαία γεγονότα και με την χρήση της διαίσθησης της, μία μέρα η Helen ένωσε την ακαταμάχητη ανάγκη να δημιουργήσει έναν ήχο την ώρα που κρατούσε το ανακλαστικό σημείο του ηλιακού πλέγματος. Η πελάτισσα κοιμόταν εκείνη την στιγμή και χωρίς να ανοίξει τα μάτια της, «τινάχτηκε». Ξαναέλεγε το ανακλαστικό σημείο (ΑΣ) και ένωσε ότι είχε εναρμονιστεί η δόνηση του. Στα σεμινάρια της διδάσκει πώς να χρησιμοποιεί κανείς την διαίσθηση του αποτελεσματικά. Τα ευαίσθητα ακροδάχτυλα μας εντοπίζουν το διαταραγμένο ανακλαστικό και στην συνέχεια διαισθανόμενοι την υπάρχουσα δόνηση την ταιριάζουμε με την φωνή μας είτε λεκτικά είτε τονισμένα. Λέξεις κλειδιά της προσέγγισης είναι δόνηση, διαίσθηση, πρόθεση, σιωπή και ακρόαση.

Η **Leila Eriksen** για άλλη μία φορά μίλησε, δίδαξε και καθοδήγησε πάνω στο πάθος της σχετικά με την έρευνα: **"Evidence based practice –An act for life"** (Πράξη Βασισμένη σε Αποδείξεις – Πράξη για την ζωή). Κατά την παρουσίαση της, ενημέρωσε το κοινό γενικά για την έρευνα και κυρίως για τις δυσκολίες σε σχέση

με τις Συμπληρωματικές και Εναλλακτικές Θεραπείες (Σ.Ε.Θ.). Δόθηκαν πολλές ηλεκτρονικές διευθύνσεις με χρήσιμες πληροφορίες για όσους ενδιαφέρονται να μάθουν περισσότερα. Ξεκινήστε από την δική της σελίδα, στην αγγλική έκδοσή της, όπου και θα βρείτε πολλά ενδιαφέροντα άρθρα.

<http://www.leilaeriksen.dk/da-DK/Velkommen/Engelsk-tekst.aspx>

Ο Mauricio Kruchik μας μίλησε για τον ρεφλεξολογικό σχεδιασμό κατά τους 9 μήνες της κύησης. Το τελικό αποτέλεσμα της μεγάλης εμπειρίας του είναι η δημιουργία ενός χάρτη όπου απεικονίζονται χρονικά οι εννέα μήνες της κύησης. Κατά τους εννέα μήνες υπάρχουν συμπτώματα ή / και καταστάσεις που



εμφανίζονται και ο χάρτης θα μας καθοδηγήσει στο πότε να ξεκινήσουμε την πρόληψη. Η ρεφλεξολογία ως καταλύτης στην εγκυμοσύνη είναι χρήσιμη για να καθαρίσει το σώμα διεγείροντας τις απεκκριτικές οδούς και εκπαιδεύοντας το σώμα για τον τοκετό. Άλλο ένα παράδειγμα είναι και η ωφέλεια στην αναπνοή.

Η κ. **Inge Dougans**, μέσα από την ομιλία της «**Ρεφλεξολογία και η Υγεία μας: Χθες, Σήμερα και Αύριο**», υπήρξε ένας χείμαρρος πραγματικά. Η ομιλία της άγγιξε το σύστημα υγείας, την διατροφή (παραγωγή, κατανάλωση), τις φαρμακευτικές εταιρείες, το στρες, το συνδυασμό ρεφλεξολογίας και μεσημβρινών, και την πιστοποίηση - εκπαίδευση των ρεφλεξολόγων. Θα σταθώ σε όσα είπε σχετικά με την ρεφλεξολογία. «Μέσα στην ειδικότητα μας έχουν δημιουργηθεί νέες τεχνικές που φέρουν νέα ονόματα ωστόσο η ουσιαστική σύλληψη της ρεφλεξολογίας έχει μείνει ανέπαφη, δηλαδή αυτή της πίεσης σε ανακλαστικές περιοχές με σκοπό την πρόκληση φυσιολογικών αλλαγών στο σώμα.»

«Λόγω της συνεχούς κατανάλωσης χημικών και δηλητηρίων είναι η ρεφλεξολογία αρκετή δυνατή ώστε να αντιμετωπίσει τις αρνητικές επιδράσεις τους; Είναι πλέον επιτακτική η ανάγκη συνεργασίας μεταξύ των μεθοδολογιών (συμβατικών και μη) για την αντιμετώπιση των δηλητηρίων που αντιμετωπίζουν οι σύγχρονες κοινωνίες;»

«Η χρησιμότητα των μεσημβρινών στην ρεφλεξολογία έγκειται στο να χρησιμοποιηθούν ως εργαλείο αξιολόγησης. Ο κόσμος θα μπορούσε να εκπαιδευτεί ώστε να παρατηρεί και να καταγράφει τις εμφανιζόμενες διαταραχές (προειδοποιήσεις) κατά μήκος των μεσημβρινών.»

«Καταστάσεις των σεξουαλικών οργάνων σχετίζονται με κουρασμένο / εκτεθειμένο σε στρες ήπαρ, παρατηρείστε για εκδηλώσεις στην πορεία του μεσημβρινού. Συμφόρηση κατά μήκος του μεσημβρινού του στομάχου μας προειδοποιεί για υψηλά επίπεδα τοξικότητας στο σώμα.»

Η κ. **Cecilia Salvesen** μας μίλησε για τις πληροφορίες που μπορούμε και δεν μπορούμε να αποκομίσουμε από τα «**Χρώματα των Ποδιών**». Ο χρωματισμός των ποδιών δημιουργείται μετά από παραμονή των ποδιών σε ειδικές μπότες συμπίεσης αέρος π.χ. βεντούζες, vacuumflex, massage boots, air compression lymphatic suit. Ο χρωματισμός ποικίλει από άτομο σε άτομο, ανάλογα με παράγοντες όπως ηλικία, δίαιτα, ανοσοποιητικό, ασθένειες, εποχές, φύλο. Οι χρωματισμοί σχετίζονται με

τις ανακλαστικές περιοχές και τους μεσημβρινούς. Δεν κάνει διάγνωση με αυτή την μέθοδο αλλά αναφέρεται σε συμφόρηση, διαταραχές και μπλοκαρίσματα των πελατών.

