

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ & ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΘΕΜΑ : *ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ***

**ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ : ΜΠΑΡΟΥΤΑ ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ (Α.Μ. 2999)**

**ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ : ΜΕΓΑΚΛΗ ΘΕΟΓΝΩΣΙΑ**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2010**

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ & ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΘΕΜΑ : *ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ***

**ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ : ΜΠΑΡΟΥΤΑ ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ (Α.Μ. 2999)**

**ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ : ΜΕΓΑΚΛΗ ΘΕΟΓΝΩΣΙΑ**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2010**

# Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

Περίληψη..	5
Πρόλογος ..	6
Εισαγωγή ..	8
<b>1° Κεφάλαιο : ΜΑΛΑΞΗ</b>	
• Ορισμός της μάλαξης ..	10
• Ιστορική αναδρομή μάλαξης ..	12
• Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας ..	21
• Σκοπός εφαρμογής της μάλαξης ..	24
- Γενικός σκοπός της μάλαξης ..	24
- Ειδικοί σκοποί της μάλαξης ..	24
▪ Μηχανικά αποτελέσματα ..	26
▪ Φυσιολογικά αποτελέσματα ..	27
• Ενδείξεις της μάλαξης ..	35
• Αντενδείξεις της μάλαξης ..	36
• Εφαρμογές μάλαξης ..	38
• Τύποι μάλαξης ..	48
<b>2° Κεφάλαιο : ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ</b>	
• Ορισμός και φιλοσοφία της ρεφλεξολογίας ..	56
• Ιστορική αναδρομή της ρεφλεξολογίας ..	64
- Μια φορά κι έναν καιρό ..	64
- Αναγέννηση της ρεφλεξολογίας.....	68
• Η ρεφλεξολογία στην Κίνα ..	71
• Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας ..	75
• Η λειτουργία της ρεφλεξολογίας ..	78

- Οι χάρτες των ποδιών .....	79
- Οι χάρτες των χεριών .....	81
• Οι εφαρμογές της ρεφλεξολογίας .....	82
<b>3<sup>ο</sup> Κεφάλαιο : SHIATSU</b>	
• Ορισμός shiatsu.....	108
• Βασικές έννοιες και φιλοσοφία του shiatsu .....	109
• Ιστορική αναδρομή του shiatsu .....	127
• Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας .....	135
• Αντιμετώπιση παθήσεων με εφαρμογή shiatsu .....	138
<b>4<sup>ο</sup> Κεφάλαιο : ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ</b>	
• Ορισμός αρωματοθεραπείας .....	158
- Μέθοδοι χρήσης των αιθέριων ελαίων .....	159
• Ιστορική αναδρομή της αρωματοθεραπείας .....	162
• Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας .....	165
• Τα σημαντικότερα αιθέρια έλαια και οι ιδιότητες τους .	168
• Χρήση των αιθέριων ελαίων στην αντιμετώπιση παθήσεων .....	181
<b>Βιβλιογραφία .....</b>	<b>202</b>
<b>Παράρτημα Εικόνων .....</b>	<b>205</b>

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα πτυχιακή εργασία συντάχθηκε με σκοπό την ανάδειξη της μεγάλης θεραπευτικής αξίας που μπορεί να προσφέρει τόσο η μάλαξη όσο και οι εναλλακτικές μορφές θεραπείας στα ποικίλα προβλήματα, σωματικά και ψυχικά, που αντιμετωπίζει ο σύγχρονος κόσμος.

Μέσα από την ιστορική αναδρομή και την παρουσίαση της φιλοσοφίας των εναλλακτικών θεραπειών αναδεικνύεται η σημαντικότερη θέση που κατείχαν πάντοτε στην ζωή των ανθρώπων, γι' αυτό άλλωστε η διάδοση και η καθιέρωσή τους αποτελεί σημαντικό επίτευγμα σε ζητήματα υγείας και ονομάζονται πλέον «συμπληρωματικές θεραπείες».

Οι μελέτες που πραγματοποιήθηκαν σε διάφορα ηλικιακά, κοινωνικά και πολιτισμικά σύνολα απέδειξαν την θεραπευτική αξία της μάλαξης σε παθήσεις, χρόνιους πόνους και ψυχικές καταστάσεις. Χαρακτηριστική είναι η συμβολή τους σε περιπτώσεις άγχους, κατάθλιψης αλλά και σε σωματικά προβλήματα όπως είναι οι ρευματισμοί, η χρόνια αρθρίτιδα και τα αναπνευστικά προβλήματα.

### **Λέξεις – Κλειδιά :**

Μάλαξη , Εναλλακτικές Μορφές Θεραπείας, Ρεφλεξολογία, Μεσημβρινοί ή Κανάλια, Shiatsu, Σημεία Πίεσης, Αρωματοθεραπεία, Αιθέρια Έλαια.

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η ενασχόληση και η συγγραφή του συγκεκριμένου βιβλίου γεννήθηκε από την επιθυμία μου να ερευνήσω διεξοδικότερα το συγκεκριμένο αντικείμενο και να καταγράψω τις πληροφορίες αυτές ούτως ώστε να δώσω την ευκαιρία μιας εμπειριστατωμένης επαφής του αναγνώστη με τις εναλλακτικές θεραπείες.

Η παρούσα εργασία με τίτλο : «*Εναλλακτικές Μορφές Μάλαξης*», αναφέρεται στην εφαρμογή και την θεραπευτική αξία της μάλαξης, της ρεφλεξολογίας, του shiatsu και της αρωματοθεραπείας μέσα από την γνώση της μακραιώνης ιστορίας της κάθε μεθόδου αλλά και της εξέλιξής της μέσα στους αιώνες.

Μέσα από το παρόν εγχειρίδιο γίνεται μια προσπάθεια παρουσίασης και διδασχής των σπουδαίων θεραπευτικών αξιών της μάλαξης και των εναλλακτικών θεραπειών.

Στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται εκτενής παρουσίαση της μάλαξης, η οποία ως λέξη προέρχεται από το ρήμα μαλάττω ή μαλάσσω που σημαίνει: *κάνω κάτι μαλακό*. Στη συνέχεια, παρατίθεται η ιστορική αναδρομή χωριζόμενη σε τρεις περιόδους και η εφαρμογή της στη σύγχρονη εποχή σε πολλές περιπτώσεις παθήσεων του ανθρωπίνου οργανισμού με σημαντικά αποτελέσματα στη βελτίωση της υγείας των πασχόντων.

Στο δεύτερο κεφάλαιο, παρουσιάζεται μια εναλλακτική μορφή θεραπείας : η ρεφλεξολογία, η οποία προέρχεται από την αγγλική λέξη reflex, που σημαίνει αντανακλαστικό γι' αυτό άλλωστε εκτός του όρου «Ρεφλεξοθεραπεία» χρησιμοποιείται και ο όρος «Αντανακλαστική Θεραπεία». Επίσης, γίνεται ιδιαίτερη αναφορά στη φιλοσοφία της μεθόδου. Στη συνέχεια, εξιστορείται η γέννηση, η εξέλιξη, η διάδοση αλλά και η αναγέννηση της ρεφλεξολογίας στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα όπου και δόθηκε ιδιαίτερη ώθηση στην καταξίωση της μεθόδου. Στο τέλος του κεφαλαίου, εμφανίζεται η πολύπλευρη και αξιόλογη αποτελεσματικότητα της μεθόδου σε ποικίλες καταστάσεις και παθήσεις του οργανισμού.

Στο τρίτο κεφάλαιο, αναλύεται η θεραπευτική μέθοδος του shiatsu, όπου ως λέξη είναι σύνθετη αποτελείται από τις λέξεις «shi» που σημαίνει δάχτυλο και «atsu» που σημαίνει πίεση. Επιπλέον, γίνεται διεξοδική αναφορά τόσο στις

βασικές έννοιες όσο και στα σημεία πίεσης των Μεσημβρινών ή Κανάλια του shiatsu. Καταλήγοντας, γίνεται ιδιαίτερη αναφορά στην θεραπεία και στην ανακούφιση παθήσεων και χρόνιων πόνων μέσα από την ειδική παραπομπή σε συγκεκριμένα σημεία των Μεσημβρινών ή Καναλιών.

Στο τελευταίο κεφάλαιο, αναδεικνύονται οι θεραπευτικές δυνάμεις του φυτικού κόσμου μέσα από την αρωματοθεραπεία. Μέσα από την ιστορική αναδρομή γίνεται αντιληπτό πόσο σημαντική θέση κατείχαν τα αιθέρια έλαια σε όλες τις δραστηριότητες των ανθρώπων από την προϊστορική μέχρι την σύγχρονη εποχή. Τέλος, πραγματοποιείται αναλυτική παρουσίαση των σημαντικότερων αιθέριων ελαίων και των ιδιοτήτων τους, καθώς επίσης και η σημαντική συμβολή τους στην πρόληψη και την θεραπεία τόσο ψυχικών όσο και σωματικών παθήσεων.

