

Εναρμόνιση

ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΕΛΛΗΝΩΝ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΩΝ

Έρευνα

Καρδιαγγειακά Νοσήματα

Συνέντευξη

Lone Sorensen

Ευφροσύνη Στραβελάκη

Ρεφλεξολογικοί καθρέπτες

Αρωματοθεραπεία

Περί Ανυποδησίας

Εναρμόνιση

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ

ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΕΛΛΗΝΩΝ

ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΩΝ

Ιούνιος - Ιούλιος - Αύγουστος
2014

Τεύχος 20

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

Σύνταξη ύλης

Ευγενία Χαλκίδου

evghalkidou@gmail.com

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. ΔΡΑΣΕΙΣ - ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

07. ΦΥΣΙΚΗ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ

08. ΞΥΠΟΛΥΤΟΙ ΣΤΟ ΒΟΛΟ

09. ΠΕΡΙ ΑΝΥΠΟΔΗΣΙΑΣ

10. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ & ΚΡΙΣΕΙΣ
ΠΑΝΙΚΟΥ

12. ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΚΟΙ
ΚΑΘΡΕΠΤΕΣ & ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΕΙΣ

14. ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ &
ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

16. ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ &
ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ

18. ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ LONE SORENSEN

22. ΑΠΟ ΤΟ ΧΤΕΣ ΣΤΟ ΣΗΜΕΡΑ
ΕΥΦΡΟΣΥΝΗ ΣΤΡΑΒΕΛΑΚΗ

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,
Ξένια Παναγιωτίδου, Αθανάσιος
Λυμπεριάδης, Αλεξάνδρα Μπόμπου

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>

Από τα χρόνια που σπούδαζα ρεφλεξολογία (2008-2010) θυμάμαι την Εναρμόνιση. Όταν πλησίαζε η ώρα της έκδοσης του νέου τεύχους, πάντα περίμενα να το βρω και να το διαβάσω στους χώρους της σχολής, τις περισσότερες φορές την ώρα του μαθήματος. Ήταν οι προσδοκίες που είχα, η δίψα για γνώση, ενημέρωση για κάθε τι καινούργιο που αφορούσε τη ρεφλεξολογία και όχι μόνο. Πάντα με γοήτευε η Εναρμόνιση.

Μετά από λίγα χρόνια μου δόθηκε η ευκαιρία να γίνω ο εκδότης και αρχισυντάκτης. Ανέκαθεν ήθελα να ασχοληθώ με το περιοδικό οπότε αποδέχτηκα την πρόκληση. Από τότε που το διάβαζα κάτω από το θρανίο είχα κάποιες ιδέες. Αυτές οι ιδέες θα γινόντουσαν προτάσεις και στόχοι, τους οποίους θα έπρεπε πια να πραγματοποιήσω. Ανέλαβα σε μια δύσκολη περίοδο μιας και η Εναρμόνιση είχε σταματήσει την έκδοσή της για δύο περίπου χρόνια.

Σε αυτά τα τρία πρώτα τεύχη της νέας περιόδου, παρά τις δύσκολες συνθήκες, καταφέραμε κάποια πράγματα. Η Εναρμόνιση έγινε ηλεκτρονική, δημιουργήσαμε την αγγλική έκδοση, καθιερώσαμε καινούργιες στήλες και έγινε μια σημαντική προσπάθεια ώστε το περιοδικό να κάνει άνοιγμα στο ευρύ κοινό και σε άλλους επιστήμονες υγείας χωρίς να χάνει το ενδιαφέρον για τους παραδοσιακά ενδιαφερόμενους, δηλαδή τους ρεφλεξολόγους. Σίγουρα έγιναν λάθη αλλά πάντα υπήρχαν ιδέες για περαιτέρω βελτίωση και ένα σχέδιο αναβάθμισης, τόσο σε λειτουργικό επίπεδο όσο και σε επίπεδο περιεχομένου και θεματολογίας.

Γράφω αυτές τις λέξεις με περίεργη ψυχολογία ξέροντας ότι τα σχέδια που έκανα δεν θα πραγματοποιηθούν. Δυστυχώς, δεν θα συνεχίσω την προσπάθεια που ξεκίνησα πριν μερικούς μήνες. Αποχωρώντας θέλω να ευχαριστήσω όλους αυτούς που βοήθησαν σε αυτό το εγχείρημα με την ευχή να συνεχίσουν αυτό που έμεινε στη μέση.

Καλή τύχη!

ο εκδότης

Φώτης Σκουρλέτης



ΑΚΑΔΗΜΙΑ
ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ
ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ
ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

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

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ 2014-2015

I. Ενότητα: **ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ**

- Απόδοση - Ανάλυση κειμένων του Ιπποκράτη
- Ανάλυση κειμένων του Ιπποκράτη & σύνδεση με την Π.Κ.Ι.

II. Ενότητα: **ΒΑΣΙΚΟΣ ΚΟΡΜΟΣ**

- Η Βασική θεωρία της Αρχαίας Ελληνικής Ιατρικής
- Η Βασική θεωρία της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής
 - Ιατρικά
 - Διάγνωση
- Ιστορία της Ελληνικής Ιατρικής

III. Ενότητα: **ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ**

- Βελονισμός
- Su Jok

IV. Ενότητα: **ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

- Διατροφή

V. Ενότητα: **ΒΟΤΑΝΑ - ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ - ΙΑΜΑΤΑ**

- Κινέζικη Βοτανοθεραπεία
- Ελληνικά Βότανα
- Αρωματοθεραπεία
- Ενεργειακή Αρωματοθεραπεία
- Εκπαίδευση στη συλλογή Βοτάνων
- Ανθόνερα
- Σαπούνια-Κρέμες
- Ολιστική Βοτανοθεραπεία
- Γνωρίζοντας τα Φυτά και τις Φυσικές μεθόδους καλλιέργειας τους
- Εισαγωγή στην Ανθοθεραπεία-Ιαματά Bach

VI. Ενότητα: **ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

- Θεραπευτικές δράσεις των προϊόντων της Μέλισσας
- Μελισσοβελονισμός

VII. Ενότητα: **ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ**

- Τριετής εκπαίδευση στην Ομοιοπαθητική

VIII. Ενότητα: **ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ**

- Ρεφλεξολογία
- Shiatsu
- Thai Massage, Thai Foot Massage, Hot Stones Massage
- Rejuvance
- Thai Yoga Massage-Sacred Dance
- Spa Therapist
- Creative Healing
- Ayurvedic Massage
- Tuina (Κινέζικη μάλαξη)
- Λεμφική μάλαξη, Θεραπευτική μάλαξη και Σεμινάριο για Βεντούζες, Moxa και Gua Sha
- Αισθητική Δερματολογία σύμφωνα με την Αγιουρβέδα
- Αισθητική Δερματολογία σύμφωνα με την Π.Κ.Ι.
- Φυσική Ολιστική Αισθητική Προσώπου

IX. Ενότητα: **ΟΥΡΑΝΙΕΣ & ΓΗΙΝΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ**

- Εκπαίδευση στην Αστρολογία
- Κρυσταλλοθεραπεία

X. Ενότητα: **ΑΡΧΑΙΑ ΓΝΩΣΗ**

- Ελληνική Μυθολογία

XI. Ενότητα: **ΓΛΩΣΣΑ**

- Κινέζικη Γλώσσα

XII. Ενότητα: **ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ**

- Κύκλοι Σπουδών με τους καθηγητές ZHONG QIANGWEI, ANASTACIA WHITE

ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

- Αρθρο-μυϊκοί Αλυσιδωτοί δεσμοί του σώματος από την Οστεοπαθητική-Ολιστική προσέγγιση
- Kung Fu και Θεραπευτική - Εσωτερικό Kung Fu
- Επιτρέποντας στον Σωκράτη να μας θεραπεύσει



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 - email: info@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 αντανακλαστική θεραπεία. Ασχολείται με τις **αντανακλαστικές ζώνες του σώματος**, συγκεκριμένα αυτές που αντανακλώνται στα **πόδια**, στα **χέρια**, στα **αυτιά**. Ο ρεφλεξολόγος εφαρμόζει ειδικές τεχνικές μάλαξης και ασκεί ειδικές πιέσεις στα αντανακλαστικά 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 Άνκχαμορ** (2330 π.Χ.), τοποθεσία Σάκκαρα, όπου απεικονίζονται θεραπευτές να κάνουν μαλάξεις σε πέλματα και παλάμες ασθενών.

Στην **Αίγυπτο**, την **Αραβία**, την **Ινδία**, γύρω στο 3.000 π.Χ., έχουμε τοιχογραφίες σε τάφους όπου απεικονίζονται μαλάξεις 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 μαλάξεις 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.**

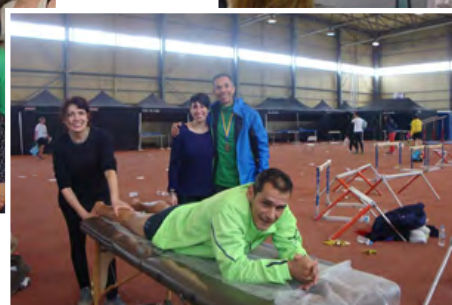
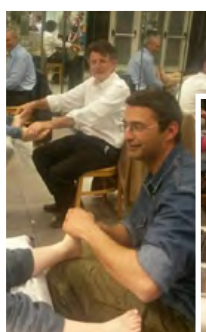
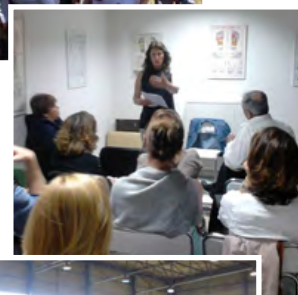
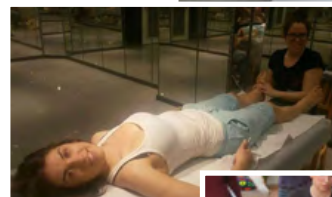
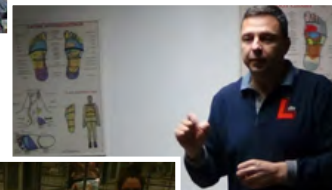
Τους επόμενους αιώνες, οι αναφορές στη ρεφλεξολογία είναι ελάχιστες. Μεμονωμένοι ιατροί, το 19ο αιώνα, κάνουν τις πρώτες διατυπώσεις για την αυτοθεραπεία του ανθρώπινου οργανισμού μέσω **«ζωνών» και «αντανακλαστικών σημείων»**. Συγγράφουν κάποια βιβλία πιεσοθεραπείας βασισμένα στις πρακτικές τους μελέτες.

Η **σύγχρονη ρεφλεξολογία** ουσιαστικά δημιουργήθηκε τον **20ο αιώνα**. Βασίζεται στη θεμελίωση της ζωνοθεραπείας από το **Δρ. Ούιλιαμ 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)**.

.....έγιναν

- Την Κυριακή 9 Μαρτίου, ρεφλεξολόγοι-μέλη του Σωματείου Ελλήνων Ρεφλεξολόγων συμμετείχαν στην αποθεραπεία των αθλητών στον **37ο Αγώνα Δρόμου Υγείας Αθήνας** στον Άγιο Κοσμά.
- Την Κυριακή 30 Μαρτίου, στα γραφεία του Σωματείου Ελλήνων Ρεφλεξολόγων πραγματοποιήθηκε διαδραστικό σεμινάριο με θέμα: «**Υποσυνείδητες εγγραφές και οι επιδράσεις τους στην επαγγελματική ζωή του ρεφλεξολόγου - αναγνώριση και τρόποι διαχείρισης**». Ομιλητής ήταν ο ρεφλεξολόγος Αθανάσιος Λυμπεριάδης.
- Στις 26 Απριλίου, με αφορμή την **Ευρωπαϊκή Ημέρα Ρεφλεξολογίας**, ρεφλεξολόγοι-απόφοιτοι του Εργαστηρίου Ελευθέρων Σπουδών Natural Health Science προσέφεραν δωρεάν συνεδρίες ρεφλεξολογίας στους επισκέπτες του ATHENS HEART Mall.
- Στις 26-27 Απριλίου, διοργανώθηκε διήμερο σεμινάριο με θέμα: «**Reflexology for Women's Health**» από το Σωματείο Ελλήνων Ρεφλεξολόγων, σε συνεργασία με τη **Hagar Basis**.
- Στις 4 Μαΐου, πραγματοποιήθηκε ο **3ος Ημιμαραθώνιος Αθήνας**. Μια ομάδα εθελοντών-ρεφλεξολόγων περίμενε στον τερματισμό για να προσφέρει τις υπηρεσίες της στους καταπονημένους δρομείς.
- Την Παρασκευή 16 Μαΐου, διοργανώθηκε ακόμη ένα διαδραστικό σεμινάριο του Σωματείου Ελλήνων Ρεφλεξολόγων με θέμα: «**Σχέσεις που διευκολύνουν ή που παρεμποδίζουν την εξέλιξη της θεραπείας**». Ομιλήτρια ήταν η καθηγήτρια ρεφλεξολογίας Άρτεμις Καρνέζη.
- Την Κυριακή 1η Ιουνίου, το Σωματείο Ελλήνων Ρεφλεξολόγων διοργάνωσε εκδρομή στο **Ασκληπιείο της Επιδαύρου** για τα μέλη και τους φίλους τους στα πλαίσια των εκπαιδευτικών δράσεων του σωματείου.