Η κ. **Heinrike Bergmans** είχε θέμα: «**Χρησιμοποίησε το επιστημονικό μονοπάτι για την διέλευση μέσω των ενεργειακών συστημάτων**». Έγινε μία επισκόπηση στις δομές της πολυδιάστατης ανατομίας του ανθρώπου. Αιθερικό σώμα, μεσημβρινοί, τσάκρα, συναισθηματικό σώμα διέπονται από συχνότητες, οι οποίες δημιουργούν μία ιεραρχία στο σύστημα. Συμπερασματικά, όταν δεν έχουμε ικανοποιητικά αποτελέσματα κατόπιν κάποιων συνεδριών, ο ρεφλεξολόγος μπορεί να μετατοπίσει την προσοχή του από το φυσικό σώμα σε κάποιο από τα άλλα επίπεδα. Σε πρακτικό επίπεδο, χρησιμοποιεί την τεχνική Trinity Hold – shuni mudra, αντίχειρας και μέσο δάκτυλο. Μέσω της διαίσθησης, το 1ο δάκτυλο διαισθάνεται / εντοπίζει το θερμό (ανακλαστικό) σημείο, στην συνέχεια τοποθετείται απέναντι το 2ο δάκτυλο, διατηρείται μία επαφή ωστόσο εξισορροπήσουν.

Το συνέδριο ολοκληρώθηκε με την πραγματοποίηση των εργαστηρίων, τον αποχαιρετιστήριο χαιρετισμό της κ. Crane και την ομιλία μου στα νέα Αιγυπτιακά ιερογλυφικά και τις πληροφορίες που εμπεριέχουν.

Για την ιστορία, δεν είμαι ο πρώτος Έλληνας ομιλητής που έχει προσκληθεί σε συνέδριο του ICR. Η πρώτη Ελληνίδα ρεφλεξολόγος ήταν η κ.

Ευφροσύνη Μάρδα Στραβελάκη, στο 1ο συνέδριο που πραγματοποιήθηκε στο Τορόντο του Καναδά. Να σας θυμίσω, επί τη ευκαιρία, ότι το 3ο συνέδριο του ICR πραγματοποιήθηκε στην Κω το 1992. Ομολογώ ότι αισθάνθηκα υπερήφανος κάθε φορά που γινόταν αναφορά στους Έλληνες Ρεφλεξολόγους «προγόνους» μου και στην δράση του Σωματείου Ελλήνων Ρεφλεξολόγων (ΣΕΡ). Όσοι ασχολούμαστε με την ρεφλεξολογία μόνο να ευχηθούμε μπορούμε για τους εαυτούς μας, ότι θα γίνεται αναφορά στο όνομα μας στο μέλλον, όπως έκανε π.χ. η κ. Christine Issell για την κ. Ευφροσύνη Μάρδα Στραβελάκη.

Σπύρος Δημητράκουλας

Πρόεδρος του RIEN

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

Δονητική Διεύρυνση και Ρεφλεξολογία:



Συνδέστε τη Ρεφλεξολογία με την Αστείρευτη Αγάπη!

Γνωρίστε τώρα τα μοναδικά οφέλη της Δονητικής Διεύρυνσης σε συνδυασμό με τη Ρεφλεξολογία και εκτοξεύστε τη θεραπεία σας σε νέα επίπεδα!

Η Δονητική Διεύρυνση είναι μια δονητική θεραπεία (στα πρότυπα των ενεργειακών θεραπειών) που βοηθά το σώμα να επανασυνδεθεί με την αστείρευτη, ανιδιοτελή Αγάπη και το Φως που εμπεριέχονται σε κάθε άνθρωπο!

Η μοναδική αυτή "θεραπευτική" εμπειρία έρχεται να συμπληρώσει τη θεραπεία σας με την Ρεφλεξολογία αναβαθμίζοντας την εμπειρία σημαντικά!

Ενημερωτικές ομιλίες: Παρασκευές 31/1 και 7/2, 18:00-20:00. Είσοδος ελεύθερη.

Ημερομηνίες σεμιναρίου: 15-16 Φεβρουαρίου 2014 και 15-16 Μαρτίου 2014

Ωρες: 18:00-22:00

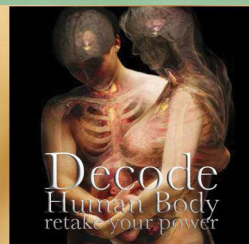
Εισηγητής: Αργύρης Στραβελάκης (δημιουργός της Δονητικής Διεύρυνσης)

Αθανάσιος Λυμπεριάδης (Ρεφλεξολόγος, εισηγητής του Κέντρου Ρεφλεξολογίας και Έρευνας)

Τόπος διεξαγωγής: Κέντρο Ρεφλεξολογίας και Έρευνας, Αμφιτρίτης 28, Π. Φάληρο, 1ος όροφος

Ειδική τιμή για όλα τα μέλη του ΣΕΡ: 250€ ή 200€ με έγκαιρη κράτηση

Τηλέφωνο κρατήσεων: 2109841088



Συναισθηματική Αποκωδικοποίηση του Ανθρώπινου Σώματος

«Η πηγή κάθε ασθένειας ξεκινά από τα συναισθήματά μας»

Θα γνωρίσουμε πώς συνδέεται το συναίσθημα με το σώμα μας και θα εμβαθύνουμε στον τρόπο με τον οποίο οι εμπειρίες μας δημιουργούν την ασθένεια! Με απλά παραδείγματα θα κατανοήσουμε πώς μπορούμε σα ως θεραπευτές να αποκωδικοποιήσουμε την κάθε ασθένεια και να βοηθήσουμε τους πελάτες μας να απεγκλωβιστούν από τα συναισθήματα που την δημιουργούν!

Πρόκειται για ένα μαγικό σεμινάριο 4ων ημερών που θα παρουσιαστεί από τον εισηγητή των σεμιναρίων ReTake Your Power και δημιουργό της Δονητικής Διεύρυνσης, Αργύρη Στραβελάκη.

Ημερομηνίες: 7-8 και 21-22 Δεκ2013

Ωρες: 18:00-22:00

Εισηγητής: Αργύρης Στραβελάκης

(δημιουργός της Δονητικής Διεύρυνσης)

Τόπος διεξαγωγής: Κέντρο Ρεφλεξολογίας και Έρευνας, Αμφιτρίτης 28, Π. Φάληρο

Ειδική τιμή για όλα τα μέλη του ΣΕΡ: 180€
(τα έσοδα θα διατεθούν για φιλανθρωπικό σκοπό)

Κρατήσεις: 2109841088

ΦΡΟΝΤΙΔΑ

δώσε την φροντίδα που χρειάζεστε στο σώμα σας

Κάθε Τρίτη από τις 18:00-21:00

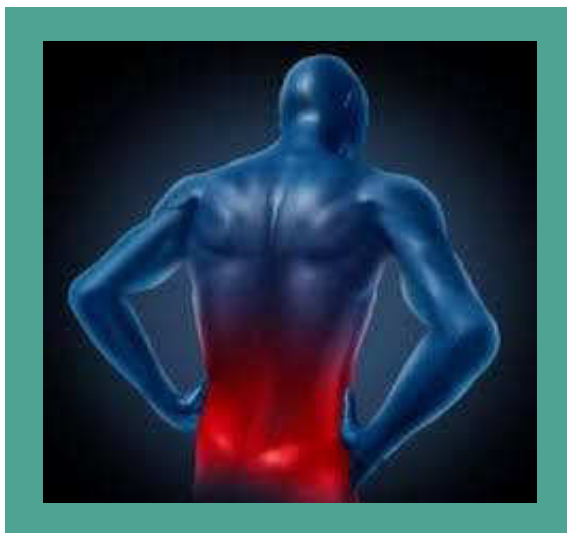
ολοκληρωμένες εναλλακτικές, συμπληρωματικές,
ενεργειακές θεραπείες