Κλείνοντας, θα ήθελα να υπογραμμίσω πως η συγγραφή αυτής της εργασίας δεν θα ήταν εφικτή χωρίς την πολύτιμη καθοδήγηση και συνεργασία της υπεύθυνης καθηγήτριας κ. Μεγακλή Θεογνωσίας, καθώς επίσης και της ιδιαίτερης στήριξης της οικογένειας μου, στην οποία και την αφιερώνω.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πριν από αιώνες, κανείς δεν μπορούσε να φανταστεί τις δραματικές εξελίξεις που επρόκειτο να συμβούν στη σύγχρονη ιατρική. Τις τελευταίες δεκαετίες η ιατρική επιστήμη βρήκε, μεταξύ άλλων, θεραπεία για την βουβωνική πανώλη ενώ κατάφερε να θεραπεύσει την ευλογιά, μια ασθένεια που κάποτε κόστιζε τη ζωή πολλών ανθρώπων, και να την εξαλείψει από προσώπου Γης. Τουλάχιστον στον δυτικό κόσμο, σήμερα ο θάνατος βρεφών είναι μια συχνά σπάνια και απρόβλεπτη τραγωδία. Ωστόσο, από τα τέλη του 20<sup>ου</sup> αιώνα έως και την αυγή του 21<sup>ου</sup> αιώνα, το ενδιαφέρον για τις συμπληρωματικές θεραπείες είναι μεγαλύτερο από ποτέ. Γιατί όμως, από τη στιγμή που η συμβατική ιατρική μοιάζει να έχει τη λύση για κάθε ασθένεια, πολλοί από εμάς τείνουμε να την αμφισβητούμε;

Ένας λόγος είναι πως, με κάθε ιατρική ανακάλυψη που σώζει ζωές, μαθαίνουμε για ένα νέο κίνδυνο που απειλεί την υγεία μας. Πολλοί από αυτούς, μάλιστα, προκαλούνται από τα ίδια τα φάρμακα που σώζουν τη ζωή μας. Για παράδειγμα, από τότε που άρχισαν να χρησιμοποιούνται τα αντιβιοτικά, τα οποία δάμασαν τις πιο θανατηφόρες ασθένειες της ιστορίας, έχουν αναπτυχθεί νέα είδη βακτηρίων ανθεκτικά σε αυτά τα αντιβιοτικά. Οι παρενέργειες φαρμάκων που χορηγούνται με ιατρική συνταγή είναι η έκτη πιο συνηθισμένη αιτία θανάτου στις Ηνωμένες Πολιτείες. Από τους ασθενείς που νοσηλεύονται, περίπου το 4 % υποφέρει από κάποιο νέο πρόβλημα υγείας που προκύπτει από ιατρικά λάθη, από τα οποία το 14 % αποδεικνύονται θανάσιμα.

Άλλοι κίνδυνοι για την υγεία οφείλονται σε ευρύτερα προβλήματα : το στρες της καθημερινής ζωής, τη μόλυνση της ατμόσφαιρας, τις τροφές μαζικής παραγωγής, τα επικίνδυνα για την υγεία μας αγροτικά λιπάσματα και πολλά άλλα που καταστρέφουν το περιβάλλον. Την ίδια στιγμή, δεν μπορούμε να έχουμε την απαίτηση από τη συμβατική ιατρική να θεραπεύει τα πάντα.

Βλέπουμε ακόμη και την επιστροφή θανατηφόρων ασθενειών που πιστεύαμε ότι είχαμε νικήσει – η φυματίωση, για παράδειγμα, που κάποτε είχε νικηθεί με αποτελεσματικές φαρμακευτικές αγωγές, επιστρέφει λόγω του AIDS και της αυξανόμενης φτώχειας.



Δεν είναι, λοιπόν, παράξενο που πολλοί άνθρωποι, νιώθοντας ότι βρίσκονται στο έλεος δυνάμεων που δεν μπορούν να ελέγξουν, καταφεύγουν σε διαφορετικούς τρόπους θεραπείας. Συνήθως στρέφονται σε πρακτικές που στο παρελθόν αναφέρονται ως εναλλακτικές θεραπείες. Πολλές από αυτές εμπειριέχουν το στοιχείο της αυτοβοήθειας, κάτι που βοηθά τους ανθρώπους να αισθάνονται ότι τουλάχιστον σε κάποιο βαθμό μπορούν να καθορίζουν τη μοίρα τους.

Σήμερα η ονομασία τέτοιων πρακτικών έχει αλλάξει. Ενώ ο όρος «εναλλακτικές θεραπείες» υποδηλώνει κάτι που μπορεί να υποκαταστήσει τη συμβατική ιατρική, σήμερα ο κόσμος τις αποκαλεί περισσότερο «συμπληρωματικές πρακτικές», υποδηλώνοντας ότι μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε συνδυασμό με τη συμβατική ιατρική. Μια δεύτερη σημασία είναι ότι αυτές οι πρακτικές «συμπληρώνουν» τα σωματικά αποθέματα, προσφέροντας την επιπλέον βοήθεια που μπορεί να χρειάζεται το σώμα κάποια δεδομένη στιγμή.

Σήμερα έχουμε τη δυνατότητα να επιλέξουμε φυσικές θεραπείες για τις ασθένειες μας. Ενώ, δηλαδή, μπορεί να παίρνουμε αντιβιοτικά για σοβαρές μολύνσεις που δεν ανταποκρίνονται σε καμιά άλλη αγωγή, μπορούμε, για παράδειγμα, να ακολουθήσουμε μια συνταγή ομοιοπαθητικής για να ανακουφίσουμε τον πονόλαιμο. Τα σπασμένα οστά μπορεί να χρειάζονται χειρουργείο, αλλά, αν υποφέρουμε από πόνους στη μέση, μπορούμε να ζητήσουμε τη βοήθεια ενός φυσιοθεραπευτή, χειροπράκτη ή οστεοπαθητικού.

Όλο και περισσότεροι άνθρωποι δοκιμάζουν ήπιες θεραπείες αυτοβοήθειας για την αντιμετώπιση κοινών ασθενειών ή για την ανακούφιση των ενοχλήσεων που προκαλούν πολλά μακροχρόνια προβλήματα. Έτσι, όταν αποτυγχάνει η συμβατική ιατρική, οι άνθρωποι ανακαλύπτουν τη δύναμη άλλων μορφών θεραπείας, όπως η μάλαξη ή άλλες πιο εξειδικευμένες μορφές όπως η ρεφλεξολογία, το shiatsu και η αρωματοθεραπεία, για την αντιμετώπιση σωματικών και συναισθηματικών προβλημάτων.

## ΟΡΙΣΜΟΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Η λέξη μάλαξη προέρχεται από το ρήμα μαλάττω ή μαλάσσω, που σημαίνει κάνω κάτι μαλακό με την χρήση των χεριών, κοινώς με το τρίψιμο και μεταφορικά : καταπραΰνω, ελαφρύνω, ανακουφίζω, γαληνεύω.

Η μάλαξη ή massage, όπως έχει επικρατήσει παγκοσμίως, είναι το σύνολο των συστηματικών και επιστημονικών χειρισμών και κινήσεων που εφαρμόζονται πάνω στο ανθρώπινο σώμα με σκοπό θεραπευτικό, αισθητικό και προληπτικό.

Η εφαρμογή της γίνεται με τα χέρια, τα οποία δεν μπορούν να αντικατασταθούν με άλλο μηχανικό μέσο, διότι το ανθρώπινο χέρι είναι ένα «πολύμορφο εργαλείο» με καταπληκτική συγκέντρωση αισθητηρίων υποδοχέων και μπορεί να ανιχνεύσει και να μεταδώσει μερικές από τις φυσικές ενέργειες που είναι βασικές στη θεραπευτική σχέση. Η ικανότητα σύλληψης πολλών φυσικών παραμέτρων, οι οποίες αναπτύσσονται συγχρόνως από το θεραπευτή, έχει τεράστιο κλινικό δυναμικό.

Απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες και σε όλα τα κοινωνικοοικονομικά πληθυσμιακά στρώματα. Οι χειρισμοί της βασίζονται στις αρχές της ανατομίας, της φυσιολογίας, της παθολογίας και εφαρμόζονται στους μαλακούς ιστούς του ανθρώπινου σώματος. Είναι δύσκολο να καταμετρηθούν αφού διαφοροποιούνται τόσο προς τον τύπο, την ένταση, την επιδεξιότητα, όσο και από τον θεραπευτή. Βέβαια η ανάγκη για επιστημονική και αποτελεσματική εφαρμογή, οδήγησε στην συγκέντρωση τους σε διάφορες κατηγορίες βασικών χειρισμών.

Η μάλαξη δε μαθαίνεται με προφορικό ή γραπτό τρόπο αλλά μαθαίνεται με την πράξη. Γι' αυτό η επιστημονική της εκμάθηση είναι υποχρεωτική και αναγκαία.

Οι γνώσεις της φυσιολογίας, ανατομίας και παθοφυσιολογίας του ανθρώπινου σώματος δίνουν τη δυνατότητα στο θεραπευτή να επιλέξει, να προσαρμόσει και να διαμορφώσει τους διάφορους χειρισμούς μάλαξης προκειμένου να φτάσει στο επιθυμητό αποτέλεσμα όπως και να μπορεί να αντιλαμβάνεται πιο εύκολα τους καθημερινούς πόνους και τα «πιασίματα».Απαραίτητη προϋπόθεση βέβαια, είναι η ανεπτυγμένη κινητική

ικανότητα και δεξιότητα των χεριών . Είναι αδύνατη η αποτελεσματική μάλαξη με μόνο εφόδιο την επιστημονική κατάρτιση. Χρειάζεται συνεχόμενη πρακτική εξάσκηση, χρειάζεται άριστα εκπαιδευμένα χέρια.

Η μάλαξη βοηθάει τους μύες να χαλαρώσουν. Από την πλευρά της φυσιολογίας, διευκολύνει την κυκλοφορία του αίματος και βελτιώνει το μυϊκό τόνο. Παίζει σημαντικό ρόλο στην απομάκρυνση των προϊόντων της καύσης και μειώνει τη μυϊκή ένταση και τον πόνο που την συνοδεύει.

Στη διάρκεια της μάλαξης , το σώμα ηρεμεί, το άγχος μειώνεται και δημιουργείται ένα αίσθημα εμπιστοσύνης, που σας βοηθάει να αισθάνεστε περισσότερο, παρά να σκέφτεστε. Επίσης, ξεκουράζεστε και ανανεώνεστε μετά από την ταραχή που προκαλεί στον οργανισμό το άγχος.

Η μάλαξη αποτελεί μία αποδεκτή μορφή σωματικής επαφής για όλα τα κοινωνικά στρώματα. Είναι μέσο έκφρασης φιλίας, συμπάθειας και τρυφερότητας, ενώ ταυτόχρονα εκπληρώνει και τη λειτουργία του από πλευράς φυσιολογίας.