.....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.....

Το Σωματείο Ελλήνων Ρεφλεξολόγων, σε συνεργασία με τη **Heinrike Bergmans**, θα διοργανώσουν σεμινάριο στις 11-12 Οκτωβρίου 2014 παρουσιάζοντας τη **Sarafijn Basic Technique**.

ΦΥΣΙΚΗ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ



Με τον ερχομό του καλοκαιριού και τα συνεπακόλουθά του (άνοδος θερμοκρασίας, μπάνιο στη θάλασσα), μας δίνεται η ευκαιρία γι' αυτό που ονομάζουμε Φυσική (καλοκαιρινή) Ρεφλεξολογία.

Φυσική Ρεφλεξολογία ονομάζουμε τη φυσική ενεργοποίηση των αντανakλαστικών-ρεφλεξολογικών σημείων που βρίσκονται στα πέλματα και πιο συγκεκριμένα στις πατούσες. Σε μια τέτοια περίπτωση, δε χρειάζεται κάποιος εξειδικευμένος θεραπευτής παρά μόνο το βάρος του σώματός μας, μια παραλία και ήλιος. Έτσι μπορούμε να ενεργοποιήσουμε τα πέλματα μόνοι μας, με φυσικό τρόπο, διατηρώντας το σώμα μας υγιές.

Περπάτημα με γυμνά πόδια

Ιδανικός τρόπος ενεργοποίησης. **Περπατάμε ξυπόλητοι σε μια παραλία με βότσαλα, τα οποία πιέζουν με το βάρος μας όλα τα σημεία στις πατούσες.** Το κάνουμε όσο δεν πονάμε και μας είναι ευχάριστο. Επειδή δεν είμαστε όλοι ίδιοι, δεν υπάρχει συγκεκριμένος χρόνος οπότε βασιζόμαστε στην αίσθηση που αναφέρθηκε πριν.

Εξαιτίας του εγκλεισμού στα παπούτσια και της απουσίας της απευθείας επαφής με τα φυσικά στοιχεία και πιο συγκεκριμένα με το έδαφος, **τα πέλματά μας είναι αρκετά ευαίσθητα και είναι λογικό στην αρχή να πονάμε.** Γι' αυτό ξεκινάμε από ψιλό χαλικάκι και όταν μας είναι άνετο προχωράμε σε μικρά βότσαλα και κατόπιν σε μεγαλύτερα. Δεν περπατάμε τις μεσημεριανές ώρες γιατί τα βότσαλα καίνε! Μόνο πρωί ή απόγευμα. **Επίσης, δε χρειάζεται να πιεστούμε.** Είναι προτιμότερο να κάνουμε λίγο κάθε μέρα παρά να φτάσουμε στα όρια της αντοχής μας. Σε μια τέτοια περίπτωση το μόνο

που θα καταφέρουμε είναι να προκαλέσουμε υπερδιέγερση και κατά συνέπεια έξαρση των συμπτωμάτων.

Συνοψίζοντας, το περπάτημα με γυμνά πόδια μας δυναμώνει γιατί:

α) ερχόμαστε σε άμεση επαφή με τη γη και θυμόμαστε το φυσικό τρόπο βαδίσματος

β) γυμνάζει τους μύες, συνδέσμους, τένοντες των ποδιών

γ) ενεργοποιεί τις αυτοθεραπευτικές δυνάμεις όλου του σώματος.

Έκθεση πελμάτων στον ήλιο

Ένας άλλος τρόπος διέγερσης είναι την ώρα που είμαστε ξαπλωμένοι στην παραλία να στρέψουμε τα πέλματά μας προς τον ήλιο. Τα σηκώνουμε λίγο από το έδαφος ώστε να τα «δει» καλύτερα ο ήλιος και τα κρατάμε εκεί για 5'-10' (εννοείται πως τα στηρίζουμε κάπου γιατί αλλιώς θα κουραστούμε). Η ηλιακή ενέργεια από μόνη της θα ενεργοποιήσει τα αντανakλαστικά σημεία χωρίς εμείς να κάνουμε κάτι σημαντικό. Με αυτόν τον τρόπο δίνουμε στα πέλματά μας την ευκαιρία να εκτεθούν λίγο στον ήλιο, κάτι που δε συμβαίνει σχεδόν ποτέ...

Οι ώρες που μπορούμε να το κάνουμε είναι οι πρωινές και οι απογευματινές που έχουν γλυκό φως. Τα μεσημέρια του καλοκαιριού ο ήλιος δεν είναι και τόσο φιλικός.

ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Φώτης Σκουρλέτης
Ρεφλεξολόγος
www.myreflexologist.gr

Ξυπόλυτοι στο Βόλο

Ζω και εργάζομαι στο Βόλο από συνειδητή επιλογή αποκέντρωσης εδώ και 4 χρόνια. Σε αυτά τα χρόνια προσπαθώ να εμψυχήσω και να προτείνω την υλοποίηση υποδομών που μπορούν να φιλοξενήσουν το **ξυπόλυτο περπάτημα**. Έτσι, ενώ εργαζόμουν ως Spa Manager σε ξενοδοχείο μεγάλης αλυσίδας, εμπνεύστηκα, σχεδίασα και είχα τη χαρά να δω να δημιουργείται - για πρώτη φορά στην Ελλάδα - ένα **ρεφλεξολογικό μονοπάτι** στον περιβάλλοντα χώρο του ξενοδοχείου (1). Από τότε, αν και ιδιωτεύω σε δικό μου χώρο ψυχοσωματικής ενδυνάμωσης, πολλοί με ρωτούν αν γνωρίζω για αυτό το μονοπάτι και κρυφογελάω, ικανοποιημένος που η υποδομή βρίσκεται εκεί και ο καθένας μπορεί να την απολαύσει.

Η επόμενη μου κίνηση ήταν να κοινωνικοποιήσω τη δραστηριότητα του ξυπόλυτου περπατήματος ώστε να αναδειχθεί και η εκπαιδευτική της σημασία. Έτσι, σε συνεργασία με έναν ανθοκομικό συνεταιρισμό ατόμων με αναπηρία, σχεδίασα και υλοποίησα, για ένα σχολικό έτος, μια επιπλέον εκπαιδευτική δραστηριότητα κιναισθητικής ευαισθητοποίησης. **Μαθητές σχολείων που επισκέπτονταν το φυτώριο του συνεταιρισμού αρχικά συμμετείχαν σε ένα μάθημα σχετικά με τα οφέλη του ξυπόλητου περπατήματος και της φροντίδας που χρειάζεται να δίνουμε στα κάτω άκρα, ενώ παρακολουθούσαν και ένα video με ανθρώπους που έκαναν διάφορες δραστηριότητες χρησιμοποιώντας τα πόδια αντί για τα χέρια.** Στη συνέχεια, οι μαθητές συμμετείχαν σε μια βιωματική εξερεύνηση του βοτανικού κήπου περπατώντας ξυπόλυτοι στο ρεφλεξολογικό μονοπάτι που τον διαπερνούσε. Με τα μάτια κλειστά και κάτω από τους ήχους ενός παλλόμενου Gong, άκουγαν ένα παραμύθι σχετικά με τη διαφορετικότητα, έγραφαν το όνομά τους και ζωγράφιζαν με τα πόδια ενώ στο τέλος των δραστηριοτήτων έπαιζαν ξυπόλυτοι(2). Μια ιδέα δεν μπορείς να την φυλακίσεις και την αφήνεις να ταξιδεύει. Έτσι, σε ένα πρότυπο ιδιωτικό σχολείο που συστάθηκε στο Βόλο, υιοθετήθηκε ένα μεγάλο μέρος του concept που μόλις περιγράφηκε.

Τέλος, συμμετείχα μαζί με άλλους επιστήμονες στο **1ο Πανελλήνιο Συνέδριο Marketing και Branding** που πραγματοποιήθηκε στην πόλη του Βόλου και παρουσιάσαμε ως poster μια ολοκληρωμένη πρόταση δημιουργίας ενός ρεφλεξολογικού πάρκου που θα συνιστά ταυτόχρονα τοπικό τουριστικό προϊόν αλλά και τόπο καθημερινής χρήσης και δραστηριότητας από διάφορες πληθυσμιακές ομάδες της πόλης(3).



Το Ρεφλεξολογικό Πάρκο του Βόλου θα αξιοποιείται τόσο από το γενικό πληθυσμό για διασκέδαση, αναψυχή και ευεξία, όσο και από επισκέπτες και τουρίστες της πόλης. Έμφαση θεωρώ πως πρέπει να δοθεί στους τρόπους με τους οποίους ειδικές ομάδες του πληθυσμού (μαθητές, άτομα με αναπηρία, άτομα τρίτης ηλικίας) θα επωφελούνται από την ύπαρξη και λειτουργία του Πάρκου, μέσω:

- α της οργάνωσης διεπιστημονικών προγραμμάτων αγωγής υγείας και περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, όπως δράσεις στα σχολεία σε σχέση με τα οφέλη της υγιεινής ζωής, προγράμματα επαφής με τη φύση, δραστηριότητες ένταξης και συνύπαρξης παιδιών
- β του σχεδιασμού ανάλογων προγραμμάτων για άτομα με αναπηρία
- γ του σχεδιασμού προγραμμάτων ομαδικής εκγύμνασης για την τρίτη ηλικία (4).

Θεωρώ πως η ρεφλεξολογία είναι μια μέθοδος που μπορεί να ενδυναμώσει και να ενεργοποιήσει τους αυτοθεραπευτικούς μηχανισμούς κάθε συστήματος, είτε αυτό ονομάζεται ανθρώπινος οργανισμός είτε κοινωνικό πεδίο. Οπότε, αν σκεφτόμαστε ρεφλεξολογικά και σε ένα μακροεπίπεδο, μπορούμε να συμβάλλουμε σε κοινωνικές αλλαγές. Προς αυτήν την «κατεύθυνση» νομίζω πως «οδηγούν» τελικά και τα ρεφλεξολογικά μονοπάτια.

<http://www.scribd.com/doc/74170978/Selides132> (Σελίδα 90)
<http://www.youtube.com/watch?v=5Y3DsdCV4pg>
<http://www.taxydromos.gr/article.php?id=43773&cat=88>
<http://www.eleftheria.gr/index.asp?cat=12&aid=38141>

Ιωάννης Ντόβρος

Ρεφλεξολόγος

www.volosreflexology.blogspot.com

Περί Ανυποδησίας

Σύμφωνα με την πυθαγόρειο φιλοσοφία των Ακουσμάτων «*θύειν χρή ανυπόδητον και πρὸς τὰ ἱερὰ προσιέναι*», δηλαδή «πρέπει να κάνουμε θυσίες και να προσερχόμαστε στα ἱερὰ χωρίς υποδήματα».

Ποια είναι όμως η σημασία της ανυποδησίας πέραν της θεοσέβειας και του θρησκευτικού τυπικού;

Θα παραθέσουμε παρακάτω δύο αποσπάσματα, τα οποία αναφέρονται στις σχετικές με την ανυποδησία πληροφορίες καθώς και στις ευεργετικές αυτής ιδιότητες!

Όπως μας πληροφορεί ο Ξενοφών (Ξενοφών ο Αθηναίος, ιστορικός και σωκρατικός φιλόσοφος, 427 – 355 π.Χ.) στο έργο του Λακεδαιμονίων **Πολιτεία II**: «ακόμη δε και τα πόδια των παιδιών τους (οι υπόλοιποι Έλληνες) λεπτύνουν με υποδήματα και τα σώματά τους απαλύνουν με των φορεμάτων την αλλαγή. Μέτρον δε της τροφής έχουν του στομάχου την όρεξη. Ο Λυκούργος, όμως, αντί ο καθένας χωριστά να τοποθετεί παιδαγωγούς δούλους, όρισε άνδρα ελεύθερο από τους διοριζομένους στα ανώτατα αξιώματα να διευθύνει τα παιδιά, ο οποίος, ως γνωστόν, και παιδονόμος ονομάζεται. (...) Αντί με υποδήματα ν' απαλύνουν τα πόδια, με ανυποδησία όρισε να σκληρύνουν αυτά, με τη σκέψη ότι, αν σε τούτο συνηθίσουν, πολύ ευκολότερα σε ανηφορικά μέρη θα περιπατούν και με περισσότερη ασφάλεια θα καταβαίνουν τις κατηφόρες. **Και να πηδήσει και να τιναχθεί και να τρέξει ταχύτερα δύναται ανυπόδητος, αν έχει γυμνάσει τα πόδια, παρά με υποδήματα**».