Με μόνο 10€

ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ & ΠΟΝΟΙ ΜΕΣΗΣ

Σε αυτή την σειρά άρθρων που εγκαινιάζει η Εναρμόνιση, θεωρούμε ότι είναι σημαντικό να παρουσιαστούν όλες οι ερευνητικές προσπάθειες που αφορούν την εφαρμογή της ρεφλεξολογίας, ανεξαρτήτως ερευνητικού πλαισίου, είτε εστιάζουν αποκλειστικά σε αυτήν είτε την αντιπαραβάλλουν με άλλες μεθόδους βελτίωσης της υγείας.

Μέσα από αυτή την σειρά των άρθρων, ελπίζουμε να συνεισφέρουμε στην ενημέρωση των συναδέλφων αλλά και να προκαλέσουμε έναν ζωηρό προβληματισμό για την έρευνα, τις μεθόδους ερευνών και την προσπάθεια εφαρμογής αυτών στο πεδίο της ρεφλεξολογίας. Τέλος, επιθυμούμε να προκαλέσουμε το ενδιαφέρον να πραγματοποιηθούν και ελληνικές ερευνητικές προσπάθειες, ακολουθώντας τα βήματα του Σ.Ε.Ρ. που έχει αναλάβει την πρωτοβουλία σύστασης και δράσης «ομάδας έρευνας» για την εφαρμογή της ρεφλεξολογίας.



ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΠΟΝΟΙ ΜΕΣΗΣ

GLIGOR, Ş., ISTRATE, S. (2013)

Η μελέτη διεξήχθη στο πλαίσιο του κέντρου αποκατάστασης «Salted Baths Rehabilitation Centre» στο νοσοκομείο County στην Deva. Η χρονική διάρκεια της θεραπείας ήταν 10 μήνες, με δύο νοσηλείες (διάρκειας 15 ημερών) στο κέντρο αποκατάστασης και την υπόλοιπη θεραπεία να διεξάγεται στα σπίτια των ασθενών.

Για την επίτευξη των στόχων της έρευνας σχηματίστηκε μια ομάδα από 12 ασθενείς και των δύο φύλων που διαγνώστηκαν με χαμηλή οσφυαλγία. Από αυτούς τους ασθενείς, το 66,67% ήταν άνδρες και το 33,33% ήταν γυναίκες, η πλειονότητα των οποίων προέρχονταν από αστικές περιοχές (75%), με τα όρια ηλικίας να κυμαίνονται

μεταξύ των 21 και 60 ετών.

Στην περίπτωση των ομάδων των ασθενών που μελετήθηκαν, μετά την εφαρμογή της ρεφλεξολογίας σε συνδυασμό με τη φαρμακοθεραπεία σε παθήσεις που προκαλούν χαμηλή οσφυαλγία, παρατηρήθηκε στατιστικώς σημαντική μείωση του πόνου ($p < 0,01$). Επιπλέον, η ρεφλεξολογία σε συνδυασμό με τη φαρμακοθεραπεία οδήγησε σε στατιστικά σημαντική βελτίωση της ευλυγισίας

στην μέση ($p < 0,01$) στην περίπτωση των ασθενών της πειραματικής ομάδας.

Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι ενώ στην πειραματική ομάδα η βελτίωση της ευλυγισίας στην μέση ήταν ισχυρά στατιστικά σημαντική ($p < 0,01$), στην περίπτωση της ομάδας ελέγχου υπήρξε απλώς στατιστικά σημαντική βελτίωση ($p < 0,05$), στοιχείο που υπαινίσσεται πιθανή υπεροχή της συνεισφοράς της εφαρμογής της ρεφλεξολογίας στην πειραματική ομάδα σε

σχέση με τη φαρμακοθεραπεία που επίσης εφαρμόστηκε σε αυτήν.

MOVAGHAR, M., HASHEMI JAVAHERI, A., EBRAHIMI ATRI, A.. (2012)

Η μελέτη ακολουθεί εν μέρει πειραματικό μεθοδολογικό σχεδιασμό (quasi-experimental research design). Οι συμμετέχοντες ήταν 24 άνδρες ασθενείς με χρόνια οσφυαλγία, όπως διαγνώστηκε από τους γιατρούς και τα κριτήρια της έρευνας. Η ηλικία τους κυμαινόταν από 20 έως 50 ετών. Ήταν όλοι μη-αθλητές, άτομα που δεν είχαν καμία σοβαρή αθλητική δραστηριότητα ή συμμετοχή σε πρωτάθλημα τα τελευταία 3 χρόνια. Άλλα κριτήρια για την ένταξη ασθενών στον πληθυσμό-στόχο της μελέτης ήταν ο δείκτης BMI σε τιμές μεταξύ 18 και 25 και η διατήρηση των πόνων χαμηλά στην πλάτη για χρονικό διάστημα τουλάχιστον 12 εβδομάδων,

...Συνέχεια

απαραίτητο ώστε η οσφυαλγία να θεωρηθεί χρόνια. Τα υποκείμενα χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ίσες ομάδες: πειραματική ομάδα και ομάδα ελέγχου.

Ως pre-test, μετρήθηκε η ένταση του πόνου με τη χρήση της VAS (οπτική αναλογική κλίμακα) και εφαρμόστηκε ρεφλεξολογία στο πειραματικό πρωτόκολλο. Ενώ για τους συμμετέχοντες στην πειραματική ομάδα εφαρμόστηκε η θεραπεία της ρεφλεξολογίας, οι συμμετέχοντες στην ομάδα ελέγχου δεν έλαβαν καμία θεραπευτική αγωγή και εξακολούθησαν τη ρουτίνα τους.

Το πρωτόκολλο εφαρμογής ρεφλεξολογίας στο πέλμα εκτελούνταν για (30) τριαντάλεπτες συνεδρίες (10 εβδομάδες, 3 συνεδρίες κάθε εβδομάδα).

Τα ευρήματα της μελέτης επιβεβαίωσαν με ισχυρώς στατιστικά σημαντικό τρόπο την αποτελεσματικότητα της ρεφλεξολογίας στη μείωση της χρόνιας οσφυαλγίας ($p < 0,005$) και έδειξαν επίσης σημαντική διαφορά μεταξύ της μέσης έντασης πόνου στην πειραματική ομάδα πριν και μετά την θεραπεία ρεφλεξολογίας ($p < 0,005$), όπως μετρήθηκε με το δείκτη VAS.