Εικόνα 1

## ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΜΑΛΑΞΗΣ

Η χρονική αφετηρία της τεχνικής της μάλαξης είναι απροσδιόριστη και χάνεται μέσα στους αιώνες. Δίκαια μπορεί κάποιος να ισχυριστεί, ότι εμφανίστηκε στην πιο απλή της μορφή τότε ακριβώς που εμφανίστηκε και η ζωή πάνω στη γη. Το συμπέρασμα αυτό προκύπτει εύκολα, λαμβάνοντας υπόψη τη συμπεριφορά των ζώων. Παρατηρώντας κάποιο τετράποδο να ξύνει ή να γλύφει το σημείο που πονάει ή ενοχλείται. Ακόμη πιο εντυπωσιακός είναι ο τρόπος που χρησιμοποιεί τα χέρια του, ο πιο κοντινός συγγενής του ανθρώπου μέσα στο ζωικό βασίλειο, ο πίθηκος. Επιπλέον, παρατηρώντας ένα μικρό παιδί να τρίβει το σημείο που χτύπησε ή το μωρό στα χέρια της μητέρας του να δέχεται το καταπραϋντικό χάδι και άγγιγμα της να το καθησυχάσει.

Το συμπέρασμα που εύκολα βγαίνει από τα πιο πάνω είναι πως η μάλαξη ανήκει στις έμφυτες, αυθόρμητες και ενστικτώδεις αντιδράσεις του ανθρώπου, με τη φύση να διεκδικεί επάξια την πατρότητά της.

Οι ιστορικοί πιστεύουν ότι η μάλαξη αποτελεί ένα από τα πρώτα μέσα, που χρησιμοποίησε ο άνθρωπος από την στιγμή της εμφάνισέως του στη γη, για να απαλύνει τον πόνο ενός μέλους του σώματος του.

Έτσι με τον καιρό, από κίνηση ενστίκτου, έγινε με την παράλληλη χρησιμοποίηση διάφορων βοτάνων, η πρώτη μέθοδος θεραπείας και ανακούφισης διάφορων επώδυνων καταστάσεων του.

Για να γίνει καλύτερα αντιληπτή η μελέτη της εξέλιξης της τεχνικής της μάλαξης μέσα στους αιώνες, απαιτείται η μελέτη συγκεκριμένων σημαντικών ιστορικών περιόδων.

Αυτές θα μπορούσαν να χωριστούν στις εξής : α) Από τις πρώτες γραπτές πληροφορίες για την εμφάνιση της εφαρμογής της μάλαξης μέχρι τα πρώιμα χρόνια της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, 100 π.Χ., β) κατά την εποχή της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας μέχρι το Μεσαίωνα και γ) από την Αναγέννηση μέχρι την σύγχρονη εποχή.

## Μέχρι τα πρώιμα χρόνια της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας

Σαν θεραπευτική μέθοδος η μάλαξη αναπτύχθηκε και καθιερώθηκε σταδιακά, συμβαδίζοντας με τη διανοητική και ψυχοσωματική εξέλιξη του ανθρώπου. Παράγοντες όπως ο τόπος, το κλίμα, η θρησκεία, οι κοινωνικές και οικονομικές δομές των λαών στάθηκαν καθοριστικοί στη διαμόρφωσή της.

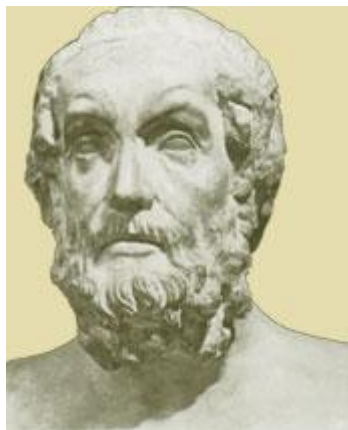
Το **3000 π.Χ.** λαμβάνονται οι πρώτες γραπτές πληροφορίες για την μάλαξη από τους Κινέζους, οι οποίοι είχαν αναγνωρίσει την θεραπευτική της αξία. Με το περίφημο βιβλίο «*Cong-Fou*», αναφέρθηκαν τόσο σε γυμναστικές ασκήσεις όσο και σε διάφορα είδη μάλαξης. Την εφάρμοσαν για τη θεραπεία των ρευματικών πόνων, των διαστρεμμάτων, των μυϊκών πόνων καθώς και για ξεκούραση. Έτριβαν όλο το σώμα με τα χέρια, κινώντας τα επιδέξια πάνω στις αρθρώσεις και στους μύες.

Γύρω στο **1800 π.Χ.**, οι Ινδοί και οι Σίνες παρουσίασαν την άσκηση και τη μάλαξη σαν θεϊκή αποκάλυψη προς τους ιερείς και τους προφήτες. Στα ιερά τους βιβλία τις «*Βέδες*» καθώς επίσης και στον τέταρτο τόμο του «*Atharva-Vedra*» υπάρχουν πληροφορίες πως με την συστηματική εφαρμογή διαφόρων χειρισμών της μάλαξης ανακούφιζαν τους ανθρώπους από τους πόνους των χρόνιων ρευματικών νοσημάτων, των δυσκαμψιών των αρθρώσεων και των συσπάσεων των μυών. Εφάρμοσαν το συνδυασμό της μάλαξης με τα ατμόλουτρα και περιέγραψαν τα μέρη του σώματος που μάλασσαν.

Από γραπτά, τοιχογραφίες, ανάγλυφες απεικονίσεις αγγείων αλλά και από πάπυρους της εποχής γίνεται εμφανές ότι πολλοί αρχαίοι λαοί όπως οι Αιγύπτιοι, οι Ασσύριοι, οι Βαβυλώνιοι, οι Πέρσες και οι Ιάπωνες γνώριζαν την ευεργετική επίδραση της μάλαξης, η οποία ήταν ευρύτατα διαδεδομένη ως μέθοδος θεραπείας ποικίλων παθήσεων.

Όμως την πιο μεγάλη επιστημονική εξέλιξη η μάλαξη την γνώρισε στην αρχαία Ελλάδα καθώς αποτελούσε πρωταρχικό μέλημα των σύγχρονων ιατρών για την θεραπεία και ανακούφιση των πόνων. Εξάλλου οι Έλληνες κατάλαβαν πρώτοι ότι είναι πιο σημαντικό και πιο εύκολο να προλάβει κάποιος την εκδήλωση της αρρώστιας παρά να την θεραπεύσει. Από τους Έλληνες η μάλαξη χρησιμοποιήθηκε ευρύτατα, τόσο ως θεραπευτικό μέσο, όσο και ως πολυτέλεια μετά το λουτρό. Μεγάλη σπουδαιότητα, παράλληλα με τη μάλαξη, οι Έλληνες απέδιδαν και στις γυμναστικές εκδηλώσεις. Αυτά τα

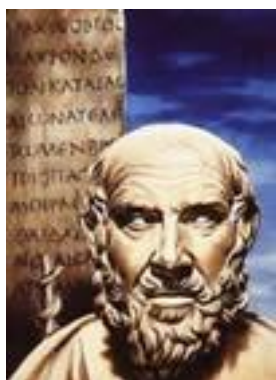
δύο, μάλαξη και άσκηση, ήταν απαραίτητα για να αποκτήσουν ωραία σώματα, για τα οποία τόσο πολύ ήταν φημισμένοι οι αρχαίοι Έλληνες. Οι αθλητές επίσης δέχονταν μάλαξη για να ανακτήσουν τις δυνάμεις τους, μετά από τις επίμονες και εξαντλητικές προπονήσεις αλλά και τους αγώνες.



Γύρω στο **1200 π.Χ.** ο **Όμηρος** (εικόνα 2) αναφέρει ότι οι ωραίες γυναίκες μάλασσαν και περιποιόντουσαν τα καταπονημένα σώματα των πολεμιστών με αρώματα, προκειμένου να τους ξεκουράσουν και να τους αναζωογονήσουν. Άλλωστε είναι χαρακτηριστική η αναφορά του Ομήρου για το πώς η Κίρκη έτριψε τον Οδυσσέα, αφού πρώτα τον άλειψε με λάδι.

Εικόνα 2

Αργότερα, αρκετοί γνωστοί Έλληνες ιατροί διέδωσαν και βοήθησαν στην πλατιά εξάπλωση της τεχνικής της μάλαξης. Ο **Ιπποκράτης από την Κω (460-380 π.Χ.)** «ο πατέρας της Ιατρικής» (εικόνα 3) αποτέλεσε μαθητής του Ηρόδικου που ήταν ο πρώτος θεμελιωτής της μάλαξης καθώς και της ιατρικής γυμναστικής στην αρχαία Ελλάδα. Ο



Ιπποκράτης ο σπουδαιότερος ιατρός της αρχαιότητας, έθεσε τις επιστημονικές βάσεις πάνω στις οποίες στηρίχτηκε η μάλαξη. Πολλές αρχές για την εφαρμογή των χειρισμών της είναι αποδεκτές ακόμη και σήμερα. Μελέτησε και ανέλυσε σε βάθος την επίδραση των χειρισμών πάνω στο ανθρώπινο σώμα. Ιδιαίτερη εντύπωση προκαλεί το γεγονός ότι ο Ιπποκράτης πρότεινε η μάλαξη να γίνει ιατρική θεραπεία και εισήγαγε τη χρήση των ανατρίψεων καθώς και των διαφορετικών

Εικόνα 3

επιδράσεων που παρουσιάζουν, ανάλογα με τον επιθυμητό σκοπό (π.χ. ξεκούραση, σύσφιξη, χάσιμο βάρους, ευφορία). Όλα τα παραπάνω προκύπτουν από τα εξής τεκμήρια : ο ίδιος ο Ιπποκράτης έγραφε πως ο γιατρός πρέπει να έχει πείρα σε πολλά πράγματα, αλλά απαραίτητα στην τριβή, γιατί η τριβή μπορεί να δέσει μία άρθρωση που είναι υπερβολικά χαλαρή και να χαλαρώσει μία αλύγιστη. Τέλος, σε συζήτηση που είχε ο

Ιπποκράτης για τη θεραπεία εξαρθήματος του ώμου μετά από ανάταξη είπε : «και είναι αναγκαίο να μαλάσσεται ο ώμος ήπια».