Ενώ ο Φιλόστρατος (υπήρξαν 4 διαφορετικοί σοφιστές με το όνομα Φιλόστρατος, καταγωγή από την Λήμνο και κατά την χρονική περίοδο 2ο – 3ο αι. μ.Χ.) στην **ΙΗ' επιστολή** του μας λέει : «Έχεις γίνει πιο εύθραυστος και είμαι σίγουρος πως φταίει το σανδάλι που σε σφίγγει. Διότι αυτή η καινούργια χρησιμοποίηση του δέρματος στην υπόδηση είναι φοβερή και δαγκώνει την απαλή σάρκα. Γι' αυτό ο Ασκληπιός τα τραύματα από τον πόλεμο, το κυνήγι ή παρόμοιο ατύχημα τα γιατρεύει εύκολα, μ' αυτά όμως δεν ασχολείται, επειδή είναι εκούσια

και αποτέλεσμα ανοησίας μάλλον παρά επήρειας δαιμόνων. Γιατί τέλος πάντων δεν κυκλοφορείς ξυπόλυτος; Γιατί φθονείς τη γη; **Οι παντόφλες, τα σανδάλια, τα ψηλά παπούτσια και τα πέδιλα φοριούνται από αρρώστους ή γέροντες... Μην αφήσεις τίποτε να υπάρχει ανάμεσα στη γη και τα πόδια σου. Μην φοβηθείς. Η σκόνη θα υποδεχτεί τα πόδια σου σαν να ήταν γρασίδι. Ω! Ρυθμικό βάδισμα ποδιών αγαπημένων, άνθη νιόβγαλα, φυτά που ξεπήδησαν από τη γη, φιλήματα που ακουμπούν στέρεα στο έδαφος!**».

Μετά από τα αποσπάσματα του Ξενοφώντος και του Φιλόστρατου θα επισκεφτούμε για ακόμη μία φορά τη Μυθολογία μας, όπου και θα συναντήσουμε τον μύθο του Γίγαντα Ανταίου. **Ο Ανταίος ήταν αποτέλεσμα της ένωσης της Γαίας με τον «κοσμοσειστή» Ποσειδώνα.**

Βασίλεψε στη Λιβύη και όποιος αποβιβαζόταν στη χώρα του, τον προκαλούσε να παλέψει μαζί του. Μετέχοντας, όμως, στο θείο σπέρμα των γονέων του, **είχε την ικανότητα να ανακτά τη δύναμή του στο ακέραιο, κάθε φορά που, κατά τη διάρκεια της πάλης, άγγιζε με τα πόδια του τη γη.** Έτσι κατάφερνε να νικήσει όλους τους αντιπάλους του. Δεν κατάφερε όμως να νικήσει τον Ηρακλή, ο οποίος, αφού τον σήκωσε ψηλά με τα χέρια του ώστε να μην ακουμπάει στη γη, τον έσφιξε δυνατά μέχρι να πεθάνει.

Ο μύθος, λοιπόν, του Ανταίου μας αποκαλύπτει μια μορφή παθητικής ρεφλεξολογίας. Η ανυποδησία προσφέρει όλες εκείνες τις αναγκαίες πιέσεις σε όλη την επιφάνεια των πελμάτων και στα ευρήματα που εστιάζονται σε αυτά. Η όλη διαδικασία θέτει σε λειτουργία την αρχή της ομοιόστασης, με τη βοήθεια της οποίας ο οργανισμός θα επαναφέρει τις λειτουργίες του στα φυσιολογικά επίπεδα.

Τελειώνοντας, να αναφέρουμε ότι **ο μεγάλος φιλόσοφος Σωκράτης προχωρούσε πάντα ανυπόδητος!** Στον πλατωνικό διάλογο Φαίδρο (229) διαβάζουμε: «ΦΑΙ: Κατάλληλα με την κατάσταση, όπως φαίνεται, έτυχε να είμαι ανυπόδητος, γιατί εσύ (εννοεί το Σωκράτη) βέβαια πάντοτε είσαι.»

Γρηγόρης Δρακόπουλος
Ρεφλεξολόγος



ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ

Οι εξαιρετικά δύσκολες κοινωνικές, εργασιακές, προσωπικές σχέσεις, οδηγούν σε συνθήκη διαρκώς αυξανόμενου στρες και η δυσκολία της διαχείρισης του προκαλεί συμπτώματα και κρίσεις πανικού. Η αυξημένη ευαισθησία αφορά (συνήθως) εσωτερικές συγκρούσεις που δεν έχουν διερευνηθεί. Αυξάνει τη δυσκολία και οδηγεί στη σωματοποίηση και την εκδήλωση των συμπτωμάτων.

Δύσπνοια, κόμπος στο λαιμό, ταχυκαρδία, ζάλη, μυϊκοί πόνοι-συσπάσεις, μουδιάσματα, λιποθυμική τάση, πόνος με σφίξιμο στο στήθος (προκαλεί φόβο για έμφραγμα), αίσθημα πίεσης στο κεφάλι, βάρος και πονοκέφαλος (φόβος απορρύθμισης της πίεσης - πρόκληση ισχαιμικού εγκεφαλικού, φόβος ύπαρξης όγκου).

Ο άνθρωπος που υποφέρει από τη συγκεκριμένη συμπτωματολογία, έχει συνολικά ταραγμένο πεδίο καθημερινότητας και «ύπαρξης». Η αναγκαιότητα να τα «καταφέρει» σε όλο και δυσμενέστερες συνθήκες, υποχρεώνει τον άνθρωπο να γίνεται έρμαιο της στιγμής. Έρμαιο μιας καθημερινότητας που βήμα-βήμα του αφαιρεί την επιλογή, τη δημιουργικότητα, τη φαντασία, την πρωτοβουλία. Στο όνομα της αναγκαιότητας της επιβίωσης νιώθει να αφαιρείται η ελευθερία, η «ανάσα» του. **Τα συμπτώματα είναι τα «καμπανάκια» ειδοποίησης.** Αδυνατούμε να σταματήσουμε, να αφουγκραστούμε. Έτσι τα συμπτώματα σημαίνουν συναγερμό.

Αντιμετώπιση με ρεφλεξολογία

Με οδηγό τα «συμπτώματα» αντιλαμβανόμαστε ποια όργανα -συστήματα χρειάζονται ενίσχυση της λειτουργίας τους.

- Είναι εξαιρετικά ταραγμένος άνθρωπος: **εξισορρόπηση νευρικού συστήματος.**
- Έχει δύσκολη, «ρηχή» αναπνοή, η οποία εμποδίζεται από ένα «σφιγμένο» διάφραγμα: **εξισορρόπηση - «χαλάρωση» του διαφράγματος, ενίσχυση της λειτουργίας των πνευμόνων** (παράλληλα προτείνουμε αναπνευστικές ασκήσεις για τη διεύρυνση της αναπνοής).
- **Ενίσχυση της καρδιακής λειτουργίας και του καρδιαγγειακού.**
- **Χαλάρωση μυϊκού συστήματος**, κυρίως όπου διαπιστώνονται (μέσω ανακλαστικών, συστοιχιών, ζωνών) εντάσεις. Έτσι διευκολύνεται περισσότερο και η λειτουργία του καρδιαγγειακού.
- **Έμφαση στη θωρακική περιοχή**, αυχένα, τραχηλικούς μύες, ινιακό οστό και ωμική ζώνη. Η ένταση που συγκεντρώνεται στην περιοχή του τράχηλου συχνά οδηγεί σε εντόνους πονοκέφαλους (αυχενικός - οφθαλμικός πονοκέφαλος), σφίξιμο στους κροτάφους.
- **Γναθοκροταφικές αρθρώσεις** όπου εντοπίζεται σχεδόν πάντα συγκεντρωμένη ένταση και δυνατός πόνος (το αυξημένο στρες οδηγεί σε σφίξιμο - τρίξιμο δοντιών κατά τη διάρκεια του ύπνου).



Σημαντικό είναι να δοθεί η δυνατότητα στον άνθρωπο να εκφράσει τους φόβους που γεννιούνται. Να πάρει απαντήσεις για το μηχανισμό λειτουργίας του σώματος του, με βάση τη φυσιολογία – ανατομία, να κατανοήσει πως προκύπτουν τα συμπτώματα και να «ησυχάσει» ώστε να σταματήσει να αισθάνεται το σώμα του σαν ένα απειλητικό «μυστήριο».

Ο εγκλωβισμός που αισθάνεται ο άνθρωπος, πιθανότατα αφορά τη γενικότερη δομή της προσωπικότητάς του. Με τη βοήθεια του ψυχολόγου-ψυχοθεραπευτή μπορεί να βρει το «νήμα» της επανασύνδεσης με τις «ρίζες» του, τη δύναμη της ύπαρξής του. **Η παρότρυνση στην ψυχοθεραπευτική αντιμετώπιση από το ρεφλεξολόγο θα δώσει τη δυνατότητα να αντιμετωπιστεί και το αίτιο της «ταλαιπωρίας».**

Τέλος, κάθε άνθρωπος είναι μια ξεχωριστή μοναδική οντότητα. Αναζητά και βρίσκει τη θεραπεία που του αρμόζει. Το σημαντικό όλων είναι να πούμε ένα μεγάλο ΝΑΙ. Από κει και πέρα το ταξίδι του καθ' ενός είναι το δικό του, ένα και μοναδικό.



Δάφνη Μάνου
Ρεφλεξολόγος



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 φυσιολύθμιση
- Ανθοθεραπεία
- Κινέζικη βοτανοθεραπεία
- Αυτογνωσία-Προσωπική ανάπτυξη

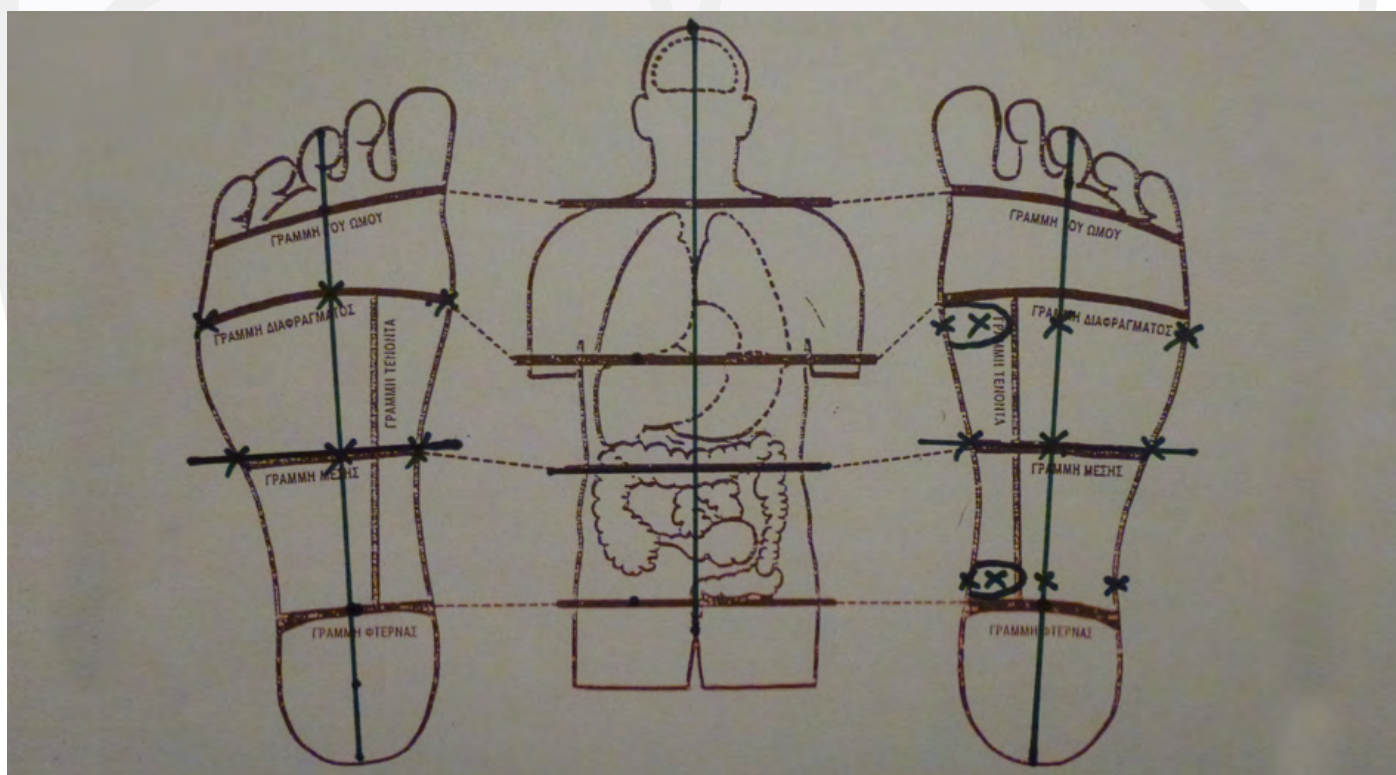


Αιγαίου 54 & Θερμαϊκού, Βυζάντιο, Θεσσαλονίκη Τ.Κ. 55133
Τηλ. 2310 416.064, 242.001, Fax: 2310 416.912
www.lifetherapy.gr • e-mail: info@lifetherapy.gr

ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΚΟΙ ΚΑΘΡΕΠΤΕΣ & ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΕΙΣ

Σε αυτό το κείμενο θα προσπαθήσω να σας μεταφέρω, όσο καλύτερα μπορώ, τον τρόπο που αντιλαμβάνομαι κάποιες ρεφλεξολογικές σχέσεις και επικοινωνίες του ανθρώπινου σώματος. Ο γραπτός λόγος είναι μια μορφή επικοινωνίας, με την οποία δεν έχω καλή σχέση, επειδή σπανίως το χρησιμοποιώ. Για αυτό θα παρακαλούσα την κατανόηση σας και ελπίζω να μας φανεί χρήσιμη η προσπάθεια αυτή.