Κατά συνέπεια, ο μέσος όρος πόνου λόγω χαμηλής οσφυαλγίας στην πειραματική ομάδα ήταν 5,95 στο pre-test και 4,05 στο post-test, διαφορά που αντιστοιχεί σε 31% μείωση του πόνου.

Με βάση τη θετική έκβαση της διαδικασίας αυτής, συνάγεται το συμπέρασμα ότι η ρεφλεξολογία

μπορεί να θεωρηθεί ως μια αποτελεσματική μη επιθετική, συμπληρωματική διαδικασία για τη θεραπεία ασθενών με χρόνια χαμηλή οσφυαλγία.

Quinn et al. (2008) Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας 30 συνεδριών ρεφλεξολογίας σε σχέση με τη μείωση της χρόνιας χαμηλής οσφυαλγίας. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε 15 εργαζομένους του Πανεπιστημίου του Ulster, οι οποίοι όπως διαπιστώθηκε από έμπειρους φυσιοθεραπευτές έπασχαν από οσφυαλγία χωρίς να υπάρχει συγκεκριμένη αιτιολογία (ή συγκεκριμένη γνωμάτευση). Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε 2 ομάδες και στο σύνολό τους απαριθμούσαν 15 άτομα.

Οι συμμετέχοντες της πρώτης ομάδας δέχτηκαν κανονική συνεδρία ρεφλεξολογίας (medical reflexology), η οποία περιελάμβανε όλα τα απαραίτητα σημεία για τη θεραπεία της οσφυαλγίας ενώ οι συμμετέχοντες στη δεύτερη ομάδα δέχτηκαν μία απλή συνεδρία ρεφλεξολογίας, η οποία μπορεί και να χαρακτηριστεί ως ένα απλό μασάζ ποδιού χωρίς να ενεργοποιούνται τα παθογόνα σημεία. Και οι δύο τύποι συνεδριών διαρκούσαν 40 λεπτά, 1 φορά την εβδομάδα. Το πρόγραμμα διήρκεσε 6 συνεχόμενες εβδομάδες και περιείχε τρεις κύκλους

συνεδριών.

Χρησιμοποιήθηκαν τρεις μέθοδοι αξιολόγησης. Το VAS, το οποίο μεταφράζεται ως «Οπτική Αναλογική Κλίμακα» και χρησιμοποιείται για τη μέτρηση αποτελεσμάτων όταν πρόκειται για



...Συνέχεια

αποτελέσματα, τα οποία εξαρτώνται από την απάντηση του ασθενή. Τα τρία άλλα μοντέλα μετρήσεως που χρησιμοποιήθηκαν είναι το «McGill pain questionnaire», το «Roland-Morris disability questionnaire» και το «SF-36 health survey».

Από το VAS συμπεραίνουμε ότι ο πόνος των συμμετεχόντων της 1ης ομάδας μειώθηκε αισθητά από την αρχή των συνεδριών. Ήδη από το τέλος των πρώτων 6 εβδομάδων, παρατηρήθηκε ότι υπήρχε μείωση του πόνου, ενώ έως το τέλος της 18ης εβδομάδας ο πόνος μειώθηκε ακόμα περισσότερο (από 4.7 πήγε στο 2.2). Αντίθετα ο πόνος των συμμετεχόντων στη 2η ομάδα είχε ελάχιστη μείωση (από 3.4 σε 3.2), με αξιοσημείωτο το γεγονός ότι ο πόνος αυξήθηκε στο τέλος της 6ης και εν συνεχεία της 12ης εβδομάδας.

Συμπερασματικά, η συγκεκριμένη έρευνα δείχνει ότι σε ότι αφορά στον πόνο συγκεκριμένων σημείων του σώματος που οφείλεται σε οσφυαλγία, η ρεφλεξολογία βοηθά αποτελεσματικά στη μείωσή του μέσω προγράμματος με συγκεκριμένα σημεία με πλήρη συνεργασία του ασθενή και αποχή από φαρμακευτική αγωγή. Επίσης, αποδεικνύεται ότι η ρεφλεξολογία μπορεί να επιφέρει σημαντικά οφέλη στην ποιότητα ζωής του ασθενή.

Οι **Bennedbaek et al. (2001)** μελέτησαν 63 ασθενείς με πόνο χαμηλά στην πλάτη και κολικούς. Ανέφεραν ότι η εφαρμογή της ρεφλεξολογίας επέφερε τη θεραπεία 33 ασθενών με επιτυχία. Σύμφωνα με τα ευρήματά τους, υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ της ομάδας ελέγχου και της πειραματικής ομάδας πριν και μετά τη θεραπεία ρεφλεξολογίας. Δεδομένου ότι πάνω από το ήμισυ των συμμετεχόντων στην έρευνα ανταποκρίθηκαν θετικά στη θεραπεία μέσω ρεφλεξολογίας, πέτυχαν έναν σημαντικό δείκτη αξιοπιστίας για αυτήν τη μη επιθετική θεραπεία

Βιβλιογραφία:

GLIGOR, Ș., ISTRATE, S. (2013). *Aspects Regarding the Beneficial Effect of Reflexology in Low Back Pain*. Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal, 5, 10, 43-48.

MOVAGHAR, M., HASHEMI JAVAHERI, A., EBRAHIMI ATRI, A. (2012). *The Effect of Foot Reflexology on the Reduction of Chronic*

Low Back Pain. Iranian Journal of Health and Physical Activity, 3, 2, 14-18.

QUINN, F., HUGHES, C.M., BAXTER, G.D. (2008). *Reflexology in the management of low back pain: a pilot randomized controlled trial*. Complement The Med, 16, 1, 3-8.

BENNEDBAEK, O., VIKTOR, J., CARLSEN, K.S. (2001). *Infants with colic. An heterogeneous group possible to cure? Treatment by pediatric consultation followed by a study of the effect of zone therapy on incurable colic*. Ugeskr Laeger, 163, 27, 3773-3778.

Ιωάννης Ντόβρος

Σύμβουλος Ψυχοσωματικής Υγείας (Msc)

Εισηγητής Ρεφλεξολογίας

ΤΕΧΝΙΚΗ ALEXANDER

Επαναφέρει στο Σώμα
την Ισορροπία

■ Μαθήματα
Ατομικά - Ομαδικά

■ Νικηταρά 8-10 Αθήνα

210-9910404
6977-944849

■ www.alexander-technique.gr
■ vickypanagiotaki@gmail.com

ΒΙΚΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ

Μου ζητήθηκε να κάνω μια παρουσίαση της επιστήμης της Φυσικοθεραπείας, των εφαρμογών της και πώς μπορεί, αν μπορεί, να ενισχυθεί η αποτελεσματικότητά της μέσω της Ρεφλεξολογίας.