### **Κατά την εποχή της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας μέχρι το Μεσαίωνα**

Ο Έλληνας ιατρός **Ασκληπιάδης (130–40 π.Χ.)** από την Προύσα, ίδρυσε στη Ρώμη ειδική σχολή όπου δίδασκε μάλαξη. Σ' αυτόν φαίνεται να ανήκει το απόφθεγμα «γρήγορα-ακίνδυνα-ευχάριστα» , το οποίο υπαγόρευε τον τρόπο με τον οποίο οφείλει να θεραπεύει τον ασθενή. Ταξινόμησε τους χειρισμούς ως προς την ένταση (δυνατοί - χαλαροί), τη διάρκεια (σύντομοι - διαρκείας) και το υλικό (ξηροί - με λάδια).

Η μάλαξη από τους Έλληνες διαδόθηκε στους Ρωμαίους, οι οποίοι την εφάρμοζαν στις περίφημες «θέρμες» ή αλλιώς τα περίφημα Ρωμαϊκά λουτρά, όπου οι δούλοι μάλασσαν και κινητοποιούσαν τα σώματα των λουόμενων πετυχαίνοντας ενεργητική και παθητική αποθεραπεία.

Κατά την διάρκεια της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας η εφαρμογή της μάλαξης ήταν ιδιαίτερα δημοφιλής γεγονός το οποίο μας είναι γνωστό από τα ιστορικά πρόσωπα που ήταν υποστηρικτές της.

**Ο Πλίνιος**, διάσημος Ρωμαίος φυσικός, συνήθιζε να απαλύνει το άσθμα του με «τριβές» , βεβαιώνοντας και άλλους ασθενείς για τα ευεργετικά αποτελέσματά τους. Μία από τις μεγαλύτερες ηγετικές φυσιογνωμίες της εποχής, **ο Ιούλιος Καίσαρας (100 - 44 π.Χ.)** χρησιμοποιούσε τη μάλαξη ως καθημερινό μέσο θεραπείας για τη νευραλγία και τους πονοκεφάλους του.

Τις τεχνικές της μάλαξης τις εφάρμοζαν συστηματικά επίσης και οι Ρωμαίοι στρατιώτες. Συγκεκριμένα οι μονομάχοι τρίβονταν έντονα μέχρι να κοκκινίσει το δέρμα τους και στη συνέχεια αλείφονταν με λάδι. Την τακτική αυτή την ακολουθούσαν κατά το στάδιο της προθέρμανσης , τόσο πριν τους αγώνες όσο και πριν την εκπαίδευση.

Ο δεύτερος πιο σημαντικός ιατρός της αρχαιότητας μετά τον Ιπποκράτη, ο ιατρός και χειρουργός των μονομάχων **ο Γαληνός (129-201 μ.Χ.)**, Έλληνας από την Πέργαμο, που έζησε πολλά χρόνια στη Ρώμη κατόρθωσε με το επιστημονικό του έργο να διαδώσει ταχύτατα τις απόψεις του για την μάλαξη αλλά και την ιατρική. Ο πιο φημισμένος ιατρός της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, καθιέρωσε τη μάλαξη ως θεραπεία των τραυμάτων και ορισμένων νόσων.

Επίσης τη συνέστησε ως προετοιμασία για άσκηση στα σώματα των μονομάχων, είχε διατυπώσει μάλιστα την εξής άποψη : «Πρέπει να τρίβονται μέχρι να κοκκινίσουν και μετά να αλείφονται με λάδι».

Μετά την πτώση της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας , κατά τον 5<sup>ο</sup> μ.Χ. αιώνα, η μάλαξη και γενικά η ιατρική, σημείωσε πολύ μικρή πρόοδο.

**Ο Παύλος ο Αιγινήτης**, ο περίφημος Έλληνας ιατρός που έζησε τον **7<sup>ο</sup> μ.Χ. αιώνα**, χρησιμοποίησε τη μάλαξη και τη γυμναστική στη θεραπεία των καταγμάτων και εξαρθημάτων. Το έργο του εκτιμήθηκε αργότερα πολύ από τους Άραβες ιατρούς καθώς και από τις ιατρικές σχολές της Αναγέννησης.

Η σταθερή συνέχεια στην εξέλιξη της μάλαξης στην Ευρώπη , διακόπηκε μόνο κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα, όπου δεν παρουσιάστηκε κανένα ειδικό σύγγραμμα για την μάλαξη , αν και οι Σταυροφόροι είχαν μεταφέρει αρκετές γνώσεις από την Ανατολή πάνω στο θέμα αυτό. Με την κατάργηση της ιατρικής και των εφαρμογών της, τις θεραπείες των ασθενειών τις ανέλαβαν οι ιερείς-γιατροί έχοντας ως κύριο μέσο τους τις προσευχές. Αιτία ήταν η περιφρόνηση για το σώμα και τις χαρές του και η πίστη ότι το ενδιαφέρον του ανθρώπου θα πρέπει να στρέφεται στην προσπάθεια της σωτηρίας της ψυχής.

Αντίθετα με την Ευρώπη, στην ίδια περίοδο η μάλαξη και η ιατρική γενικότερα, σημείωναν μεγάλη άνθιση στις Αραβικές χώρες. Η μελέτη νέων μεθόδων θεραπείας, η σημασία της πρόληψης διαφόρων παθήσεων αλλά και η λεπτομερής παρουσίαση νέων τεχνικών ήταν ζητήματα που απασχόλησαν την Αραβική σχολή. Η εφαρμογή της μάλαξης γινόταν συνήθως μέσα σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους (ειδικά λουτρά και δωμάτια) . Κυριότερος εκπρόσωπος αυτής της σχολής ήταν ο **Αβικέννα**, ο Πέρσης φιλόσοφος και γιατρός του **11<sup>ου</sup> αιώνα**, δήλωνε στον "Κ α ν ό ν α" του ότι:«σκοπός της μάλαξης είναι να διασκορπίζει τα ευρισκόμενα στους μύες προϊόντα αποβολής, που δεν μπόρεσαν να αποβληθούν με την άσκηση». Από την Αραβική ιατρική επηρεάστηκαν επίσης λαοί, όπως οι Τούρκοι και οι Πέρσες.



## Από την Αναγέννηση μέχρι την σύγχρονη εποχή

Νέα ώθηση δόθηκε στην εφαρμογή και στις τεχνικές της μάλαξης στην Ευρώπη κατά την διάρκεια της **Αναγέννησης ( 16<sup>ος</sup> αιώνας )**, όπου η ιατρική επιστήμη γνώρισε μεγάλη ανάπτυξη. Σ' αυτό βοήθησε η σημαντική αύξηση των γνώσεων της ανατομίας και των λειτουργιών των διαφόρων οργάνων.

Κύριος εκπρόσωπος αυτής της άνθισης είναι ο διάσημος Γάλλος γιατρός **Amproise Paré (1575)**, ο οποίος μέσα από την μελέτη του για την μάλαξη περιέγραψε τις «ήπιες, μέσες και έντονες ανατρίψεις, τα αποτελέσματα και τις αντενδείξεις τους», καθώς επίσης «κινήσεις με αυτόν ή εκείνο τον τρόπο» σε εξαρθήματα.

**Τον 17<sup>ο</sup> αιώνα** άρχισε να καλλιεργείται και να διαδίδεται συστηματικότερα η μάλαξη, οπότε και προκάλεσε για μία ακόμη φορά το ενδιαφέρον των γιατρών.

Έτσι λοιπόν εμφανίζεται **το 1628 ο Harven** ο οποίος έριξε περισσότερο φως στα αποτελέσματα της μάλαξης, με την ανακάλυψη που είχε κάνει σχετικά με την κυκλοφορία του αίματος.

Στην Γερμανία ο **F. Hoffman** υποστήριζε με ζήλο την χρήση των κατάλληλων κινήσεων για την διατήρηση και αποκατάσταση της υγείας. Επίσης, με τις εργασίες του συνετέλεσε στην ανάπτυξη της μάλαξης καθώς και της γυμναστικής.

Κατά την διάρκεια του ίδιου αιώνα και άλλοι σπουδαίοι επιστήμονες ανέδειξαν τη μάλαξη ως ισχυρό θεραπευτικό μέσο, που πολλές φορές η θεραπευτική του αξία ήταν πολυτιμότερη και από τα φάρμακα, όπως ο Άγγλος **F. Fuller** και ο επίσης Άγγλος **Klisson**.

**Τον 18<sup>ο</sup> αιώνα** και πιο συγκεκριμένα **το 1781 ο J. Tissot** από την Λοζάννη, δίνει τον ορισμό για την μάλαξη: «Μάλαξη είναι ένα είδος πίεσης που εφαρμόζεται στο σημείο που πάσχει και δίνεται έτσι στην κυκλοφορία μία δραστηριότητα που έχει χάσει».