Είναι γνωστό πως η αρμονική συνεργασία των συστημάτων και λειτουργιών αποτελούν προϋποθέσεις για την ομαλή λειτουργία του ανθρώπου. Όταν δεν συμβαίνει αυτό, τότε προκύπτουν δυσκολίες συνεργασίας μεταξύ των συστημάτων. Για παράδειγμα, κάποιος που έχει πολύ άγχος, γνωρίζουμε πως δημιουργεί σφίξιμο στο αναπνευστικό και πεπτικό του σύστημα. Τα συμπτώματα που μπορεί να έχει είναι: δυσκοιλιότητα, αϋπνία, δυσκολία στη χώνεψη. Αν παραμείνει για μεγάλο χρονικό διάστημα η διαταραχή, ο οργανισμός θα δημιουργήσει καινούργια συμπτώματα σε άλλα συστήματα, π.χ. δερματικά προβλήματα λόγω τοξίνωσης του οργανισμού. Οι δυσλειτουργίες θα οδηγήσουν σε υπερλειτουργία ή υπολειτουργία διαφόρων οργάνων ή συστημάτων.



Όπως καταλαβαίνουμε, έχουμε ένα σύνολο λειτουργιών σε διαρκή επικοινωνία που προσπαθούν να βοηθήσουν η μία την άλλη. Γι' αυτό το λόγο χρησιμοποιούμε και άλλα ρεφλεξολογικά σημεία που βοηθούν συνολικά στην εξισορρόπηση των προβλημάτων. **Η αντιμετώπιση χρειάζεται να είναι σύνθετη, όσο σύνθετη είναι η διαταραχή.** Μία τεχνική που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και θα εξηγήσω παρακάτω είναι το καθρέφτισμα του οργάνου, μαζί με εξισορροπήσεις στο πέλμα. (βλ. σχήμα)

Στη ρεφλεξολογία είναι γνωστές οι οριζόντιες και κάθετες ζώνες που αντιστοιχούν τα πέλματα με το σώμα. Επίσης, όπως έχουμε αναστροφή

καθρεπτίσματος δεξιού με αριστερού ποδιού, έχουμε και την εικόνα καθρεπτίσματος άνω πέλματος και κάτω πέλματος, με γραμμή διαχωρισμού τη μέση της καμάρας. Έτσι χωρίζουμε το πέλμα στα δύο. **Το πάνω μέρος καθρεπτίζεται στο κάτω μέρος και το αντίθετο** (π.χ. αντιστοιχία ωμοπλάτης με γλουτό, γραμμή διαφράγματος με γραμμή φτέρνας).

Με τις οριζόντιες ζώνες χωρίζεται το πέλμα σε πέντε τμήματα. Επίσης, έχουμε τις κάθετες ζώνες, μέσω των πέντε δακτύλων. **Αν θεωρήσουμε ως άξονα το μέσο της τρίτης ζώνης, αυτόματα χωρίζεται το πέλμα σε δεξί και αριστερό τμήμα. Με αυτόν τον τρόπο έχουμε καθρέφτισμα, την πρώτη ζώνη με την πέμπτη και τη**

δεύτερη με την τέταρτη. Ο άξονας αυτός σε συνδυασμό με τη γραμμή της μέσης, δημιουργούν ένα σταυρό στο πέλμα και χωρίζεται σε τέσσερα τμήματα. Για παράδειγμα, αν θέλουμε να βοηθήσουμε το στομάχι, πιέζουμε το αντανakλαστικό σημείο του στομάχου στην πρώτη και την πέμπτη ζώνη, οριζόντια στο ύψος του στομάχου και τέλος στην τρίτη ζώνη, στο ίδιο ύψος, για τελική εξισορρόπηση της οριζόντιας ζώνης.

Επειδή το πάνω μέρος του πέλματος έχει αντιστοιχία με το κάτω μέρος του πέλματος, επαναλαμβάνουμε τις ίδιες κινήσεις και στο κάτω μέρος του πέλματος. Πιέζουμε το σημείο καθρέφτη του αντανakλαστικού του στομάχου και μετά πρώτη, πέμπτη και τρίτη ζώνη στο ίδιο ύψος του καθρεφτίσματος του αντανakλαστικού του στομάχου. Τέλος, ενεργοποιούμε την τρίτη κάθετη ζώνη στο μέσο της καμάρας. **Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία, δηλαδή πρώτη και πέμπτη ζώνη στο ίδιο ύψος και τρίτη ζώνη στο σημείο της μέσης της καμάρας.** Με αυτόν τον τρόπο εξισορροπούμε την οριζόντια γραμμή της μέσης αλλά και το πάνω με το κάτω πέλμα. Ο ίδιος τρόπος σκέψης και η ίδια τεχνική μπορούν, επίσης, να χρησιμοποιηθούν στη μακρο-ζωνορεφλεξολογία και στη μικρο-ζωνορεφλεξολογία.

Όταν έρχεται ένας άνθρωπος σε εμάς, αυτό που παρατηρούμε είναι το σύνολο των δυσλειτουργιών και την ικανότητα που έχει ο οργανισμός του να τις αντιμετωπίσει. Όλα αυτά δηλώνουν το προφίλ του γι' αυτή την περίοδο. **Χρήσιμο είναι να λαμβάνουμε υπ' όψιν μας πως ένας εξασθενημένος οργανισμός δεν έχει την δυνατότητα να κάνει μεγάλες διορθώσεις και καλό είναι να μην επιμένουμε να τις κάνει.** Γι' αυτό το λόγο, τα σημεία που επιλέγουμε πρέπει να έχουν άμεση σχέση μεταξύ τους και να βοηθάνε ταυτόχρονα όλο το προφίλ του οργανισμού. Με αυτόν τον τρόπο δεν καταναλώνεται ενέργεια εκεί που δεν χρειάζεται.

Ας πάρουμε ένα παράδειγμα κάποιου που έχει άγχος, φούσκωμα στο στομάχι και πόνο στη μέση όταν ξαπλώνει. Αν πατήσουμε ακουστική σάλπιγγα, αποφορτίζεται η περιοχή του στήθους, μέσω της επικοινωνίας της ζώνης μπροστά και πίσω. Ταυτόχρονα αποφορτίζεται και η περιοχή της λεκάνης, μέσω των συστοίχων και βοηθάμε τη μέση. Αν λάβουμε υπ' όψιν τους μεσημβρινούς που περνάνε από την αντίστοιχη περιοχή, ενεργοποιούμε τους μεσημβρινούς λεπτού εντέρου που είναι στην ωμοπλάτη και αποφορτίζουμε τους μεσημβρινούς πνεύμονα και στομάχου που περνάνε μπροστά στο στήθος. Βλέπουμε με αυτόν τον τρόπο πως ένα μόνο σημείο, της ακουστικής σάλπιγγας, συμμετέχει στην εξισορρόπηση πολλών συστημάτων. **Ας προσπαθήσουμε λοιπόν κάθε σημείο που επιλέγουμε να ισορροπεί το συνολικό προφίλ του ανθρώπου.**

Κλείνοντας εύχομαι, επίσης, όλοι οι ρεφλεξολόγοι να είμαστε σε εξισορρόπηση μεταξύ μας, να κάνουμε τις σωστές κινήσεις που βοηθούν σε αυτό, όπως και με τους ανθρώπους που μας επισκέπτονται.

Ιωάννης Πολυακταρίδης
Ρεφλεξολόγος



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 - Οικοκοιότητες
- ♦ Χειροποιήματα - Φτιάξτο μόνος σου
- ♦ Εναλλακτικός Τουρισμός

www.drosostalida.com

info@drosostalida.com



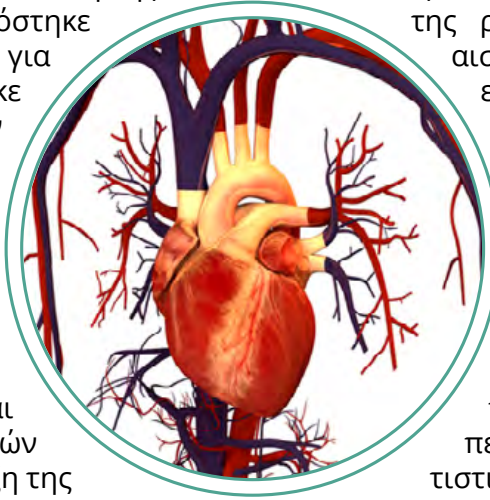
Ρεφλεξολογία & Καρδιαγγειακά Νοσήματα

Τα αγγειακά προβλήματα αποτελούν την τρίτη συνηθέστερη αιτία θανάτου παγκοσμίως ενώ είναι και συχνότατη αιτία νοσηρότητας, με αποτέλεσμα την ανάπτυξη πλήθους φαρμακολογικών και μη φαρμακολογικών θεραπειών για ασθενείς που πάσχουν από αυτά (Mohammadpour και συν, 2013). Η ρεφλεξολογία είναι μία από τις έξι κορυφαίες συμπληρωματικές θεραπείες που χρησιμοποιούνται στο Ηνωμένο Βασίλειο, με ρεφλεξολόγους και ερευνητές να υποστηρίζουν ότι η εφαρμογή ρεφλεξολογίας σε αντανακλαστικά σημεία αυξάνει την παροχή αίματος προς τα αντίστοιχα όργανα του σώματος (Jones και συν, 2012, Lu, 2011, Gunnarsdottir και συν, 2007, Cho και συν, 2004). Άλλοι ερευνητές δεν εντοπίζουν συσχέτιση της ρεφλεξολογίας με επιδράσεις σε καρδιαγγειακές λειτουργίες (Somchock, 2012, Jones και συν, 2012).

Οι **Mohammadpour και συν (2013)** επιδίωξαν να προσδιορίσουν την επίδραση της ρεφλεξολογίας ως μη φαρμακολογικής θεραπευτικής διαδικασίας στη συστολική και διαστολική αρτηριακή πίεση ασθενών με αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο. Δείγμα 68 ασθενών με εγκεφαλικό επεισόδιο διαιρέθηκε με τυχαίο τρόπο σε δύο ισάριθμες ομάδες, την πειραματική ομάδα (N=34) και την ομάδα ελέγχου (N=34). Σε κάθε ασθενή της πειραματικής ομάδας εφαρμόστηκε ρεφλεξολογία στα κάτω άκρα για 30 λεπτά. Πραγματοποιήθηκε συλλογή δημογραφικών δεδομένων και καταγραφή της αρτηριακής πίεσης. Τα δεδομένα αναλύθηκαν μέσω t-tests και ANOVA στο SPSS - 20. Από την ανάλυση προέκυψε πως δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές μεταξύ της μέσης συστολικής και διαστολικής πίεσης των ασθενών των δύο ομάδων κατά την έναρξη της έρευνας. Ωστόσο, μετά την εφαρμογή της ρεφλεξολογίας, στην πειραματική ομάδα μειώθηκε στατιστικώς σημαντικά ($P < 0.05$) η πίεση του αίματος στα μέλη της. Πιο συγκεκριμένα, η μέση συστολική πίεση του αίματος μειώθηκε μετά από 10 και 30 λεπτά εφαρμογής ρεφλεξολογίας και η διαστολική αρτηριακή πίεση μειώθηκε σημαντικά σε όλα τα χρονικά σημεία μέτρησης. Κατά συνέπεια, η ρεφλεξολογία φαίνεται πως συμβάλλει στη μείωση της πίεσης του αίματος σε ασθενείς με εγκεφαλικό επεισόδιο και θα πρέπει να συνιστάται ως συμπληρωματική θεραπεία.