Για να απαντηθεί το ερώτημα και να προσδιοριστεί η σχέση της φυσικοθεραπείας με οποιαδήποτε άλλη επιστήμη, επομένως και με τη ρεφλεξολογία, θα πρέπει προηγουμένως να γίνει απόλυτα κατανοητός στη συνείδηση του ασθενή ο ρόλος της φυσικοθεραπείας και η δυναμική της στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής του.

Παλαιότερα με ενοχλούσε ο σχολιασμός: «Τι δουλειά έχει ένας φυσικοθεραπευτής σε Ογκολογικό Νοσοκομείο». Τελικά συνειδητοποίησα, μεταξύ άλλων, την ύπαρξη ενός μύθου: πολλοί προσδιορίζουν τη φυσικοθεραπεία ως μια παρα-ορθοπαιδική ειδικότητα και όχι ως μια παρα-ιατρική επιστήμη. Μια ανεξάρτητη, δηλαδή, επιστήμη με συγκεκριμένη φιλοσοφία και ρόλο, πλάι στον Ιατρό, προς όφελος του ασθενή.

Ας δούμε, όμως, πώς καθορίζει τον ρόλο της φυσικοθεραπείας η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας ('The World Confederation for Physical Therapy (WCPT)'), στο 'Policy Statement'.

«...Η φυσικοθεραπεία παρέχει υπηρεσίες στα άτομα για να αναπτύξουν, να διατηρήσουν και

να αποκαταστήσουν τη μεγαλύτερη δυνατή κινητικότητα και λειτουργική τους ικανότητα κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Αυτό περιλαμβάνει την παροχή υπηρεσιών σε περιπτώσεις όπου η κίνηση και η λειτουργικότητα απειλείται εξαιτίας της γήρανσης ή εξαιτίας τραυματισμού, ασθένειας, διαταραχών, συνθηκών ή άλλων ακόμα και περιβαλλοντικών παραγόντων... Η φυσικοθεραπεία ασχολείται, δηλαδή, με τη φυσική - σωματική, την ψυχολογική, τη συναισθηματική, αλλά και την κοινωνική ευημερία του ατόμου...»

Κανένας δεν αμφισβητεί το γεγονός ότι από τη στιγμή που θα γεννηθούμε μέχρι τον θάνατό μας προσαρμοζόμαστε στις ανάγκες της ζωής. Προσεγγίζοντας με μια ευρεία αντίληψη τις

καταστάσεις, θα μπορούσαμε να δεχθούμε τον ισχυρισμό ότι η ασθένεια, ο εκφυλισμός και γενικά η δυσλειτουργία είναι στην πραγματικότητα αντίδραση προσαρμογής σε εσωτερικούς και εξωτερικούς επιβαρυντικούς παράγοντες.

Ομοιόσταση

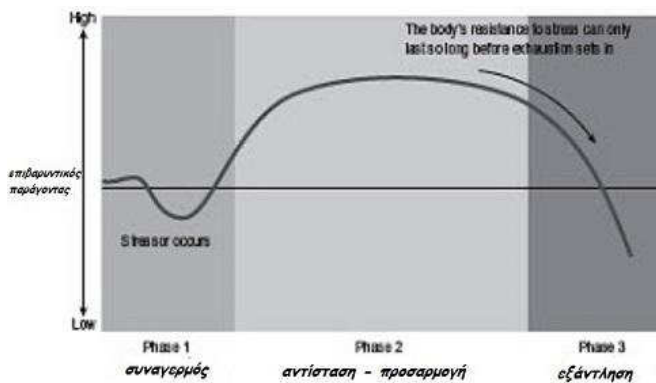
Η διαταραχή της ομοιόστασης προκαλείται από παθογόνους μικροοργανισμούς, από περιβαλλοντικούς παράγοντες (π.χ. ακτινοβολίες, ακραίες μεταβολές θερμοκρασίας), από τον τρόπο ζωής (κάπνισμα, καταχρήσεις οινόπνευματων ποτών, ναρκωτικά), από τραυματισμό (φυσικό ή συναισθηματικό), ενώ σημαντικός είναι και ο ρόλος της κληρονομικότητας. Η διαταραχή, όταν προκύπτει από ασθένειες μπορεί να είναι προσωρινή και αναστρέψιμη, ή κάποιες άλλες φορές μη αναστρέψιμη και μόνιμη, οπότε οδηγεί στον θάνατο.

Η ομοιόσταση μπορεί να θεωρηθεί και ως δυναμική αυτο-ρύθμιση ενός συστήματος. Αυτο-ρύθμιση είναι η δυνατότητα ενός συστήματος να μεταβαίνει εκούσια από μια κατάσταση δυσαρμονίας στην οργάνωσή του σε μια περισσότερο αρμονική κατάσταση.

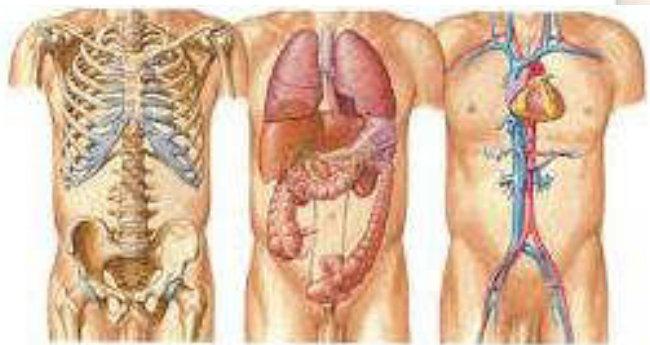
Ιδιαίτερα για τον ανθρώπινο οργανισμό, η έννοια της αυτο-ρύθμισης ως σύστημα περιγράφει μια από τις θεμελιώδεις ιδιότητες του: να αλλάζει, δηλαδή, από μόνο του τον τρόπο συμπεριφοράς, μεταβαίνοντας από μια κατάσταση δυσαρμονίας σε μια κατάσταση αρμονίας.

Προσαρμοζόμαστε, δηλαδή, σε κάθε μεταβαλλόμενο συνδυασμό βιοχημικών, βιομηχανικών και ψυχοκοινωνικών επιβαρυντικών παραγόντων, οι οποίοι συνεχώς προβάλλουν απαιτήσεις που περιγράφουμε ως «βάρος», «πίεση», ή «άγχος». Από τη διάρκεια, την ένταση, τις απαιτήσεις, την επιμονή ή τα διαλείμματα εμφάνισης αυτών των επιβαρυντικών παραγόντων, αλλά και από την αποτελεσματικότητα των μηχανισμών αντίδρασης εξαρτάται, σε μεγάλο βαθμό, η τελική επίδρασή τους στην υγεία και την λειτουργικότητα όλου του οργανισμού ή μέρους του.

Αυτή η βασική, έμφυτη, ενδογενής, αυτορυθμιστική διαδικασία, που ο Selye όρισε ως «ομοιόσταση», όταν υπερφορτωθεί αποτυγχάνει, οπότε αλλάζει κατάσταση. Έτσι φτάνουμε στη φάση της «ετερόστασης», όπου απαιτείται μια προσέγγιση - μια θεραπεία - για να αποκαταστήσει την υγεία και την δυνατότητα προσαρμογής.