Στις **αρχές του 19<sup>ου</sup> αιώνα**, ο Σουηδός **Peter Henrik Link (1776 – 1839)** ανέπτυξε το σημερινό σουηδικό μασάζ, συνδιάζοντας τις γνώσεις του πάνω στην γυμναστική και στη φυσιολογία, με την τεχνική των Κινέζων, Αιγυπτίων, Ελλήνων και Ρωμαίων. Το αποτέλεσμα αυτής του της προσπάθειας ήταν να

δώσει μια νέα πνοή τόσο στην μάλαξη όσο και στη γυμναστική. Έτσι το **1813** ιδρύθηκε το πρώτο κολέγιο μάλαξης στη Στοκχόλμη και στη συνέχεια ιδρύθηκαν και πολλά άλλα σ' όλο τον κόσμο. Η ισχυρή προσωπικότητα του **Peter H. Link**, η σκληρή δουλειά του, αλλά και η βοήθεια των μαθητών και φίλων του, στάθηκαν αρκετά για να διαδώσουν τις τεχνικές του σχεδόν σε ολόκληρη την Ευρώπη. Η πατρίδα του Link δίκαια κατά πολλούς χάρισε το όνομα της, όχι μόνο σε ένα είδος δημοφιλούς γυμναστικής (Σουηδική γυμναστική), αλλά και στη μάλαξη (μάλαξη Σουηδικού τύπου).

**Κατά την διάρκεια του 19<sup>ου</sup> αιώνα** η θεραπευτική αξία της μάλαξης αναγνωρίστηκε όλο και περισσότερο, η δε ανάπτυξη και διάδοση της συνεχίστηκε στον Δυτικό κόσμο και αποτέλεσε για τους ειδικούς και τους πρακτικούς εφαρμοστές, αντικείμενο μελέτης και νέων αναζητήσεων. Επομένως, ήταν αναμενόμενο το ενδιαφέρον πολλών ερευνητών διαφόρων τομέων όπως του Ρώσου επιστήμονα **Zabludovsky (1851 – 1906)** και του Σουηδού γιατρού **Th. Brandt** όπου το **1861** εφήρμοσε την μάλαξη στον τομέα της γυναικολογίας.

Το **1889** ο **Lucas Championniere** έδωσε μεγάλη ώθηση και νέα κατεύθυνση στην μάλαξη γι' αυτό και θεωρείται ο αρχηγός της Γαλλικής σχολής στον τομέα αυτό. Βασική αρχή της σχολής είναι οι ήπιοι χειρισμοί, σε αντίθεση με την Σουηδική και την Γερμανική, που δέχονται τους ισχυρούς χειρισμούς και τις έντονες ανατρίψεις.

**Στο κλείσιμο του 19<sup>ου</sup> αιώνα** έκανε την εμφάνιση του ο περίφημος γιατρός **Johann Mezger** από το Άμστερνταμ ο οποίος βοήθησε στην πραγματική υιοθέτηση της μάλαξης από τον ιατρικό κόσμο ως μέσο θεραπείας. Η συνεισφορά του Mezger ήταν πολύ σημαντική καθώς μέσα από την εφαρμογή (εργάστηκε ο ίδιος ως μασέρ) και την παρατήρηση περιέγραψε εκτενώς τα ευεργετικά αποτελέσματα της μάλαξης.

**Στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα** πολλοί Αμερικανοί γιατροί, κυρίως από την Καλιφόρνια, μετεξέλιξαν και βελτίωσαν τη μάλαξη Σουηδικού τύπου και γι' αυτό συνηθίζεται να ονομάζεται μέχρι και σήμερα, μάλαξη Σουηδικού και Καλιφορνέζικου τύπου ή μάλαξη Δυτικού τύπου ή απλά Κλασσική μάλαξη. Ωστόσο παγκοσμίως συνηθίζεται η χρήση των όρων της μάλαξης, στη

γαλλική τους απόδοση (massage=μάλαξη, effleurage=ολίσθηση, petrissage=ζύμωμα κ.α.).

Στη νεότερη Ελλάδα η μάλαξη δεν γνώρισε ιδιαίτερα ευνοϊκές συνθήκες ανάπτυξης. Μέχρι το 1943 η εφαρμογή της γινόταν μόνο από εμπειρικούς. Τότε ιδρύθηκε για πρώτη φορά σχολή φυσικοθεραπείας που εκτός των άλλων μαθημάτων συμπεριέλαβε στο πρόγραμμά της και τη μάλαξη. Αυτή ήταν και η αρχή για την επίσημη και οργανωμένη εκπαίδευσή της στη χώρα μας.



Εικόνα 4

## **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΙΣΤΟΡΙΚΗΣ ΑΝΑΔΡΟΜΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ**

Τα συμπεράσματα που προκύπτουν μέσα από την μελέτη της ιστορίας της μάλαξης τόσο σε χρονικό, όσο και σε χωρικό επίπεδο, είναι ότι στην Ανατολή η μάλαξη είχε πάντοτε εξέχουσα θέση μέσα στο κοινωνικό σύνολο απ' ότι στη Δύση όσον αφορά την θεραπεία και την διατήρηση της υγείας και η εφαρμογή της συνεχίζεται, χωρίς διακοπή, από τους παλιούς χρόνους μέχρι και σήμερα.

Ίσως η διαφορά ανάμεσα στην Ανατολική και Δυτική αντιμετώπιση της μάλαξης, να σταμάτησε από την επιστημονική επανάσταση που έγινε στην Δύση πριν από 250 χρόνια περίπου.

Σαν αποτέλεσμα των καινούργιων ανακαλύψεων της συμβατικής ιατρικής οι παλιές δοξασίες που θεωρούσαν το σώμα άρρηκτα δεμένο με το μυαλό και το πνεύμα θεωρήθηκαν αντιεπιστημονικές και στη ροή του χρόνου το ανθρώπινο σώμα έφτασε να θεωρείται ένα είδος πολύπλοκης μηχανής, που θα μπορούσε να φροντιστεί μόνον από ανθρώπους ειδικής μόρφωσης και εκπαίδευσης.

Μέσα λοιπόν από το πέρασμα των αιώνων και τις συνεχείς μετεξελίξεις της, η μάλαξη αναγνωρίζεται πλέον παγκοσμίως ως πολύτιμο θεραπευτικό και προληπτικό μέσο αλλά ακόμη και ως μέσο φροντίδας, αναζωογόνησης και ευεξίας.

## ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Σύμφωνα με τους T. Morrow, C. Valdeón, C. Larson, S. Kuhn και S. Schanberg (1992) η εφαρμογή της μάλαξης μπορεί να λειτουργήσει ευεργετικά σε ψυχολογικά προβλήματα παιδιών και εφήβων. Με εφαρμογή μάλαξης 30 λεπτών για 5 ημέρες σε 52 παιδιά και έφηβους που νοσηλεύονταν με συμπτώματα κατάθλιψης και διαταραχών προσαρμογής προέκυψε ότι σε σύγκριση με μια ομάδα ελέγχου που είδαν χαλαρωτικές βιντεοκασέτες, στα θέματα της μάλαξης ήταν λιγότερο καταθλιπτικά και αγχωμένα και είχαν χαμηλότερα επίπεδα κορτιζόλης στο σάλιο μετά την εφαρμογή της μάλαξης. Επιπλέον, οι νοσοκόμες διαπίστωσαν πως οι συμμετέχοντες ήταν λιγότερο αγχωμένοι και περισσότερο συνεργάσιμοι μέχρι την τελευταία ημέρα της έρευνας, και οι εφιάλτες κατά την διάρκεια του ύπνου μειώθηκαν κατά την ίδια περίοδο. Τέλος, μειώθηκαν τα επίπεδα της κορτιζόλης και της νορεπινεφρίνης στα ούρα, αλλά μόνον στους πάσχοντες από κατάθλιψη.

Σύμφωνα με τους K.R. Shulman και G.E. Jones (1996) , η παρεμβατική θεραπεία της μάλαξης μπορεί να έχει δραστικά αποτελέσματα στη μείωση του άγχους στον εργασιακό χώρο. Εφαρμόστηκε ένα πρόγραμμα θεραπείας «μάλαξη στην καρέκλα» με σκοπό να μειωθεί το επίπεδο άγχους των 18 εργαζόμενων σε μια μικρομεσαία επιχείρηση. Συμμετείχαν 15 ομάδες ελέγχου σε μια διακοπτόμενη θεραπεία. Τα επίπεδα άγχους μετρήθηκαν με την χρήση της Απογραφής του Κρατικού Δείκτη Άγχους, η οποία χρησιμοποιήθηκε δύο φορές κατά την διάρκεια των ελέγχων που προηγήθηκαν και των ελέγχων που ακολούθησαν, με αποτέλεσμα να καθυστερήσουν οι τελικοί έλεγχοι για την επίτευξη σταθερών αποτελεσμάτων. Χαρακτηριστική ήταν η μείωση των επιπέδων άγχους στις ομάδες μάλαξης που εφαρμόστηκε το πρόγραμμα.

Σύμφωνα με τις έρευνες των T. Field, M. Hernandez-Reif, S. Seligman, I. Krasnegor και W. Sunshine (1997) μπορούν να προκύψουν σημαντικά οφέλη από την θεραπεία με μάλαξη σε άτομα με νεανική ρευματοειδή αρθρίτιδα. Σε παιδιά με ήπια έως μέτρια νεανική ρευματοειδή αρθρίτιδα εφαρμόστηκε μάλαξη από τους γονείς τους σε διάρκεια 15 λεπτών για διάστημα 30 ημερών (με την επίβλεψη μιας ομάδας ελέγχου εκπαιδευμένη στις θεραπείες χαλάρωσης). Το άγχος των παιδιών και τα επίπεδα της στρεσογόνου ορμόνης

(κορτιζόλη) μειώθηκαν αμέσως μετά την μάλαξη, και μετά την περίοδο των 30 ημερών ο πόνος μειώθηκε σύμφωνα με τις αναφορές των ίδιων των παιδιών, των γονέων και των ιατρών τους.