Πλήθος ερευνών επικεντρώνεται στο πεδίο της ανάρρωσης και αποθεραπείας μετά από επέμβαση αορτοστεφανιαίου μπαϊπάς (bypass). Σε έρευνα των **Gunnarsdottir και συν (2007)** σχετικά με την αποτελεσματικότητα της ρεφλεξολογίας σε ασθενείς που έχουν υποβληθεί σε επέμβαση αορτοστεφανιαίου μπαϊπάς με μόσχευμα,

προτείνεται ότι η ρεφλεξολογία θα πρέπει να προσαρμόζεται στις ατομικές ανάγκες και η έρευνα που αφορά τη ρεφλεξολογία να μετέρχεται μεθόδους που επιτρέπουν την καταγραφή της ολιστικής της φύσης. Οι ασθενείς που έχουν υποβληθεί σε επέμβαση αορτοστεφανιαίου μπαϊπάς με μόσχευμα έχουν επίσης απασχολήσει τους **Bagheri-Nesami και συν (2012)**, οι οποίοι επέλεξαν να αναζητήσουν την επίδραση

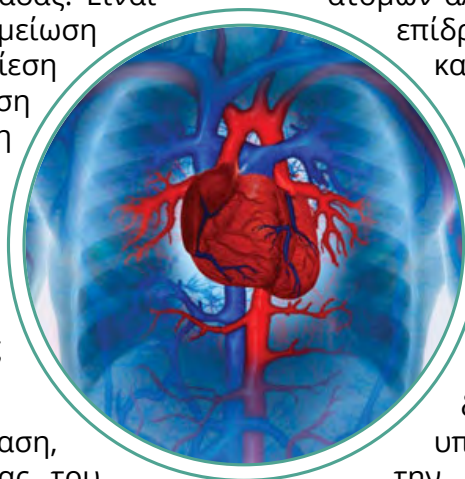


της ρεφλεξολογίας στη μείωση των αισθημάτων πόνου και κόπωσης σε εν λόγω ασθενείς ίδιας ηλικίας και φύλου που χωρίστηκαν με τυχαίο τρόπο σε πειραματική ομάδα και ομάδα ελέγχου. Η ένταση του πόνου και της κόπωσης καταγράφηκαν πριν και μετά την εφαρμογή ρεφλεξολογίας με τη χρήση οπτικής αναλογικής κλίμακας ενώ για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε περιγραφική και επαγωγική στατιστική. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($P = 0,0001$) στα επίπεδα πόνου και κούρασης μετά την παρέμβαση ρεφλεξολογίας μεταξύ των δύο ομάδων, γεγονός εξαιρετικής σημασίας, ιδίως αν ληφθεί υπόψη το χαμηλό κόστος της ρεφλεξολογίας. Έχει ακόμη διερευνηθεί η επίδραση της ρεφλεξολογίας κάτω άκρων στη ρύθμιση του αυτόνομου νευρικού συστήματος σε ασθενείς με στεφανιαία νόσο μέσω της ανάλυσης μεταβλητότητας του καρδιακού ρυθμού (**Lu, 2011**). Φάνηκε πως η εφαρμογή της ρεφλεξολογίας μπορεί να συντελέσει στην αύξηση της διαφοροποίησης πνευμονογαστρικού και στη μείωση της πίεσης του αίματος, τόσο σε υγιή άτομα όσο και σε ασθενείς με στεφανιαία νόσο.

Στο ευρύτερο πεδίο των καρδιολογικών προβλημάτων, οι **Cho και συν (2004)** διεξήγαγαν έρευνα με τη μέθοδο του σχεδίου πειραματικής θεραπείας για να αξιολογηθούν τα

...ΣΥΝΕΧΕΙΑ

αποτελέσματα της ρεφλεξολογίας κάτω άκρων στην αρτηριακή πίεση και τα λιπίδια ορού σε ασθενείς με υπέρταση. Τριάντα τέσσερις συμμετέχοντες μοιράστηκαν σε μία πειραματική ομάδα (N=18) και σε μια ομάδα ελέγχου (N=16), με τη ρεφλεξολογία να εφαρμόζεται δύο φορές την εβδομάδα για 6 εβδομάδες στους συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας. Είναι ενδιαφέρον ότι υπήρξε σημαντική μείωση στη συστολική και στη διαστολική πίεση στην πειραματική ομάδα σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου ενώ δε συνέβη το ίδιο με τα συνολικά επίπεδα χοληστερόλης, τριγλυκεριδίων και λιποπρωτεϊνών, γεγονός που αναδεικνύει τη ρεφλεξολογία σε αποτελεσματική παρέμβαση για τη μείωση της συστολικής αρτηριακής και της διαστολικής πίεσης.



Επίσης, και πάλι σε ασθενείς με υπέρταση, ο σκοπός της διδακτορικής έρευνας του **Somchock (2012)** ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της ρεφλεξολογίας κάτω άκρων στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Για το σκοπό αυτό, συγκρίθηκαν ασθενείς που λάμβαναν ρεφλεξολογία με ασθενείς που λάμβαναν ελαφρύ μασάζ ποδιών. Αυτή η μελέτη χρησιμοποίησε ένα σχεδιασμό τυχαιοποιημένης, ελεγχόμενης έρευνας. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες (64 συμμετέχοντες στην ομάδα ρεφλεξολογίας κάτω άκρων - πειραματική ομάδα και 64 συμμετέχοντας στην ομάδα μασάζ ποδιών - ομάδα ελέγχου). Τα συμπεράσματα αυτής της μελέτης δεν υποστηρίζουν τον ισχυρισμό ότι η ρεφλεξολογία μπορεί να μειώσει την αρτηριακή

πίεση σε ασθενείς με υπέρταση. Σε αναλογία με αυτά, τα ευρήματα των **Jones και συν (2012)** υποδεικνύουν ότι η εφαρμογή ρεφλεξολογίας στο άνω μέρος του αριστερού ποδιού, στην περιοχή όπου εντοπίζονται τα αντανακλαστικά που αφορούν την καρδιά, μπορεί να έχει μια μέτρια επίδραση στις καρδιακές ενδείξεις υγιών ατόμων αλλά δεν παρατηρήθηκε ειδική επίδραση σε ασθενείς με διάφορα καρδιαγγειακά νοσήματα.

Όπως φαίνεται οι ερευνητικές ενδείξεις δίνουν αρκετά ισχυρό προβάδισμα της ρεφλεξολογίας κατά την αποθεραπεία ασθενών με στεφανιαία νόσο ενώ σε σχέση με την υπέρταση τα ερευνητικά δεδομένα δε φαίνεται να υποστηρίζουν με σιγουριά την αποτελεσματικότητα της ρεφλεξολογίας. Οποσδήποτε περαιτέρω έρευνα είναι απαραίτητη και θα αποδεικνυόταν διαφωτιστική. Επιπλέον, όπως επισημαίνεται και από συγγραφείς, θα ήταν χρήσιμη η διεξαγωγή περαιτέρω έρευνας για την αξιολόγηση και της αυτο-ρεφλεξολογίας στα καρδιαγγειακά συμπτώματα (**Cho και συν, 2004**).

Ιωάννης Ντόβρος

Σύμβουλος Ψυχοσωματικής Υγείας (Msc)

Εισηγητής Ρεφλεξολογίας

www.volosreflexology.blogspot.com

Βιβλιογραφία:

- Bagheri-Nesami, M., Zargar, N., Gholipour-Baradari, A., Khalilian, A. (2012). The effects of foot reflexology massage on pain and fatigue of patients after coronary artery bypass graft. *Journal of Mazand University Medical Science*, 22, 92, 52-62.
- Cho, G.Y., Park, H.S. (2004). Effects of 6-week Foot Reflexology on the Blood Pressure and Fatigue in Elderly Patients with Hypertension. *Journal of Korean Academic Fundamental Nursing*, 11, 2, 138-147.
- Gunnarsdottir, T.J., Jonsdottir, H. (2007). Does the experimental design capture the effects of complementary therapy? A study using reflexology for patients undergoing coronary artery bypass graft surgery. *Journal of Clinical Nursing* 16, 777-785.
- Jones, J., Thomson, P., Lauder, W., Leslie, S. (2012). Double blind randomised controlled study of the acute (immediate) cardiovascular effects of reflexology in healthy volunteers and cardiac patients. Poster presentation. *International Research Congress on Integrative Medicine and Health* 15-18 May 2012. Portland: Oregon.
- Lu, W.-A., Chen, G.-Y., Kuo, C.-D. (2011). Foot reflexology can increase vagal modulation, decrease sympathetic modulation, and lower blood pressure in healthy subjects and patients with coronary artery disease. *Alternative Therapies*, 17, 4, 8-14.
- Mohammadpour, A., Dehnoalian, A., Mojtavavi, J. (2013). Effect of foot reflexology on blood pressure in patients with stroke. *Journal of School of Nursing and Midwifery*, 19, 1, 16-28.
- Somchock, J. (2006). Effects of foot reflexology on reducing blood pressure in patients with hypertension. Thesis. Flinders University: Australian Digital Theses Program.

ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ & ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ

Η Αρωματοθεραπεία είναι μια αρχαία, φυσική θεραπεία, η οποία χρησιμοποιεί αιθέρια έλαια για να χαρίσει υγεία και ευεξία. Μαζί με τη φυτοθεραπεία και τη βοτανολογία είναι οι αρχαιότερες θεραπευτικές μέθοδοι πάνω στις οποίες βασίστηκε η σύγχρονη ιατρική. Αποδίδεται σε όλες τις γλώσσες διατηρώντας την ελληνική της ρίζα (π.χ. Aromatherapy) και αποτελείται από δυο λέξεις: τη λέξη «άρωμα» και τη λέξη «θεραπεία». Η λέξη «άρωμα» σημαίνει αγνό, αιθέριο έλαιο και η λέξη «θεραπεία» σημαίνει ιατρική περιποίηση, αποκατάσταση της υγείας.

Στην αρωματοθεραπεία χρησιμοποιούμε ως κύριο θεραπευτικό μέσο τα αιθέρια έλαια, τα οποία είναι φυσικές, οργανικές ενώσεις με πολύ έντονη οσμή. Εκκρίνονται από ειδικούς αδένες, πόρους και κύτταρα αρωματικών φυτών και από τους χυμούς και ιστούς ορισμένων δένδρων. Βρίσκονται σε ρίζες, άνθη, φύλλα, μίσχους, καρπούς σε ποικίλες ποσότητες και θα μπορούσαμε να πούμε ότι τα αιθέρια έλαια είναι η πεμπτούσια του φυτού, η ζωτική του δύναμη, η ΨΥΧΗ του. Τα αιθέρια έλαια έχουν επίδραση στη συναισθηματική, πνευματική αλλά και σωματική κατάσταση ενός ανθρώπου μέσω της αρωματικής οσμής τους.



Η αρωματοθεραπεία είναι μια φυσική θεραπεία που μπορεί να συνδυαστεί με τη ρεφλεξολογία και η συνεργασία τους να έχει πιο άμεσα και ευεργετικά αποτελέσματα. Ένα σημαντικό πλεονέκτημα που μας δίνει ο συνδυασμός τους είναι το εξής: **στο χρόνο μιας ρεφλεξολογικής συνεδρίας, με το κατάλληλο μείγμα αιθερίων ελαίων που αντιστοιχεί στις ανάγκες του δέκτη, μπορούμε να ανακουφίσουμε τα συμπτώματα αλλά και να συντείνουμε στη βαθύτερη χαλάρωσή του και στο συντονισμό με το θεραπευτή.** Επιπλέον, αν θέλουμε να δουλέψουμε πιο συστηματικά, ο δέκτης πέρα από τις οδηγίες του ρεφλεξολόγου του για μικρές,

απλές τεχνικές που μπορεί να προσθέσει στην καθημερινότητά του, μπορεί να έχει και το προσωπικό του μείγμα ώστε να το εφαρμόζει καθημερινά ή σε περίπτωση ανάγκης στο σπίτι του. Συμπεραίνουμε, λοιπόν, πως αποτελεί μια τεχνική αυτοθεραπείας που ο καθένας μπορεί να προσαρμόσει στους καθημερινούς του ρυθμούς.

Για παράδειγμα, αν ένα άτομο υποφέρει από ημικρανίες και αυτός είναι ο βασικός λόγος που απευθύνθηκε σε ρεφλεξολόγο, μπορεί με τη συνεργασία του αρωματοθεραπευτή να παρασκευάσουν το δικό του μείγμα, το οποίο θα χρησιμοποιούν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας αλλά θα το έχει και στο σπίτι του για να το χρησιμοποιεί όποτε κρίνεται απαραίτητο. Επιπλέον, ο δέκτης μπορεί να έχει κάποια έλαια στο χώρο του (μέντα, λεμόνι, λεβάντα, δυόσμο) και να τα χρησιμοποιεί σε λουτρά και ποδόλουτρα στο διάστημα που μεσολαβεί ανάμεσα στις συνεδρίες αλλά και αργότερα όταν θα ολοκληρωθεί ο κύκλος.