Η «ετερόσταση» μας «ζητά» την εφαρμογή της κατάλληλης θεραπείας, ώστε να μειωθεί η επιβάρυνση της προσαρμογής, ή να ενισχυθεί η προσαρμοστική ικανότητα. Στόχος είναι ο οργανισμός να αποφύγει την προσαρμοστική εξάντληση, δηλαδή να αποφύγει το σημείο χωρίς επιστροφή, όπου η ατομική προσαρμοστική ικανότητα καταρρέει (βλ. σχετική καμπύλη).



Οι φυσικοθεραπευτές αντιλαμβανόμαστε το σώμα του ασθενή ως σύνολο με ψυχοσωματική διάσταση, το οποίο χαρακτηρίζεται από αρμονία στη λειτουργία του. Η μεγαλύτερη πρόκληση, που είναι η διατήρηση της υγείας, επιτυγχάνεται όταν όλα τα τμήματα του σώματος είναι ελεύθερα να λειτουργούν σε αρμονική σχέση το ένα με το άλλο. Η διαταραχή αυτής της λειτουργικής αρμονίας (ομοιόστασης) είναι υπεύθυνη για πολλές παθολογικές και επώδυνες καταστάσεις.

Για παράδειγμα, το stress, όπως και ο πόνος, είναι αναπόσπαστα κομμάτια της ζωής μας. Η ειρωνεία είναι πως το stress είναι από τις κύριες αιτίες πρόκλησης χρόνιου πόνου. Αυτό συμβαίνει γιατί όσο διαρκεί το stress, στο οργανισμό προκαλούνται διαδοχικές φυσιολογικές αντιδράσεις οι οποίες βάζουν τα θεμέλια πρόκλησης του χρόνιου πόνου. Το ανθρώπινο σώμα είναι γενετικά προγραμματισμένο να ανταποκρίνεται σε στρεσογόνες καταστάσεις ενεργοποιώντας ένα τμήμα του εγκεφάλου, το λεγόμενο μεταιχμιακό σύστημα, το οποίο είναι υπεύθυνο για την συναισθηματική αντίδραση «μάχης ή φυγής».

Απαιτείται, λοιπόν, μια ολιστική θεραπευτική προσέγγιση για την αντιμετώπιση ενός τόσο σύνθετου προβλήματος. Απαιτείται ακόμα η αξιοποίηση όλων εκείνων των δυνατοτήτων του οργανισμού, ώστε να κινητοποιηθούν οι μηχανισμοί αυτο-διόρθωσης που διαθέτει.

Είναι ουτοπία να πιστεύουμε ότι σε ένα τόσο σύνθετο πρόβλημα και με τόσους αστάθμητους παράγοντες, η λύση μπορεί να δοθεί μέσω μονοθεραπείας.

Σύμφωνα με το Σωματείο Ελλήνων Ρεφλεξολόγων, «...Ρεφλεξολογία είναι η επιστήμη που ασχολείται με τα αντανεκλαστικά σημεία στα πέλματα και τις παλάμες, τα οποία αντιστοιχούν σε κάθε όργανο και τμήμα του σώματος. Διεγείροντας αυτά τα αντανεκλαστικά σημεία με ειδικές πιέσεις και φυσικούς χειρισμούς, απελευθερώνονται οι αυτοθεραπευτικές δυνάμεις του σώματος και έτσι επιτυγχάνουμε την ενεργοποίηση, χαλάρωση και εξισορρόπηση του οργανισμού».

«Μεταφράζοντας» τον ορισμό, θεωρώ ότι με την εφαρμογή τεχνικών της ρεφλεξολογίας επιχειρούμε να επιτύχουμε την «αρμονία», δηλαδή να ενισχύσουμε την «ομοιόσταση». Επομένως, η απάντηση στο αρχικό ερώτημα, αν δηλαδή η Ρεφλεξολογία μπορεί, συνδυαστικά, να ενισχύσει την αποτελεσματικότητα της Φυσικοθεραπείας είναι: «Φυσικά μπορεί, αρκεί να εφαρμόζεται από πιστοποιημένο θεραπευτή».

Χαράλαμπος Τιγγινάγκας

Φυσικοθεραπευτής

Προϊστάμενος τμ. Φυσικοθεραπείας

Νοσ/μείο «Ο Άγιος Σάββας»

www.physio.gr



Αλίκη Βυθούλκα

Η Αλίκη Βυθούλκα

είναι πρόεδρος της EDiREFLEX
(ισπανικό σωματείο ρεφλεξολογίας)
και εκπαιδευτρια της μεθόδου VRT

Μιας και δεν είναι τόσο συχνό να βλέπουμε μια Ελληνίδα ρεφλεξολόγο στο εξωτερικό, θέλεις να μας πεις λίγα λόγια για τη ζωή σου και πώς έφτασες στο σημείο να είσαι μια διακεκριμένη ρεφλεξολόγος στην Ισπανία;

Γεννήθηκα στη Μελβούρνη (Αυστραλία) από Έλληνες γονείς, με καταγωγή από τη Ζάκυνθο. Ξεκίνησα να δουλεύω ως διοικητικός υπάλληλος, σε τράπεζα, μετά σαν δημόσιος υπάλληλος αλλά κάποια στιγμή δεν ήμουν ικανοποιημένη και έτσι πήρα την απόφαση να τα παρατήσω. Ήθελα να βοηθήσω το συνάνθρωπό μου και έτσι άρχισα να δουλεύω και να φροντίζω άτομα με διανοητικές δυσκολίες. Σπούδασα πάνω σε αυτό το αντικείμενο και δούλεψα 5 χρόνια, μέχρι το 1991. Το 1991 πήγα στην Ελλάδα για διακοπές και αποφάσισα να μείνω. Ήμουν ελεύθερη και με μεγάλη περιέργεια να γνωρίσω τις ρίζες μου και τους Έλληνες. Στην Ελλάδα, πέρασα μερικά από τα καλύτερα μου χρόνια αλλά οικονομικά ήταν πάντα δύσκολα.



Το 1998 ήμουν αποφασισμένη να κάνω μια αλλαγή και αποφάσισα να πάω στην Αγγλία. Το 2000 έπεσα σε μια υπαρξιακή κρίση και τυχαία μια φίλη με κάλεσε σε "open day" σε μια σχολή, η οποία πρόσφερε επαγγελματική εκπαίδευση ενηλίκων και εφόσον ήμουν στο ψάξιμο, πήγα μαζί της. Εκεί ξεκίνησαν όλα... Πήγα να πάρω πληροφορίες για το μασάζ και με έστειλαν κατευθείαν να γράψω μια εξέταση με θέμα τις συμπληρωματικές και εναλλακτικές θεραπείες. Στο παρελθόν, είχα ασχοληθεί λίγο με την αρωματοθεραπεία και είχα κάποιες γνώσεις για βότανα από τη γιαγιά μου και από βιβλία αλλά δεν ήμουν προετοιμασμένη. Όμως, πέρασα την εξέταση και μπήκα στη σχολή για να πάρω το δίπλωμα

Ολιστικές Θεραπείες στο ΙΙΗΗΤ – VTCT που περιλαμβάνει Ρεφλεξολογία, Μασάζ, Αρωματοθεραπεία, Διαιτολογία - Διατροφή και Συμβουλευτικές δεξιότητες.