Σύμφωνα με τις έρευνες των H.S. Wu, S.C. Wu, J.G. Lin και L.C. Lin (2004) η εφαρμογή της μάλαξης βελτιώνει την κατάσταση ατόμων με δύσπνοια και χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια. Σε ασθενείς με χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) πάσχουν από δύσπνοια στην καθημερινή τους ζωή και αυτό μπορεί να αυξηθεί από το άγχος. 44 ασθενείς επιλέχθηκαν τυχαία είτε από πραγματικές ομάδες μάλαξης είτε από εικονικές ομάδες. Η ομάδα της πραγματικής μάλαξης δέχτηκε ένα πρόγραμμα μείωσης της δύσπνοιας. Εκείνοι που συμμετείχαν στην εικονική ομάδα δέχτηκαν μάλαξη σε ψευδή σημεία πίεσης. Και τα δύο προγράμματα αποτελούνταν από πέντε συνεδρίες ανά εβδομάδα οι οποίες διαρκούσαν 16 λεπτά ανά συνεδρία, εκτεινόμενες σε περισσότερες από 4 εβδομάδες σε ένα σύνολο 20 συνεδριών. Πριν την μύηση στη μάλαξη και την 20<sup>η</sup> συνεδρία, η Πνευμονική Λειτουργική Κατάσταση και το Ερωτηματολόγιο Δύσπνοιας- μετέβαλλαν την κλίμακα της κατάστασης Spielberger, και μετά από ένα 6-λεπτο περπάτημα εκτελέστηκε ένα τεστ. Οι πίνακες φυσιολογίας του κορεσμού του οξυγόνου και της κλίμακας αναπνοής μετρούνταν πριν και μετά από κάθε συνεδρία. Τα αποτελέσματα της πνευμονικής λειτουργίας και της δύσπνοιας, οι μετρήσεις του 6-λεπτου περπατήματος, τα αποτελέσματα της κλίμακας άγχους και οι πίνακες φυσιολογίας της αληθινής ομάδας μάλαξης βελτιώθηκαν σημαντικά συγκρινόμενα με αυτά της εικονικής ομάδας.

Σύμφωνα με τους T. Field και M. Hernandez-Reif (2001), σε σχετική έρευνα που πραγματοποίησαν σε βρέφη με προβλήματα ύπνου προέκυψε βελτίωση του προβλήματος μετά την θεραπεία με μάλαξη. Τα βρέφη και νήπια (μέση ηλικία = 1,5 έτους) με προβλήματα ύπνου δέχθηκαν καθημερινά μασάζ από τους γονείς τους για 15 λεπτά πριν από την κατάκλιση για 1 μήνα. Με βάση τα ημερολόγια, οι γονείς που εφήρμοσαν μάλαξη στα παιδιά του ελέγχου (που είχαν διαβάσει παραμύθια) παρουσίασαν λιγότερα προβλήματα ύπνου και είχαν μικρότερες διαταραχές ύπνου μέχρι το τέλος της μελέτης. Σαράντα πέντε λεπτά παρατήρησης στην συμπεριφορά των υποκειμένων από έναν ανεξάρτητο παρατηρητή αποκάλυψε ότι παρέμειναν περισσότερο χρόνο

ξύπνια, σε εγρήγορση και ενεργά καθώς επίσης και πως είχαν πιο θετικές αντιδράσεις στην μάλαξη μέχρι το τέλος της μελέτης.

## **ΣΚΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ**

Ο λόγος που εφαρμόζεται η μάλαξη είναι η επίλυση ποικίλων προβλημάτων και διαταραχών της υγείας. Η επιστημονική εφαρμογή τόσο των χειρισμών της όσο και των υπόλοιπων φυσικών μέσων από τη φυσικοθεραπεία, δημιουργεί την ασπίδα προστασίας στις αρνητικές συνέπειες μίας παθολογικής ή τραυματικής κατάστασης.

Βέβαια ο σκοπός της μάλαξης εξαρτάται και διαφοροποιείται από το είδος της παθολογικής κατάστασης ή του τραυματισμού. Έτσι μπορεί να αλλάζει και να αφορά μεμονωμένο κάθε φορά σύστημα, όργανο ή ιστό. Ακόμη μπορεί να αφορά και ολόκληρο τον οργανισμό, εξετάζοντάς τον σαν ενιαίο σύνολο.

Με τα δεδομένα αυτά οι σκοποί της μάλαξης χωρίζονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες, που είναι :

α) *ο γενικός σκοπός της μάλαξης* και β) *οι ειδικοί σκοποί της μάλαξης*.

### **Γενικός σκοπός της μάλαξης**

Ο κύριος και γενικός σκοπός της μάλαξης αναφέρεται στο ενιαίο αυτό σύνολο που ονομάζεται ανθρώπινος οργανισμός. Η συμβολή στον περιορισμό του διάχυτου πόνου, στην καταπολέμηση του άγχους, στη γενική σωματική χαλάρωση και στην ευεξία, αντιπροσωπεύουν απόλυτα τον γενικό αυτό σκοπό της μάλαξης.

### **Ειδικοί σκοποί της μάλαξης**

Όπως έχει ήδη αναφερθεί ο σκοπός της εφαρμογής της μάλαξης είναι δυνατόν να αλλάζει ανάλογα με το σύστημα, το όργανο ή τον ιστό που νοσεί.

Εξετάζοντας μεμονωμένα τα προηγούμενα, είναι δυνατόν να επισημανθούν οι επιμέρους ειδικοί σκοποί της μάλαξης.

Για την ευκολότερη μελέτη των σκοπών και των αποτελεσμάτων της μάλαξης μπορούν να ταξινομηθούν σε μηχανικά και φυσιολογικά αποτελέσματα.



- Τα μηχανικά αναφέρονται:

- στο κυκλοφορικό και λεμφικό σύστημα,
- στο μυϊκό σύστημα,
- στο αναπνευστικό σύστημα,
- στο πεπτικό σύστημα και
- στο ουροποιητικό σύστημα.

- Τα φυσιολογικά αναφέρονται:

- στο δέρμα,
- στο κυκλοφορικό και λεμφικό σύστημα,
- στο νευρικό σύστημα,
- στο πεπτικό σύστημα,
- στο ουροποιητικό σύστημα,
- στο αναπνευστικό σύστημα,
- στην καρδιά,
- στο μυϊκό σύστημα και
- στο μυοσκελετικό σύστημα.

**Σημείωση:** Στο σημείο αυτό πρέπει να γίνει κατανοητό πως η εφαρμογή της μάλαξης δεν μπορεί να εξυπηρετεί μόνο ένα σύστημα, όργανο ή ιστό και ένα μόνο σκοπό. Αυτό συμβαίνει γιατί κατά τη διάρκεια των χειρισμών, τα χέρια του θεραπευτή περνούν πάνω από πάρα πολλά διαφορετικά σημεία του σώματος, ενεργοποιώντας έτσι χιλιάδες νευρικούς υποδοχείς που βρίσκονται στο δέρμα. Αν για παράδειγμα το πεπτικό είναι το σύστημα που μας απασχολεί, τότε είναι αδύνατο να απομονωθούν μόνο οι σχετικοί υποδοχείς. Ταυτόχρονα θα δεχθούν ερεθίσματα και άλλοι, οι οποίοι θα στείλουν τα ευεργετικά τους μηνύματα και σε άλλα συστήματα, εξυπηρετώντας έτσι περισσότερους από έναν ειδικούς σκοπούς.

## **-Τα μηχανικά αποτελέσματα της μάλαξης:**

### ***Στο κυκλοφορικό και λεμφικό σύστημα***

Η πίεση και η κεντρομόλος ώθηση που χρησιμοποιεί ο φυσικοθεραπευτής παρασύροντας τους ιστούς, προκαλεί διοχέτευση του φλεβικού αίματος και της λέμφου. Οι φλέβες με το μαλακό τοίχωμα συμπιέζονται και το αίμα που βρίσκεται μέσα ρέει προς τα πάνω ή κεντρομόλα.

Η επιστροφή του εμποδίζεται από την παρουσία βαλβίδων που προλαμβάνουν την παλινδρόμηση, καθώς και από αίμα που ακολουθεί και περιμένει να πάρει τη θέση του. Τα λεμφαγγεία έχουν επίσης λεπτά τοιχώματα και επηρεάζονται και αυτά με τον ίδιο τρόπο.

Ο Elkins σε εργασίες του αναφέρει ότι η μάλαξη μπορεί να πολλαπλασιάσει μέχρι 25 φορές τη φυσιολογική λεμφική ροή και ότι η απορρόφηση του οιδήματος διευκολύνεται με τη μάλαξη.

Ο Bayer και οι συνεργάτες του βρίσκουν ότι ενέσιμες πρωτεΐνες σε μία άρθρωση απορροφώνται ταχύτερα εάν εφαρμοσθεί μάλαξη.

### ***Στο μυϊκό σύστημα***

Η συμπίεση των μυών, το ανασήκωμα, το στρέψιμο και το ρολάρισμα προκαλούν κινητοποίηση των θεραπευμένων ιστών, ελαφρά επιμήκυνση και με αυτόν τον τρόπο διατήρηση της ελαστικότητας και επανάκτηση της κινητικότητας όπου οι ιστοί τείνουν να προσκολλώνται μεταξύ τους ακόμη και σε παρακείμενους ή περιβάλλοντες ιστούς. Αυτή η κινητοποίηση επιδρά στην αύξηση της παροχής ανανεωμένου αίματος, εξαιτίας της οποίας θα προκληθεί αυξημένη θερμότητα στην περιοχή. Το αίμα που λιμνάζει είναι ψυχρότερο από το κινούμενο και η βραδεία κυκλοφορία συνοδεύεται από μειωμένη θερμοκρασία των ιστών.

### ***Στο αναπνευστικό σύστημα***

Οι πελεκισμοί που εφαρμόζονται κυρίως στη ραχιαία επιφάνεια του θώρακα προκαλούν χαλάρωση των εκκρίσεων και μετατόπιση αυτών από τους

περιφερικούς προς τους κεντρικούς βρόγχους. Η εφαρμογή τους στα βρέφη προκαλεί έξοδο του αέρα (ρέψιμο) και ανακούφιση μετά το τάισμα.