Ένας βασικός στόχος όλων των φυσικών θεραπειών είναι, πέρα από την αρχική ανακούφιση των συμπτωμάτων, να προσπαθήσουμε να αλλάξουμε κάποιες χρόνιες συνήθειες και να εντάξουμε διαφορετικές τεχνικές αυτοβοήθειας στην καθημερινότητά μας. Η αρωματοθεραπεία προσφέρει αυτή τη δυνατότητα αφού είναι απολαυστική και εύκολα εφαρμόσιμη ακόμα και στο σπίτι. Αυτό που χρειάζεται να σημειώσουμε είναι πως θα χρειαστεί ένα συμπληρωματικό ιστορικό υγείας που σχετίζεται με τις ιδιαίτερες αντενδείξεις κάποιων ελαίων ή συστατικών, πάντα με τη συνεργασία των δυο θεραπειών και του δέκτη που έχει την εμπειρία.

Παράλληλα με τη συμβολή της αρωματοθεραπείας στη θεραπευτική διαδικασία, θα ήθελα να αναφερθώ και στο πόσο βοηθητική μπορεί να είναι και για τους θεραπευτές. **Κάθε θεραπευτής και ιδιαίτερα όποιος έχει ως κύρια τεχνική τη μάλαξη, συνεπώς την άμεση επαφή και την αφή, μπορεί να χρησιμοποιήσει κάποια έλαια και μείγματα ως ασπίδα προστασίας τόσο σε φυσικό όσο και ενεργειακό επίπεδο.** Τα αιθέρια έλαια, όπως γνωρίζουμε, έχουν αντισηπτικές ιδιότητες από τη σύστασή τους και κάποια συστήνονται κυρίως γι αυτές.



Συνεπώς, κάθε θεραπευτής για την προσωπική του υγιεινή, μπορεί να έχει στο δικό του φυσικό φαρμακείο κάποια έλαια με ισχυρή αντισηπτική δράση, όπως το tea tree, ο ευκάλυπτος, η λεβάντα ώστε να προστατεύει το κύριο εργαλείο της εργασίας του, τα χέρια του, από τυχόν τραύματα ή μικρόβια που μπορεί να έχει ο δέκτης. Για παράδειγμα, αν ο θεραπευόμενος έχει μύκητες στα πόδια, ένα μείγμα με tea tree - πατσουλί - περγαμόντο ή ένα αντίστοιχο spray για τα πόδια με ισχυρό βάμμα πρόπολης ή βενζόης και τα αντίστοιχα έλαια, μπορεί να προστατευτεί. Βεβαίως, κάποιες φορές χρειάζεται παραπάνω προστασία, όπως γάντια, αλλά αυτό το κρίνει ο ίδιος εκτιμώντας την κατάσταση.

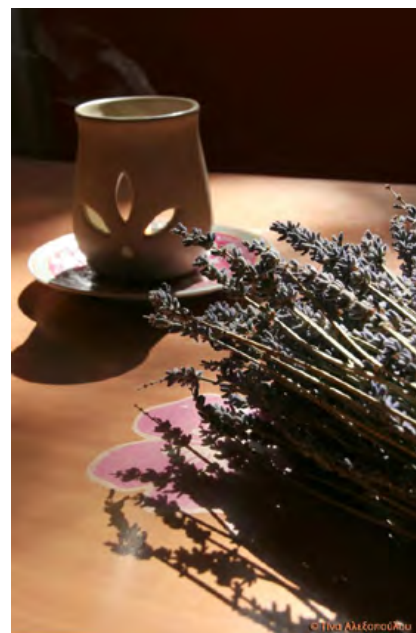
Επιπλέον, ένας καυστήρας ελαίων θα ήταν πολύ βοηθητικός σε έναν χώρο όπου πραγματοποιούνται θεραπείες, τόσο για την αντισηπτική τους δράση - π.χ. αν έχει κάποια ίωση ο δέκτης καίγοντας ευκάλυπτο και λεμόνι και με αερισμό φυσικά του χώρου - όσο και για το φρεσκάρισμα του χώρου και τη δημιουργία κατάλληλης ατμόσφαιρας. Αν κρίνει ο θεραπευτής πως χρειάζεται ένα πιο ζωντανό περιβάλλον με ενέργεια, θα χρησιμοποιήσει έλαια διεγερτικά, κιτροειδή για παράδειγμα ή αντίστοιχα χαλαρωτικά: λεβάντα, ylang-ylang, νερολί, κέδρο. Επίσης, πολλές φορές μετά από μια συνεδρία στο χώρο υπάρχουν ενεργειακοί κραδασμοί από την ενέργεια του θεραπευόμενου αφού βγαίνει όλο το βάρος και η ένταση. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η καύση ενός ελαίου όπως το φασκόμηλο ή το vetiver, θα συντείνουν στον καθαρισμό του χώρου, στην προστασία του θεραπευτή καθώς και του επόμενου ατόμου που θα δεχτεί θεραπεία.

Κλείνοντας θα ήθελα να τονίσω πως τα παραδείγματα που χρησιμοποιήθηκαν στο άρθρο είναι για απλή, γενική, ενημερωτική χρήση και δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τις συμβουλές και την εξατομικευμένη θεραπευτική προσέγγιση ενός πιστοποιημένου αρωματοθεραπευτή.

Χριστίνα Σαμπατάκου

Αρωματοθεραπεύτρια

<http://essentialchristine.blogspot.gr>



YOGA PILATES WORKSHOPS

ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ
ΗΛΕΚΤΡΟΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ
ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΑ

www.horos-net.gr

ΣΦΗΤΤΙΩΝ 10 Κ.ΠΕΤΡΑΛΩΝΑ

horos ::::: χώρος

σωματείο_ολιστικής γύμνασης_φυσικών συμπληρωματικών θεραπειών



ΚΕΡΑΜΕΙΚΟΣ



2103414547



6946061264



Συνέντευξη με τη Lone Sorensen_

Ιδρύτρια της μεθόδου
προσωπο-ρεφλεξολογίας Lone
Sorensen tm και του Διεθνούς
Ινστιτούτου Ρεφλεξολογίας
Temprana (International
Institute for Temprana
ReflexTherapy).

Πείτε μας λίγα λόγια για εσάς και πώς ασχοληθήκατε με τη ρεφλεξολογία;

Άρχισα να εργάζομαι ως
ρεφλεξολόγος σε ηλικία
δεκαοκτώ ετών και είχα τον
αριθμό 59 στο αρχείο εγγραφής
των ρεφλεξολόγων στη Δανία
(35 χρόνια αργότερα υπάρχουν
πάνω από 12.000 ρεφλεξολόγοι
στη Δανία). Εκείνη την
εποχή είχα ένα κατάστημα
υπηρεσιών υγείας με ένα
δωμάτιο για θεραπείες πελματο-
ρεφλεξολογίας.

Στη Δανία τότε, η εκπαίδευση
στη ρεφλεξολογία διαρκούσε
1 έτος. Όμως, όταν το 1980 ο
νέος νόμος για τις σπουδές
ρεφλεξολογίας εισήγαγε τα
μαθήματα ανατομίας και
φυσιολογίας, χρειάστηκα 2
χρόνια σπουδών επιπλέον,
τα οποία ολοκλήρωσα με
νυχτερινή φοίτηση στη
Σχολή Ρεφλεξολογίας Π.Κ.Ι.



(Παραδοσιακής Κινέζικης
Ιατρικής). Αφού συμπλήρωσα
εκείνο το διάστημα
εκπαίδευσης, σπούδασα
βελονισμό για άλλα 3 χρόνια.

Επειδή πάντα με ενδιέφερε
πολύ η δουλειά με τα παιδιά,
πήγα και στη Γερμανία για να
σπουδάσω Κρανιακή Θεραπεία
καθώς επίσης και Κινησιολογία
την περίοδο 1984-1985.
Από τότε, παρακολούθησα
πολλά άλλα συμπληρωματικά
μαθήματα - μεταξύ των οποίων
Θιβητιανικές μεθόδους - που με
οδήγησαν να μελετήσω πολύ
βαθιά το Κεντρικό Νευρικό
Σύστημα στο πανεπιστήμιο και
να δημιουργήσω τις δικές μου
θεραπευτικές μεθόδους: Neuro-
foot Reflex therapy, Praxis
vertebralis και Facial Reflex
therapy.

Ποιό είναι το μεγαλύτερο βήμα που κάνατε κατά τη διάρκεια της ρεφλεξολογικής σας καριέρας;

Το μεγαλύτερο βήμα ήταν όταν
άρχισα ένα πολύ εντατικό ταξίδι
κάνοντας συνεδρίες με χιλιάδες
ασθενείς με εγκεφαλικές βλάβες,
τραύματα και σύνδρομα
αποκομίζοντας γνώσεις στο
αντικείμενο της αποκατάστασης
με εργαλείο τις ρεφλεξολογικές
τεχνικές, ως μοναδική
επαγγελματίας στον τομέα
της ρεφλεξολογίας με αυτές
τις εξειδικευμένες γνώσεις και
εργαζόμενη όλες τις μέρες του
χρόνου από το 1988 με άτομα
με αναπηρία και από το 1978
κάθε μέρα με ρεφλεξολογικές
μεθόδους.

Πώς αρχίσατε να εφαρμόζετε την προσωπο-ρεφλεξολογία;

Το 1983 δέχτηκα μία πρόσκληση
σε μία σειρά μαθημάτων
βελονισμού από έναν Κινέζο
γιατρό. Έμαθα βελονιστικά
σημεία του προσώπου
που βοηθούν τα παιδιά με
προβλήματα συμπεριφοράς,
συγκέντρωσης και μνήμης.
Άρχισα να δουλεύω με αυτές τις
γνώσεις και να αναπτύσσω τις
δικές μου τεχνικές προσωπο-
ρεφλεξολογίας και να τις
συνδυάζω με την Π.Κ.Ι. πελματο-
ρεφλεξολογία αφού με αυτόν το
συνδυασμό έπαιρνα πολύ καλά
αποτελέσματα δουλεύοντας με
παιδιά.

Αργότερα, όταν ζούσα στην
Αργεντινή το 1988, συνάντησα
ιθαγενείς Ινδιάνους της Νοτίου
Αμερικής στην Corahué των
Άνδεων που δούλευαν με μία
μέθοδο στο πρόσωπο. Πέρασα
10 μέρες κατά τη διάρκεια 2
ταξιδιών με αυτή την ομάδα
για να μάθω τη μέθοδο. Αυτή η
μέθοδος των ιθαγενών είναι η
σημαντική βάση της ανάπτυξης
της δικής μου μεθόδου
προσωπο-ρεφλεξολογίας.

Επισκέφθηκα την Κούβα το
1989-1990 και έμαθα μία τεχνική
προσώπου αποκαλούμενη
Cybertherapy από έναν
Βιετναμέζο γιατρό. Επίσης,
μελέτησα την ίδια μέθοδο με
τον Αργεντινό δόκτορα Caballo
στο νοσοκομείο "Hospital 10th
of October" στην Κούβα. Έμαθα
άλλη μία μέθοδο προσώπου από
κάποιον άλλον Αργεντινό, το
δόκτορα Castillo Morales και μία
ακόμη μέθοδο από έναν Ιάπωνα,
το δόκτορα Yamamoto.

Όλες αυτές οι μικροσυστημικές μέθοδοι που συνδύασα στη μέθοδο Facial Reflex Therapy Lone Sorensen tm, μετά από εμπειρία με πολλές χιλιάδες αποτελέσματα θεραπειών σε ασθενείς με όλων των ειδών τις ασθένειες και ειδικότερα ασθενείς με εγκεφαλικά τραύματα/βλάβες όλων των ειδών, παιδιά και ενήλικες, για ένα διάστημα 35 ετών με εκπληκτικά αποτελέσματα, μέχρι τώρα με ελκύουν πολύ.

Υπάρχουν διαφορές μεταξύ των ρεφλεξολογικών περιοχών στο πρόσωπο και των ρεφλεξολογικών περιοχών στα πόδια και τα χέρια;

Η Π.Κ.Ι. πελματο-ρεφλεξολογία δρα μέσω της αύξησης της κυκλοφορίας του αίματος και απελευθέρωσης ορμονών και χημικών ουσιών, αυξάνει τη δράση του λεμφικού συστήματος, την άμυνα και την εξισορρόπηση της ροής της ζωτικής ενέργειας στο σύστημα των μεσημβρινών.

Η **προσωπο-ρεφλεξολογία** δρα πολύ αποτελεσματικά μέσω του νευρικού συστήματος και του εγκεφάλου. Η Neuro – Podal και Neuro Hand Reflex therapy και η τεχνική Praxis Vertebralis είναι μέθοδοι - σαν τη Facial Reflexology - οι οποίες επίσης δρουν μέσω του νευρικού συστήματος και του εγκεφάλου. Η Neuro Hand Reflex therapy βασίζεται στον Κορεατικό βελονισμό.