Το 2004, με το σύντροφό μου αποφασίζουμε ότι το κλίμα στην Αγγλία δεν μας ταιριάζει και ότι η Μεσόγειος μας καλεί. Φεύγουμε από την Αγγλία και πάμε στη Βαρκελώνη (Ισπανία) να κάνουμε μια καινούργια αρχή.

Το 2005, το πάθος μου για τη Ρεφλεξολογία με οδήγησε να συμμετάσχω ενεργά με την EDiREFLEX - Ένωση για τη Μελέτη και Διάδοση της Ρεφλεξολογίας στη Βαρκελώνη.

Το Δεκέμβριο του 2006 διορίστηκε γραμματέας του EDiREFLEX και το Μάρτιο του 2007 ξεκινήσαμε να αλλάξουμε τη μορφή της οργάνωσης ώστε να γίνει πιο ενεργή, όχι μόνο διοργανώνοντας σεμινάρια μια φορά το χρόνο αλλά με μηνιαία σεμινάρια και ανταλλαγές ρεφλεξολογίας για τα μέλη.

Το 2008 η EDiREFLEX έγινε μέλος της RIEN (Δίκτυο Ρεφλεξολογίας στην Ευρώπη) οπότε και επιλέχθηκα εκπρόσωπος λόγω των δεξιοτήτων μου στις γλώσσες (αγγλικά, ισπανικά, ιταλικά και ελληνικά). Είχε πολύ ενδιαφέρον ο τρόπος που λειτουργούσαν όλες οι άλλες ευρωπαϊκές ενώσεις και με μεγάλη ικανοποίηση διαπιστώσαμε ότι ήμασταν ένας από τους πιο δραστήριους συλλόγους στην Ευρώπη.

Λαμβάνοντας υπόψη τα οικονομικά προβλήματα στην Ευρώπη, έχουμε χτίσει μια ένωση που βασίζεται στην αλληλεγγύη και την ανταλλαγή, ενθαρρύνοντας τα μέλη να μοιραστούν τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους προς όφελος όλων.

Οι καθηγητές που έρχονται και μας δίνουν τα σεμινάρια πληρώνονται με συνεδρίες ρεφλεξολογίας. Τα περισσότερα από τα σεμινάρια-εργαστήρια έχουν σχέση με τεχνικές ρεφλεξολογίας αλλά έχουμε εισαγάγει και άλλα

θέματα για την επαγγελματική και προσωπική μας εξέλιξη. Δεν θεωρώ τον εαυτό μου σαν διακεκριμένη ρεφλεξολόγο. Πιστεύω ότι αυτό που με ξεχωρίζει είναι το πάθος και η αγάπη μου προς τη Ρεφλεξολογία και την ανθρωπότητα. Επίσης, πιστεύω ότι είμαστε όλοι «μαέστροι» και διαθέτουμε έναν



πλούτο γνώσεων που μπορεί και θα έπρεπε να μοιραστεί για το καλό όλων. Το κλειδί της επιτυχίας δεν είναι η φήμη και τα λεφτά αλλά να αγαπάς αυτό που κάνεις και να το μοιράζεσαι.



Ποιες είναι οι ειδικότητές σου, η εκπαίδευσή σου;

Η ρεφλεξολογία ήταν η τεχνική που με προσέλκυσε περισσότερο και έτσι ξεκίνησα να δουλεύω σαν θεραπεύτρια αλλά συγχρόνως σπούδασα με το AOR - Ένωση Ρεφλεξολόγων (Ηνωμένο Βασίλειο).

Μετά ειδικεύτηκα και ανέπτυξα τις

ικανότητές μου στη ρεφλεξολογία με την κατάρτιση σε VRT με τη Lynne Booth, σε ART με τον Tony Porter, σε Ρεφλεξολογία Χεριών με την Kristin Walker, Κρανιοϊερή Ρεφλεξολογία (cráneo sacral) με την Dr. Martine Faure Alderson, Ρεφλεξολογία Ακριβείας (Precision) με την Jan Williamson, Γιαπωνέζικη Ρεφλεξολογία (Soku Shin Do) με τον Emili Estivill και τέλος Σπονδυλοθεραπεία - Ρεφλεξολογία της σπονδυλικής στήλης με τον Antonio Espejo Morales.

Σαν ολιστική θεραπεύτρια κατάλαβα ότι έπρεπε να έχω και άλλες γνώσεις για να μπορώ να παρέχω την καλύτερη φροντίδα σε όλα τα επίπεδα της ύπαρξης των πελατών μου και έτσι σπούδασα Αυστραλέζικη Bush Ανθοθεραπεία με τον Ian White, Μεταμορφωτική τεχνική με την Ma Carmen Boira, Ρέικι, Διαιτολογία-Διατροφή, Βοτανοθεραπεία, και EFT (τεχνική συναισθηματικής απελευθέρωσης).

Πότε ήρθες σε επαφή με την τεχνική VRT;

Το Μάρτιο του 2004 ήταν η πρώτη μου επαφή. Ενθουσιάστηκα τόσο πολύ με την τεχνική και τα αποτελέσματα της που το 2006 οργάνωσα το πρώτο σεμινάριο στη Βαρκελώνη με τη Lynne Booth ενώ ακολούθησε ένα ακόμη το 2009. Έκτοτε εργάζομαι και ως εκπαιδεύτρια της VRT.

Ποια είναι τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά αυτής της τεχνικής που την κάνουν να ξεχωρίζει από τις υπόλοιπες ρεφλεξολογικές μεθόδους; Πώς λειτουργεί;

Η θεραπεία κάθετης ρεφλεξολογίας (VRT) είναι μια τεχνική που εφαρμόζεται στη ραχιαία επιφάνεια των πελμάτων και των χεριών ενώ ο ασθενής στέκεται όρθιος. Αυτή η όρθια στάση εκμεταλλεύεται το βάρος του δέκτη, επιτρέπει μια βαθύτερη, ραχιαία πρόσβαση σε όλα τα γνωστά αντανάκλαστικά και για αυτό το λόγο μπορεί να φέρει άμεσα αποτελέσματα.