### **Στο πεπτικό σύστημα**

Τα ελαφρά χτυπήματα και τα τσιμπήματα που εφαρμόζονται στην κοιλία βελτιώνουν τις περισταλτικές κινήσεις του εντέρου διευκολύνοντας την αποβολή του περιεχομένου του (κόπρανα, αέρια).

### **Στο ουροποιητικό σύστημα**

Τα χτυπήματα που εφαρμόζονται στην περιοχή της κοιλιάς, που αντιστοιχεί στην ουροδόχο κύστη, προκαλούν την ούρηση, αυξάνοντας προφανώς την εσωτερική πίεση της ουροδόχου κύστης, με αποτέλεσμα την χαλάρωση του σφιγκτήρα της ουρήθρας έμμεσα και αντανακλαστικά, χωρίς πλήρη έλεγχο αυτής της λειτουργίας από τον πάσχοντα.

## **-Τα φυσιολογικά αποτελέσματα της μάλαξης**

### **Στο δέρμα**

Το δέρμα κατέχει μία προνομιούχο θέση, διότι η μάλαξη γίνεται μέσω αυτού και έτσι επιτυγχάνεται :

- η απομάκρυνση των κατεστραμμένων ( νεκρών ) κυττάρων και των υπολειμμάτων των εκκριμάτων του δέρματος.
- η επιτάχυνση της ανανέωσης των κυττάρων και ο πολλαπλασιασμός των ινοβλαστών. Έτσι το δέρμα γίνεται :
  - α. πιο ευλύγιστο,
  - β. πιο διάφανο,
  - γ. πιο ελαστικό,
  - δ. πιο ζωντανό,
  - ε. πιο νέο και
  - στ. πιο ανθεκτικό στις πιέσεις.

- η αύξηση της θερμοκρασίας του δέρματος, δημιουργώντας μία ερυθρότητα για την οποία υπεύθυνη είναι η αγγειοδιαστολή των τριχοειδών και η επιτάχυνση της ροής του αίματος. Η επιπολής μάλαξη είναι ένα εξαιρετικό διεγερτικό της κινητικότητας των αγγείων του δέρματος. Στην αρχή παρατηρείται μία αγγειοσυστολή που ακολουθείται από αγγειοδιαστολή,
- η διάνοιξη των τριχοειδών που αδρανούν και η αύξηση της κυκλοφορίας τους. Αυτό οδηγεί σε μία καλύτερη θρέψη των ιστών και σε μία δευτερογενή σταθεροποίηση του δέρματος,
- η διέγερση των νευρικών υποδόριων απολήξεων. Τα αποτελέσματα αυτής της διέγερσης φτάνουν μέχρι το κεντρικό νευρικό σύστημα. Με τον τρόπο αυτό μία γενική μάλαξη που εφαρμόζεται αργά σε ένα άτομο οξύθυμο ενεργεί στο νευρικό σύστημα με κατευναστικό τρόπο,
- η ενεργοποίηση των εκκρίσεων των στεατογόνων και ιδρωτοποιών αδένων. Ελευθερώνει από αποφράξεις τους ιδρωτοποιούς αδένες, τα θυλάκια των τριχών, τους λιπώδεις αδένες και διευκολύνει τη λειτουργία τους και
- η διευκόλυνση της άδηλου διαπνοής του δέρματος, διότι δημιουργεί ένα μηχανικό καθαρισμό. Διευκολύνει σαφώς τη σμηγματογόνο έκκριση και την απορρόφηση των λιπαρών ουσιών.

*Αποτελέσματα πειραματικών εργασιών :*

Ο Kroch αποδεικνύει ότι κάθε μηχανικό ερέθισμα (σε βατράχους και θηλαστικά) προκαλεί αύξηση της διαμέτρου και της διαπερατότητας των τριχοειδών.

Οι Clark και Swenson διαπιστώνουν την αύξηση της διαπίδυσης και του μεταβολισμού.

Ο Carrier παρατηρεί εκτός της αγγειοδιαστολής, και μία αύξηση του αριθμού των ορατών τριχοειδών.

Ο Kovacks αποδεικνύει ότι η μάλαξη δημιουργεί μία ενεργητική υπεραιμία του δέρματος και των μυών και αύξηση των ερυθρών αιμοσφαιρίων κατά 40-50%.

Όλες οι παραπάνω ερευνητικές εργασίες καταλήγουν στο συμπέρασμα της καλύτερης αγγειοδιαστολής και διαπερατότητας των τριχοειδών.

## **Στο κυκλοφορικό και στο λεμφικό σύστημα**

Τα φυσιολογικά αποτελέσματα της μάλαξης στο κυκλοφορικό και στο λεμφικό σύστημα προέρχονται από την επιτάχυνση της φλεβικής και λεμφικής κυκλοφορίας, καθώς το διοχετευόμενο αίμα και η λέμφος θα βοηθήσουν:

α. στην απομάκρυνση φλεγμονωδών απεκκριμάτων και τοξινών από τους ιστούς με αποτέλεσμα την υποχώρηση του οιδήματος ή της φλεγμονής,

β. στην ανταλλαγή ουσιών με αποτέλεσμα την καλύτερη κυτταρική διατροφή,

γ. στην καλύτερη διακίνηση αντισωμάτων με αποτέλεσμα την καλύτερη αντίσταση του οργανισμού,

δ. στη δραστηριοποίηση αδρανών αγγείων,

ε. στην αύξηση διαφοράς πίεσης μεταξύ φλεβών και τριχοειδών με αποτέλεσμα την παροχή περισσότερου αρτηριακού αίματος ( αύξηση όγκου παλμού),

στ. στη μείωση της πίεσης και

ζ. στη μείωση του μυϊκού κάματος.

Επίσης γίνεται αλλαγή των ορμονικών εκκρίσεων του σώματος, όπως κινητοποίηση της ισταμίνης και άλλων παρόμοιων ουσιών, οι οποίες προκαλούν διαστολή των μικρών αγγείων.

### *Αποτελέσματα πειραματικών εργασιών:*

Ο Monsegeil υποστήριξε ότι η μάλαξη βοηθά στην κυκλοφορία της επιστροφής. Για να το αποδείξει πειραματικά έγχυσε σινική μελάνη στις αρθρώσεις κουνελιού και εφάρμοσε μάλαξη στην μία πλευρά μόνο. Στην πλευρά που εφαρμόστηκε η μάλαξη η απορρόφηση ήταν καλύτερη.

Οι Recklinghausen και Hoffinger ισχυρίζονται ότι η μάλαξη αυξάνει τη ροή της λέμφου στο επίπεδο της θωρακικής κοιλότητας και διευκολύνει την απορρόφηση διαφόρων ενέσιμων υγρών στην περιτοναϊκή κοιλότητα.

Ο Eichenberger υποστηρίζει ότι η μάλαξη επιφέρει υπεραιμία και εμφάνιση νέων τριχοειδών αγγείων.

## **Στο νευρικό σύστημα**

Οι φυσιολογικές επιδράσεις στο νευρικό σύστημα είναι :

- κατευναστικές,
- ανασταλτικές και
- διεγερτικές.

Οι επιδράσεις αυτές εξαρτώνται από τον ασθενή, το θεραπευτή και τη θεραπευτική σχέση.

- Η κατευναστική επίδραση οφείλεται στην παραγωγή ενός ανταγωνιστικού πόνου με έμφαση σε ένα επίπινο ερέθισμα.

Επεμβαίνοντας σε ένα επίπινο ερέθισμα προκαλείται αύξηση της έντασης του, με αποτέλεσμα την πρόκληση παραγωγής στον εγκέφαλο ενδογενών οπιούχων ουσιών, οι οποίες αναστέλλουν τον πόνο.

Επίσης εξαιτίας της απελευθέρωσης αγγειοδιασταλτικών ουσιών (ισταμίνη, βραδυκινίνη), οι οποίες προκαλούν αύξηση της διαπερατότητας των τριχοειδών, επέρχεται αύξηση της υπεραιμίας, απομάκρυνση των καματογόνων ουσιών και μείωση του μυϊκού τόνου.

- Η ανασταλτική επίδραση είναι :

- α. άμεση και
- β. έμμεση.

Ο μηχανισμός επέμβασης της επίδρασης αυτής στο νευρικό σύστημα είναι κοινός και συνίσταται στη διέγερση ιδιοϋποδοχέων που αφορούν τις σωματικές αισθήσεις (αφής, πίεσης, δόνησης) με σκοπό την αναστολή (blockade) των ερεθισμάτων του πόνου σε επίπεδο νωτιαίου μυελού και στην προώθηση των παραπάνω ερεθισμάτων.

Άμεση επίδραση παρατηρείται όταν εφαρμόζεται η μάλαξη στην περιοχή εντόπισης των ιδιοϋποδοχέων και έμμεση όταν εφαρμόζεται στις αντανακλαστικές περιοχές αυτών.

- Η διεγερτική επίδραση είναι αποτέλεσμα της δράσης της μάλαξης στο αυτόνομο νευρικό σύστημα με άμεση δράση στη λειτουργία διαφόρων οργάνων:

- στο συμπαθητικό σύστημα ( αύξηση της έκκρισης των ιδρωτοποιών αδένων ή και αύξηση της καρδιακής λειτουργίας),

- στους μύες (αύξηση της αιμάτωσης ) και
- στους ιδιούποδοχείς των μυών (πρόκληση μικρής διάτασης και προετοιμασία για πιο έντονες μυϊκές προσπάθειες).

### **Στο πεπτικό σύστημα**

Η δράση της μάλαξης σε όργανα του πεπτικού συστήματος οφείλεται στην αντανακλαστική επίδραση στις λείες μυϊκές ίνες των οργάνων αυτών (στομάχι, έντερο).

Ανάλογα με το είδος του χειρισμού μπορεί κανείς να πετύχει ένα αποτέλεσμα διεγερτικό, αυξάνοντας τον περισταλτισμό σε περιπτώσεις ατονίας των παραπάνω οργάνων ή κατευναστικό, καταπραϋντικό, χαλαρωτικό, σε περιπτώσεις μυϊκών σπασμών αυτών των οργάνων.