Μπορεί η προσωπο-ρεφλεξολογία να συνδυαστεί με άλλες τεχνικές ρεφλεξολογίας;

Ο συνδυασμός των τεχνικών ονομάζεται **ΔΙΠΟΛΟ**. Η μέθοδος του ΔΙΠΟΛΟΥ δρα σε όλα τα συστήματα του σώματος ταυτόχρονα, επιτυγχάνοντας γρήγορη και αποτελεσματική έκβαση σε ασθενείς με χρόνια και σοβαρά νοσήματα και σε ασθενείς με σοβαρή νοητική νόσο. Οι 3 τεχνικές μπορούν να συνδυαστούν ανάλογα με την κατάσταση και τα προβλήματα του κάθε ασθενή. Έχουν επιτευχθεί σημαντικά αποτελέσματα στην αποκατάσταση ατόμων με αναπηρία συνδυάζοντας τις 3 τεχνικές. Η γνώση και των τριών μεθόδων προσφέρει στον επαγγελματία θεραπευτή τη δυνατότητα να ασκήσει ρεφλεξολογία άριστου επιπέδου.

Σε ποια ιατρικά περιστατικά έχετε δει μεγάλη βελτίωση χρησιμοποιώντας προσωπο-ρεφλεξολογία;

Η προσωπο-ρεφλεξολογία είναι μία θεραπεία πολύ αποτελεσματική και γρήγορη που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλες τις ομάδες ασθενειών. Έχουμε πολύ καλά αποτελέσματα σε ασθενείς με αναπηρία από εγκεφαλικό τραύμα, εγκεφαλικό επεισόδιο, ανοξία, πρόωρα μωρά, επιληψία

κτλ. Επίσης, έχει εξαιρετικά αποτελέσματα στην παράλυση του προσωπικού νεύρου, Alzheimer, άνοια, Parkinson και πολλά άλλα.

Μπορεί η προσωπορεφλεξολογία να χρησιμοποιηθεί σε μωρά;

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε περιπτώσεις όπως: προβλήματα λήψης τροφής, προβλήματα ύπνου, κολικοί, νευρολογικά προβλήματα, προβλήματα που προκλήθηκαν από εγκεφαλική παράλυση και υποξυ-ισχαιμική εγκεφαλοπάθεια, αναπνευστικά προβλήματα, χρόνια πνευμονολογικά νοσήματα, γαστρεντερικά και μεταβολικά προβλήματα και ουρολογικές λοιμώξεις.

Πείτε μας μερικά πράγματα για την Temprana Reflex therapy.

Το Διεθνές Ινστιτούτο Ρεφλεξολογίας Temprana προσφέρει κατ' οίκον προγράμματα αποκατάστασης σε οικογένειες παιδιών και ενηλίκων με αναπηρία και εκπαιδεύει επαγγελματίες στην έννοια της Temprana Reflex therapy.

Η μέθοδος Temprana είναι μία αντίληψη επανεκπαίδευσης του εγκεφάλου που συνήθως γίνεται στο σπίτι του ασθενή και αποτελείται από διάφορες μεθόδους νευρολογικής





διέγερσης για ρεφλεξολογικές θεραπείες σε πρόσωπο, πόδι και χέρι, σε μύες καθώς και από γυμναστική του εγκεφάλου. Αυτή η αντίληψη εμπεριέχει, επίσης, διατροφικές συμβουλές και συμπληρώματα.

Διεγείροντας αντανάκλαστικές περιοχές και σημεία στο πρόσωπο, στα πέλματα και στα χέρια είναι δυνατόν να επανενταχθούν σε σωστό πλαίσιο οι λειτουργίες του εγκεφάλου και του σώματος, να βελτιστοποιηθεί η βοήθεια σε θέματα εγκεφάλου, χημικών διαδικασιών, ενδοκρινικού συστήματος, αιματικής κυκλοφορίας, οργάνων και μυών – δεδομένου ότι όλες αυτές οι διαδικασίες ενεργοποιούνται μέσω ώσεων από το κεντρικό νευρικό σύστημα.

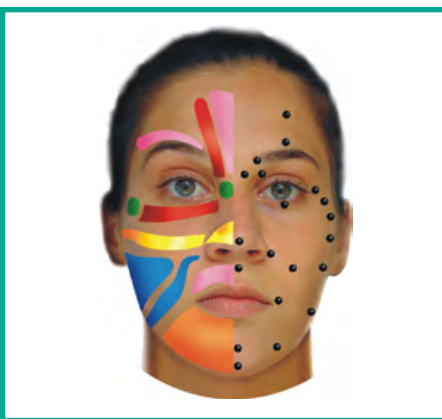
Η Εγκεφαλική Γυμναστική είναι ένα πρόγραμμα ασκήσεων που διεγείρει το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα να παράγει νέες νευρικές συνδέσεις. Δίνονται στους συγγενείς διατροφικές πληροφορίες σχετικά με τη λειτουργία των τροφών, αμινοξέων, λιπών, βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων που συνδέεται με βλάβες του εγκεφάλου, αυτισμό, νοητικές διαταραχές και άλλες χρόνιες παθήσεις. Η θεραπεία Temprana είναι 100% φυσική μέθοδος, εντελώς ακίνδυνη και μπορεί να συνδυαστεί με άλλες κατ' οίκον μεθόδους και θεραπείες.

Πώς ακριβώς λειτουργεί η Temprana Reflex therapy;

Διεγείροντας νευρολογικά σημεία στο πρόσωπο, στο

κρανίο, στα πέλματα και στα χέρια, ηλεκτρικές ώσεις στέλλονται μέσω του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος στον εγκέφαλο όπου φορτίζονται οι νευροδιαβιβαστές και στέλνουν τις ώσεις πίσω στα όργανα και τους αδένες για να βοηθήσουν στη ρύθμιση όλων των διαδικασιών του σώματος καθώς και τις διαδικασίες αυτο-ίασης. Εκτός από τις λειτουργίες του εγκεφάλου, είναι επίσης δυνατόν με την Temprana να διεγείρουμε τις λειτουργίες των ορμονών και των σωματικών λειτουργιών έτσι ώστε να βοηθήσουμε στην ανακούφιση από αναπνευστικά προβλήματα, αλλεργίες και πεπτικά προβλήματα.

Η Temprana βοηθά, επίσης, κινητικές και αισθητηριακές λειτουργίες, όπως αδύναμη όραση και ακοή. Διεγείροντας το ενδοκρινικό και λεμφικό σύστημα, η Temprana αυξάνει την αποβολή των άχρηστων ουσιών, πράγμα που εξασφαλίζει καλύτερες συνθήκες για το ανοσοποιητικό σύστημα. Το Κεντρικό Νευρικό

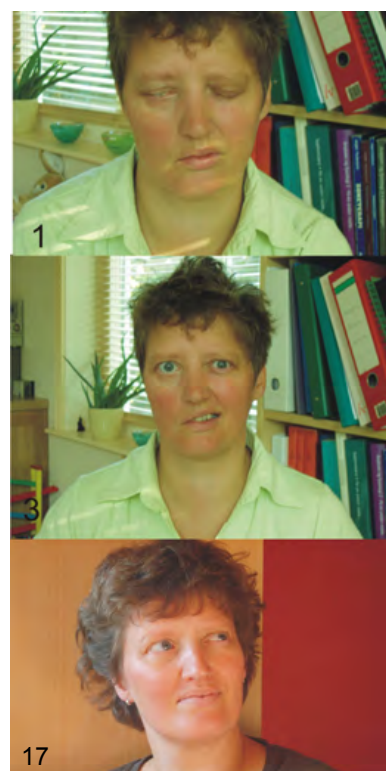


Σύστημα έχει μία δυναμική, δηλαδή αλλάζει ανάλογα με τις συνθήκες. Είναι ευέλικτο και βρίσκεται πάντα στη διαδικασία σχηματισμού νέων δικτύων νευρώνων. Επίσης, ο εγκέφαλος διαθέτει μια ορισμένη πλαστικότητα, πράγμα που σημαίνει ότι έχει την ικανότητα να σχηματίζει νέες νευρικές συνδέσεις, μια διαδικασία που

επηρεάζεται θετικά από έντονη διέγερση με την Temprana Reflex therapy.

Το κεντρικό νευρικό σύστημα έχει μία εκπληκτική ικανότητα αναγέννησης και προσαρμογής, η οποία μπορεί να βοηθηθεί να δώσει ακόμη μεγαλύτερες βελτιώσεις όταν εφαρμόζεται διέγερση με Temprana Reflex therapy. Αυτό είναι δυνατόν μόνο αν ο επαγγελματίας θεραπευτής που εκπαιδεύει τους συγγενείς διαθέτει ορθές γνώσεις του εγκεφάλου, κεντρικού νευρικού συστήματος, λειτουργιών του σώματος καθώς και τα σωστά εργαλεία που είναι προχωρημένες θεραπευτικές μέθοδοι Temprana Reflex therapy, έτσι ώστε ο επαγγελματίας θεραπευτής να μπορεί να οργανώσει και να συνδυάσει με τον κατάλληλο τρόπο τις μεθόδους και να διδάξει στους συγγενείς τα σωστά αντανάκλαστικά σημεία και τις περιοχές ανάλογα με την προσωπική κατάσταση του ασθενούς.

Συνέντευξη
Φώτης Σκουρλέτης
Μετάφραση
Ειρήνη Πισσά





20 ΧΡΟΝΙΑ ΚΕΝΤΡΟ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΑΣ



12^η ΗΜΕΡΙΔΑ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ & 2ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ
ΣΑΒΒΑΤΟ 27 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

Δημαρχείο Π.Φαλήρου, Τερψιχόρης 51
Ώρα: 10:30 210.98.52.813 www.kere.gr

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ:

retakeyourpower
www.retakeyourpower.com



ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:



Holistic Life®
ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΩΝ ΟΛΙΣΤΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

Η κα. Ευφροσύνη Στραβελάκη-Μάρδα είναι μία από τις πρωτοπόρους ρεφλεξολόγους της χώρας μας, ιδρυτικό μέλος του Σ.Ε.Ρ.. Διδάσκει τη ρεφλεξολογία από το 1986. Είναι καθηγήτρια και δ/ντρια του Κέντρου Ρεφλεξολογίας και Έρευνας. Η συνέντευξη που είχα σκοπό να της πάρω, μπορώ να πω

με σιγουριά ότι μεταμορφώθηκε σε μάθημα ρεφλεξολογίας, μάθημα ζωής, σε κάτι που η ίδια είναι δεξιοτέχνης. Την ευχαριστώ για την απλόχερη κατάθεσή της. Το κείμενο που ακολουθεί αποτελείται από αποσπάσματα της συνέντευξης που μου έδωσε γι' αυτό και είναι γραμμένο στον α' ενικό.

Ευγενία Χαλκίδου

Ευφροσύνη Στραβελάκη-Μάρδα



«Η γνωριμία μου με τη ρεφλεξολογία έγινε μέσα από ένα πρόβλημα υγείας που είχα στο θυρεοειδή και ενώ έκανα ένα χρόνο φαρμακευτική θεραπεία, στο τέλος ο θεράπων γιατρός μου με ενημέρωσε ότι δεν ευδοκίμησε η προσπάθειά μας και ότι θα έπρεπε άμεσα να χειρουργηθώ. Μία μέρα πριν την εισαγωγή μου στο νοσοκομείο, παρουσιάστηκε μία φλεγμονή στον αδένα – τυχαία; Ο χειρουργός απέκλεισε την άμεση επέμβαση. Έτσι, πήρα μία αναβολή και το εξιτήριο που με οδήγησε... στη ρεφλεξολογία!

Το 1980, δεν μπορώ να πω ότι η ρεφλεξολογία ήταν γνωστή στην Ελλάδα. Είχα ακούσει για κάποιον Ελβετό, τον κ. **Benjamin Gram** που ήταν από τους πρώτους ρεφλεξολόγους στην Ελλάδα. Ένας γλυκύτατος άνθρωπος στο Θησείο. Η συνάντησή μου μαζί του – την επόμενη μέρα της εξαγωγής μου – ήταν συγκλονιστική! Ένιωσα βαθιά μέσα μου ότι μπορώ να ξεπεράσω το πρόβλημά μου! Αυτή η μαγική αίσθηση της έμπνευσης που μπορεί να προσφέρει ο θεραπευτής! Έτσι, ξεκίνησε ένα πολύ ωραίο ταξίδι προς την ίαση. Προς τον κ. Gram, τον πρώτο μου δάσκαλο, νιώθω μεγάλη ευγνωμοσύνη, καθώς και όλοι οι πρώτοι ρεφλεξολόγοι διότι μας δίδαξε εξαιρετικές αρχές. Όσο καιρό επισκεπτόμουν τον κ. Gram, ταυτόχρονα, έκανα στο σπίτι μου πολλή ρεφλεξολογία στον εαυτό μου. Τότε,

δεν υπήρχαν εργαλεία και χρησιμοποιούσα το αυγό που μαντάρουμε τις κάλτσες! Κατά τη διάρκεια των τεσσάρων μηνών που διήρκεσε η διαδικασία, άλλαξα πάρα πολλά πράγματα μέσα μου. Δεν άλλαξα σελίδα στη ζωή μου, άλλαξα «τετράδιο». Η μεγάλη έκπληξη του γιατρού μου ήταν τα αποτελέσματα του νέου σπινθηρογραφήματος. Δεν υπήρχε λόγος αφαίρεσης του θυρεοειδή μου! Μέσα από αυτή την εμπειρία, ξεκίνησα τη μαθητεία μου δίπλα στον κ. Gram.