Ποια πιστεύεις ότι είναι τα πλεονεκτήματα έναντι των άλλων ρεφλεξολογικών τεχνικών;

Η VRT είναι πολύ σύντομη, ευέλικτη και αποτελεσματική ως

θεραπεία. Μπορεί να εφαρμοστεί αποτελεσματικά στο πέλμα για ένα μέγιστο διάστημα 5 λεπτών. Το σώμα ανταποκρίνεται πολύ γρήγορα στη VRT, μερικές φορές μάλιστα με ακαριαία αποτελέσματα σε ορθοπεδικά προβλήματα.

Η VRT εφαρμόζεται αποτελεσματικά όταν έχουμε λίγο χρόνο και πολλά άτομα να φροντίσουμε όπως σε ιδρύματα, αθλητικές ομάδες, χώρους εργασίας κτλ.

Στη διάρκεια της επαγγελματικής σου πορείας, έχεις διακρίνει κάποιες περιπτώσεις, στις οποίες η VRT έχει μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα;

Προσωπικά, πιστεύω είναι η καλύτερη για ορθοπεδικά προβλήματα, κυρίως προβλήματα στις αρθρώσεις, στα γόνατα, βραχίονες, ισχίο, αυχένα κτλ. Είναι φανταστικό να βλέπεις άμεσα αποτελέσματα σε περιστατικά που έχουν ιατρική διάγνωση ότι πρέπει να ζήσουν την υπόλοιπη ζωή τους με περιορισμούς. Είναι φανταστικό να παρατηρείς βελτιώσεις στην κινητικότητα των ανθρώπων μετά από 1-3 συνεδρίες και μετά από χρόνια να διατηρούνται οι βελτιώσεις αυτές. Το 2004 η πρώτη μου πελάτισσα, στην Ισπανία, δεν μπορούσε να κάνει πυγμή (γροθιά) με τα χέρια της λόγω της αρθρίτιδας. Μετά την 3η συνεδρία μπορούσε να κάνει πυγμή (γροθιά) και ακόμα το μπορεί, 9 χρόνια μετά.

Στην κλασική ρεφλεξολογία, δίνουμε μεγάλη σημασία στην πελματιαία πλευρά του άκρου πόδα, μιας και τα



περισσότερα εσωτερικά μας όργανα, αντανakλώνται σε αυτήν. Στη VRT αυτό δεν έχει καμία σημασία;

Η VRT βλέπει το πέλμα με τρισδιάστατη όψη και έτσι όλα τα αντανάκλαστικά που βρίσκονται στην πατούσα καθρεφτίζονται και στην ραχιαία επιφάνεια των πελμάτων και, όπως τονίσαμε πριν, με αυτή την όρθια στάση έχουμε βαθύτερη πρόσβαση στα αντανάκλαστικά. Με τη βασική τεχνική της VRT δουλεύουμε όλα τα αντανάκλαστικά που βρίσκονται στην πατούσα. Σε μία πλήρη συνεδρία VRT,

20 λεπτών, εφαρμόζεται και κλασική ρεφλεξολογία στην πελματιαία πλευρά του άκρου πόδα για 10 λεπτά.

Πες μας λίγα λόγια για τη δυνατότητα ταυτόχρονης, συνδυαστικής πίεσης σε διαφορετικά σημεία (χέρια-πόδια).

Η συνδυαστική ρεφλεξολογία έχει ένα σημαντικό ρόλο στην επιτάχυνση των αποτελεσμάτων στη VRT. Είναι ένας τρόπος να αυξήσουμε τη δύναμη του σώματος διάμεσου της ταυτόχρονης εργασίας σε δύο αντίστοιχα, αντανakλαστικά σημεία, π.χ. να δουλέψουμε συνδυαστικά τα αντανakλαστικά του ισχίου στο χέρι και στο πέλμα.

Όταν δουλεύουμε συνδυαστικά έχουμε καλύτερο αποτέλεσμα απ' το να δουλεύουμε τα δύο αντανakλαστικά ξεχωριστά. Ο στόχος είναι να βοηθήσουμε τη διοχέτευση πρόσθετης, θεραπευτικής ενέργειας προς ένα συγκεκριμένο όργανο, αδέν, άκρο κτλ.

Επίσης, μπορείς να μας περιγράψεις, εν συντομία, κάποιες νέες εφαρμογές της VRT, όπως σε αστραγάλους και νύχια;

HVRT εντοπίζει «Zonal Triggers» (πρόσθετα αντανakλαστικά σημεία του αστραγάλου), τα οποία συνδυαζόμενα με δυο ειδικά αντανakλαστικά του χεριού ή του πέλματος, βοηθούν στην επιτάχυνση της φυσικής θεραπευτικής διαδικασίας.

Η VRT μπορεί να είναι αυτοτελής ή αποτελεί πάντα μια συμπληρωματική ρεφλεξολογική τεχνική; Όταν εφαρμόζεται συμπληρωματικά, σε ποια στιγμή της συνεδρίας είναι καλύτερα να εφαρμόζεται;

Σε μια συμβατική συνεδρία ρεφλεξολογίας μπορούν να χρησιμοποιηθούν πεντάλεπτες τεχνικές της VRT, στην αρχή ή στο τέλος. Εναλλακτικά, μπορεί να εφαρμοστεί μια εξειδικευμένη, αυτοτελής, σύντομη συνεδρία VRT 20 λεπτών.

Συνέντευξη: Φώτης Σκουρλέτης



ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ - ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΟΛΙΣΤΙΚΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ



- Ρεφλεξολογία
- Ολιστικό μασάζ
- Σιάτσου μασάζ
- Ολιστική βοτανική-φυτοθεραπεία
- Ηλεκτροβελονισμός
- Αρχές Σωματικής Ευφυΐας/Body Quote
- Ikebana Therapy
- Reiki
- Επιστήμη της Αγιουρβέδα
- Υδροθεραπεία παχέος εντέρου
- Ολιστική προετοιμασία της εγκύου
- Κουνταλίνι γιόγκα
- Αλχημικό μασάζ
- Βεντούζες-μασάζ με βεντούζες-Μόξα
- Watsu-Γουάτσου
- Λιποκινητικό μασάζ
- Hot stones μασάζ
- Βρεφικό και παιδικό μασάζ
- Μασάζ για εγκύους
- Μασάζ κοιλιάς και παχέος εντέρου
- Μασάζ κυτταρίτιδας
- Rejuvance
- Serm-σωματοσυναισθηματική απελευθέρωση
- Su jok
- Σουηδικό μασάζ
- Χαλαρωτικό μασάζ
- Thai μασάζ
- Φυσικοπαθητική
- Ιριδολογία
- Εκπαίδευση στη φυσιορύθμιση
- Ανθοθεραπεία
- Κινέζικη βοτανοθεραπεία
- Αυτογνωσία-Προσωπική ανάπτυξη



Αιγαίου 54 & Θερμαϊκού, Βυζάντιο, Θεσσαλονίκη Τ.Κ. 55133
Τηλ. 2310 416.064, 242.001, Fax: 2310 416.912
www.lifetherapy.gr • e-mail: info@lifetherapy.gr