Το επάγγελμά μου ήταν προγραμματίστρια ηλεκτρονικών υπολογιστών αλλά πιστεύω ότι θα ήμουν μια μέτρια προγραμματίστρια, δίχως πάθος για την εργασία μου, μία κατάσταση που συνήθως οδηγεί σε τέλμα και στην έλλειψη σθένους, δηλαδή στην α-σθένεια. Πιστεύω ότι η ζωή, μέσα από τις δυσκολίες, προσπαθεί να μας δείξει το δρόμο, το προσωπικό μας μονοπάτι. Φτάνει να είμαστε σε θέση να το αντιληφθούμε και να μην ερμηνεύουμε την ασθένεια σαν δυστυχία και κακοτυχία.

Η εκπαίδευσή μου συνεχίστηκε στις ΗΠΑ, την Ευρώπη με τη **May Post**, μαθήτρια της Eunice Ingham, με τον **Antony Porter**, τον **Bill Flocco**, την **Chris Stormer** και άλλους γνωστούς ρεφλεξολόγους, από όπου πήρα τις βάσεις μου στη ρεφλεξολογία.

Το 1990 πραγματοποιήθηκε στο Toronto το 1ο συνέδριο Ρεφλεξολογίας, στο οποίο παραβρέθηκα μετά από πρόσκληση των **Barbara & Kevin Kunz**. Η πρόθεσή τους ήταν να δημιουργήσουν το "National Council of Reflexology" και κατόπιν προτάσεώς μου μετατράπηκε σε "International", δηλαδή το γνωστό μας ICR. Το αξιοσημείωτο είναι ότι από την Ευρώπη, η μόνη συμμετοχή ήταν της Ελλάδας! Εξελέγην τρεις συνεχόμενες φορές και υπηρέτησα στο Δ.Σ. του ICR, από το 1990 μέχρι το 1993. Με πρόεδρο την **Bisson** από τον Καναδά, την **Christine Issel** και τον **Bill Flocco** από τις ΗΠΑ, δημιουργήσαμε το καταστατικό και βάλαμε τις αρχές του ICR. Το 2ο συνέδριο

πραγματοποιήθηκε στη Virginia Beach, στις ΗΠΑ, όπου μαζί με την **Αλέκα Μπαλωμένου**, μεταξύ άλλων, παρουσιάσαμε και την κατάσταση της ρεφλεξολογίας στην Ελλάδα. Συναντηθήκαμε περισσότεροι Ευρωπαίοι ρεφλεξολόγοι, από την Ολλανδία η **Anneke van't Wout**, από την Αγγλία η **Mo Usher** και τη Γερμανία η **Helga Dittman**. Απολαμβάνοντας τον ωκεανό στην παραλία (φωτό), μας ήρθε η ιδέα να δημιουργήσουμε ένα τμήμα του ICR στην Ευρώπη. Η πρότασή μας αυτή δεν έγινε δεκτή. Την επόμενη όμως χρονιά, το 1992, δημιουργήσαμε το "Reflexology in Europe Network – RIEN". Με την τρίτη μου εκλογή στο Δ.Σ. προτείνω το επόμενο συνέδριο να πραγματοποιηθεί στην Ελλάδα. Με αυτή την αφορμή, δημιουργήσαμε το Σωματείο στην Ελλάδα. Με την εμπειρία του ICR και συμβουλευόμενοι το Αγγλικό Σωματείο (AOR) φτιάξαμε το καταστατικό και τον κώδικα δεοντολογίας και πρακτικής. Δεν ξεχνώ ποτέ τα λόγια της φίλης **Mo Usher**: "keep it simple"! Ας αφήσουμε τη ρεφλεξολογία απλή και αυτόνομη για να βιώσουμε τη δύναμή της! Μην μπερδεύετε τη ρεφλεξολογία με άλλα πράγματα.

Πιστεύω ότι αυτός ήταν ο δικός μου ο δρόμος και αυτό έπρεπε να κάνω εγώ.

Στο Δ.Σ. του Σ.Ε.Ρ. υπηρέτησα από το 1993 έως το 1997. Είμαι πάρα πολύ περήφανη γι' αυτό που καταφέραμε στην Ελλάδα, να βάλουμε δηλαδή πρώτα τις αρχές του Σωματείου και μετά να δημιουργήσουμε τις σχολές. Ήταν εξαιρετικό!



Πώς στεκόμαστε ως ρεφλεξολόγοι

«Εμείς οι ρεφλεξολόγοι έχουμε τη ρεφλεξολογία, η οποία είναι μία εξαιρετική αγωγή, αυτόνομη, αυτεξούσια, αυθύπαρκτη αλλά για κάποιο λόγο έχουμε ανασφάλεια, κολλάμε άλλες μεθόδους και αναιρούμε την ειδικότητά μας. Δεν έχουμε αντιληφθεί ότι έχουμε στα χέρια μας ένα εξαιρετικό εργαλείο. Έχουμε εξαιρετικές, αλάνθαστες πληροφορίες από αυτό που βλέπουμε, αυτό που νιώθουμε, αυτό που πιέζουμε, αυτό που αφουγκραζόμαστε, τις εύστοχες ερωτήσεις μας και τις πληροφορίες που μας δίνει η ρεφλεξολογία για το συγκεκριμένο άνθρωπο, τη συγκεκριμένη στιγμή. Είναι τόσο απλό, ταπεινό και ταυτόχρονα δυνατό να αγγίζεις τα πόδια του άλλου! Ο δυτικός νους μας δυσκολεύεται να το συλλάβει. Είναι σημαντικό να αντιληφθούμε την ιερότητα, τη σοβαρότητα, την ομορφιά που έχει η στιγμή που αγγίζουμε τον άλλον! Να δούμε με ακρίβεια, ενεργειακά σε ποια κατάσταση βρίσκεται. Έχουμε το καλύτερο διαγνωστικό μέσο, μπορούμε να ανακαλύψουμε τις ενεργειακές ανάγκες του ανθρώπου. Έχουμε καταγράψει ποια σημεία θέλουν βοήθεια, εξισορρόπηση και επί τόπου μπορούμε να τα ρυθμίσουμε. Οφείλουμε να είμαστε ευγνώμονες για την ολοκληρωμένη αυτή αγωγή.»

Εμείς δεν θεραπεύουμε παθήσεις, θεραπεύουμε ανθρώπους

«Αυτό που εμείς καλούμαστε να κάνουμε ως ρεφλεξολόγοι είναι να στηρίξουμε τον άνθρωπο, να τον φροντίσουμε, να τον υποστηρίξουμε, να του «κάνουμε χώρο» να ανασάνει, να τον εμπνεύσουμε. Η όλη διαδικασία είναι ένα ταξίδι. Να μην ξεχνάμε ότι ο ειδήμων είναι ο θεραπευόμενος, αυτός θα βρει το δρόμο της επιστροφής στην υγιή κατάσταση. Η ευθύνη της υγείας ανήκει στον καθένα μας. Την ώρα που νιώθω σαν ρεφλεξολόγος ότι δεν έχω αποτελέσματα, ας αναρωτηθώ: μπορώ να αναλάβω την ευθύνη της ζωής ενός ανθρώπου; Μπορώ να του στερήσω την ευκαιρία να γνωρίσει τον εαυτό του και να κάνει τις αλλαγές του; Μπορώ να τον «κάνω καλά», αν ο άλλος δεν συγχωρεί, δεν τον ευχαριστεί η δουλειά του, δεν είναι στο δρόμο που ζητά η ψυχή του; Θέλει δύναμη και κουράγιο να καταλάβεις τη θέση σου!»

Ρεφλεξολογία και Σκλήρυνση Κατά Πλάκας

«Στο ΚΕ.Ρ.Ε. από το 1992 κάθε χρόνο προσφέρουμε σε 10-20 άτομα, μέλη του Συλλόγου Ατόμων με ΣΚΠ, 10 συνεδρίες της μίας ώρας. Συνολικά, έχουμε εργαστεί σε 130 άτομα. Ένα από τα πράγματα που προσπαθούμε να τους μεταφέρουμε είναι ότι είμαστε πολλά περισσότερα από την ασθένειά μας. Έχουμε ένα υλικό σώμα, ένα συγκινησιακό σώμα, ένα νοητικό σώμα και είμαστε και κάτι άλλο, πέρα από όλα αυτά. Εντοπίζουμε, στη συζήτηση μαζί τους, ότι στο υλικό σώμα, ένα σύστημα - το νευρικό συγκεκριμένα - παρουσιάζει κάποια προβλήματα σε σημεία του. Οπότε, με αυτή τη ματιά στα πράγματα, αρχίζουμε να απαλύνουμε το τεράστιο πρόβλημα και το φόβο που δημιουργείται μπροστά τους με τη διάγνωση της ΣΚΠ, έτσι ώστε να μην είναι δύσκολη, γιγαντιαία και αμετακίνητη η κατάσταση μέσα τους. Τους βοηθάμε στα προβλήματα ύπνου, άγχους, δυσκοιλιότητας, σπαστικής κολίτιδας, διπλωπίας, σπαστικότητας, ουρογεννητικού συστήματος και το σημαντικότερο να έχουν μία ποιότητα ζωής. Κυρίως, τους παρακινούμε να παρατηρούν, να αποδέχονται και να φροντίζουν τον εαυτό τους. Η νευρολόγος στο νοσοκομείο Γεννηματά, κα. **Καραγεωργίου** και άλλοι γιατροί, παρατηρούν τις βελτιώσεις

των ασθενών τους και τους ενθαρρύνουν να συνεχίσουν τις συνεδρίες.»

Συμβουλές προς τους ρεφλεξολόγους

«Ο θεραπευτής πρέπει πρώτα απ' όλα να ασχοληθεί με τον εαυτό του. Να γίνει ο θεραπευτής του εαυτού του. Να γνωρίσει τις δυνατότητες που έχει η αγωγή αυτή στον εαυτό του. Να αποδεχθεί, να κατανοήσει το «άλογο μέρος της ψυχής του». Να αφήσει το «εγώ», που όλο ζητά επιβεβαίωση και να μην νιώθει ότι αν δεν γίνει καλά ο άλλος, δεν αξίζει, δεν είναι καλός θεραπευτής, όπως ίσως κάποιος άλλος που υπόσχεται ότι θεραπεύει σε 10 ή 13 συνεδρίες!»

«Ο θεραπευτής δεν είναι θεραπευτής μόνο την ώρα της συνεδρίας. Είναι και όταν περνάει δίπλα από έναν βράχο, όταν βάζει τα πόδια του στη θάλασσα. Όταν παρατηρεί: πώς νιώθει τη θάλασσα; Πώς κόβει ένα λουλούδι; Πώς αγγίζει τον άλλον μέσα στο μετρό; Πώς χρησιμοποιεί τα λεφτά του; Πώς ζει;»

«Ο ρεφλεξολόγος που ξεκινά τώρα, να δίνει απλόχερα ρεφλεξολογία. Να κάνει και εθελοντικά ρεφλεξολογία, να αγγίζει πολλά πόδια. Να γνωρίσει πολλές περιπτώσεις. Να έχει εποπτεία και υποστήριξη. Έτσι, θα αποκτήσει εμπειρία και πίστη σε αυτό που προσφέρει και θα το εκπέμπει, θα το ακτινοβολεί. Έτσι θα προσελκύσει τα άτομα που θα μπορούν να υποστηριχθούν από αυτόν. Να βρίσκεται σε διαρκή επαγρύπνηση. Να μην ξεχνά ότι ο καθένας μας είναι μοναδικός, ανεπανάληπτος και αξίζει για αυτό που είναι.»

«Είναι πολύ σημαντικό να ξέρουμε τα όρια της ρεφλεξολογίας. Πού αρχίζει και πού τελειώνει η ειδικότητά μας. Να γνωρίζουμε ότι δεν είμαστε γιατροί, ούτε «μικροί γιατροί». Να εμβαθύνουμε στην ειδικότητά μας. Να τη γνωρίσουμε ολοκληρωτικά. Έτσι, θα μπορούμε να έχουμε την αποδοχή και τη συνεργασία του ιατρικού κόσμου, ο οποίος δεν θεωρεί ότι ο ειδικός των άνω και κάτω άκρων εξασκεί ιατρική, εν αντιθέσει με τον βελονιστή ή τον ομοιοπαθητικό, που θεωρείται απαραίτητο να είναι γιατροί. Αυτό είναι και το όπλο μας, ο δρόμος μας μέσα από τον οποίο θα αναγνωριστούμε. Έτσι θα μείνει το επάγγελμα του ρεφλεξολόγου, στο ρεφλεξολόγο.»

**Ας θεραπεύσουμε τη ρεφλεξολογία
για να μπορεί να σταθεί μόνη της
στα πόδια της!**