Επίσης με την εφαρμογή της μάλαξης στην κοιλία επιτυγχάνεται ρύθμιση της λειτουργίας των κοιλιακών οργάνων. Πρέπει να σημειωθεί ότι η αντανακλαστική επίδραση δεν είναι η μόνη στην περίπτωση του πεπτικού συστήματος. Υπάρχει και η μηχανική επίδραση. Με την πίεση που ασκείται στην κοιλιά κατά την εφαρμογή της μάλαξης διευκολύνεται άμεσα η μετατόπιση του περιεχομένου του εντέρου και ως εκ τούτου η αφόδευση.

### **Στο ουροποιητικό σύστημα**

Η δράση της μάλαξης στο ουροποιητικό σύστημα είναι η διούρηση, η οποία είναι δυνατόν να οφείλεται σε μία αντανακλαστική δράση επί των νεφρών εξαιτίας της αύξησης της ροής του αίματος (κυκλοφορικό αποτέλεσμα).

Εκτός από την αντανακλαστική δράση στο ουροποιητικό σύστημα, μπορεί να προκύψει και μηχανική δράση, με την εφαρμογή διαφόρων πιέσεων στο υπογάστριο (επιφανειακή περιοχή της ουροδόχου κύστης) που μπορεί να προκαλέσουν την κένωσή της.

Η μηχανική αυτή δράση των πιέσεων με το χέρι αυξάνει προφανώς την εσωτερική πίεση της ουροδόχου κύστης και έχει ως αποτέλεσμα τη

χαλάρωση του σφιγκτήρα της ουρήθρας, έμμεσα και αντανακλαστικά, χωρίς πλήρη έλεγχο αυτής της λειτουργίας από τον πάσχοντα.

### **Στο αναπνευστικό σύστημα**

Η δράση της μάλαξης στο αναπνευστικό σύστημα είναι η βελτίωση ή ρύθμιση της αναπνοής που οφείλεται:

- στη βελτιωμένη αιμάτωση - οξυγόνωση των αναπνευστικών μυών,
- στη λύση συσπάσεων που δημιουργούνται στους επικουρικούς αναπνευστικούς μύες με αποτέλεσμα την καλύτερη λειτουργία τους και την καλύτερη απόδοσή τους στην αναπνοή,
- στην ενεργοποίηση των υποδοχέων των αναπνευστικών μυών και
- στον αντανακλαστικό ερεθισμό του πνευμονογαστρικού νεύρου, εξαιτίας του οποίου αυξάνεται το βάθος της αναπνοής.

Έρευνες έδειξαν ότι η αναπνοή γίνεται πιο βαθιά και προκαλείται πολλές φορές ύπνος.

### **Στην καρδιά**

Η περιφερική μάλαξη μειώνει την αντίσταση των αγγείων στη ροή του αίματος (Graham) και προκαλείται έτσι επιτάχυνση της κυκλοφορίας του αίματος.

Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να επιβαρύνεται ελαφρά η δεξιά κοιλία και η πνευμονική κυκλοφορία εφόσον αυξάνει τη φλεβική πίεση.

Η καρδιά πρέπει να εργάζεται περισσότερο κατά την μάλαξη και αμέσως μετά. Λίγο αργότερα όμως πρέπει να εργάζεται λιγότερα έντονα, εφόσον η πίεση πέφτει σε χαμηλότερα επίπεδα εξαιτίας της καλύτερης ροής του αίματος. Όλα αυτά όμως είναι θεωρητικά, γιατί από κλινικές παρατηρήσεις δε διαπιστώθηκε αύξηση της πίεσης, ούτε κατά τη μάλαξη, ούτε μετά.

Η μάλαξη της κοιλιάς και του κορμού δρα περισσότερο στην καρδιά από εκείνη που γίνεται στα άκρα.



## **Στο μυϊκό σύστημα**

Η κούραση των μυών είναι μία διεργασία μεταβολική και όχι νευρική.

Δημιουργεί υποπροϊόντα τα οποία συσσωρευμένα γίνονται αιτία καμάρου των μυών. Με τη μάλαξη επιτυγχάνεται :

- καλύτερη αιμάτωση με αποτέλεσμα την καλύτερη διατροφή των μυών και την αποφυγή των μυϊκών ατροφιών,
- απαλλαγή των μυών από τα προϊόντα των καύσεων και τις καματογόνες ουσίες ( γαλακτικό οξύ, ουρία ) με αποτέλεσμα οι μύες να αναλαμβάνουν γρηγορότερα και ευκολότερα μετά από κόπωση και να επανέρχονται σε φυσιολογική κατάσταση οι ιδιότητες της ελαστικότητας και συσταλτικότητας,
- λύση των μυϊκών συσπάσεων και σκληρύνσεων , οι οποίες είναι κύριες αιτίες στη δημιουργία ινώσεων και
- γρήγορη διαδικασία οξυγόνωσης των μυών.

*Αποτελέσματα πειραματικών εργασιών:*

Ο Zabudowski υποστηρίζει ότι η γενική μάλαξη αυξάνει καθαρά τη δύναμη σ' όλα τα άτομα.

Σε βάτραχο, μυς κουρασμένος από ηλεκτρικά ερεθίσματα αναλαμβάνει ευκολότερα με τη μάλαξη παρά με την ανάπαυση στον ίδιο χρόνο. Το ίδιο συμβαίνει και στον άνθρωπο.

Ο Par ισχυρίζεται ότι ένας μυς κουρασμένος αποδίδει καλύτερα μετά από 5 λεπτά μάλαξης, παρά με 5 λεπτά ανάπαυσης.

Επίσης ότι η μάλαξη δεν παράγει οξέωση σαν την άσκηση, ούτε αλκάλωση που παράγει η εφαρμογή θερμότητας.

Ο Maggiora υποστηρίζει ότι το χαλαρωτικό αποτέλεσμα της μάλαξης είναι ανάλογο του χρόνου που μαλάσσεται ο μυς. Το μέγιστο αποτέλεσμα απαιτεί μάλαξη 10 λεπτών περίπου.

Ο Castex διατείνεται ότι η μάλαξη μπορεί να προλάβει την ατροφία με την απορρόφηση του οιδήματος και την πρόληψη της ινώδους κατάστασης σε ένα μυ.

Άλλες εργασίες αποδεικνύουν ότι ούτε οι παθητικές κινήσεις, ούτε τα ηλεκτρικά ερεθίσματα των μυών έχουν τόσο καλά αποτελέσματα, όσο η μάλαξη.

## **Στο μυοσκελετικό σύστημα**

Η δράση της μάλαξης στο μυοσκελετικό σύστημα είναι η βελτίωση της στάσης του σώματος μέσα από τη χαλάρωση της μυϊκής έντασης.

Το μεγαλύτερο μέρος της μυϊκής έντασης προέρχεται από μπλοκαρισμένα και συσσωρευμένα συναισθήματα άγχους, θυμού, απογοήτευσης τα οποία επηρεάζουν αρνητικά τη στάση του σώματος.

Τα συναισθήματα κυριολεκτικά αποθηκεύονται μέσα στο σώμα με τη μορφή της χρόνιας συστολής των μυών και είναι η κύρια αιτία πονοκεφάλων, πόνων στη μέση και κακής στάσης του σώματος.

Κάποιες κοινότυπες λαϊκές εκφράσεις όπως «είναι σφιγμένος», είναι συχνά πολύ ακριβείς. Αν «καταπίνεται» τα συναισθήματά σας τότε προκαλείται σφίξιμο.

Τα σώματα καθρεφτίζουν τη συναισθηματική σας κατάσταση.

Όταν ένα άτομο πάσχει από κατάθλιψη το σώμα είναι συνήθως καμπουριασμένο και το κεφάλι σκυφτό. Άλλα συναισθήματα προκαλούν τις δικές τους χαρακτηριστικές στάσεις.

Όταν τα συναισθήματα και η μυϊκή ένταση αποφορτίζονται, τότε υπάρχει και αντίστοιχη βελτίωση της στάσης του σώματος.



Εικόνα 5

## ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

- Η μάλαξη ολόκληρου του σώματος ή η γενική μάλαξη ενδείκνυται :

- σε διαταραχές της κυκλοφορίας του αίματος, για αποσυμφόρηση και ενίσχυση της λειτουργίας της καρδιάς,
- σε καταστάσεις σωματικής και μυϊκής αδυναμίας για τόνωση του οργανισμού,
- σε διαταραχές του μεταβολισμού,
- σε καταστάσεις που βρίσκονται στο στάδιο της ανάρρωσης και
- σε περιπτώσεις νευρασθένειας, αύπνίας, στρες προκειμένου να επιτευχθεί ένα χαλαρωτικό αποτέλεσμα.

- Η τοπική μάλαξη ενδείκνυται :

- σε μετατραυματικές καταστάσεις, αιματώματα, ορώδεις εκχυμώσεις, καταστάσεις κατόπιν καταγμάτων, εξάρθρων, διαστρεμμάτων,
- σε τοπικές παραλύσεις, παρέσεις μυών, ως και ατροφίες,
- σε συσπασμένους μύες,
- σε νευραλγίες, μυαλγίες,
- σε ρευματικές παθήσεις αρθρώσεων, συνδέσμων και μυών,
- σε παθήσεις της σπονδυλικής στήλης,
- σε πονοκεφάλους, ημικρανίες,
- σε καταστάσεις ατονίας του εντέρου (δυσκοιλιότητα, μετεωρισμός),
- σε χρόνια αποφρακτικά νοσήματα των πνευμόνων (βρογχίτιδα, άσθμα, εμφύσημα, βρογχεκτασία, κυστική ίνωση),
- σε περιοριστικά νοσήματα των πνευμόνων αμέσως μετά το οξύ στάδιο (πλευρίτιδα, πνευμονοθώρακας, πνευμονοκονιάσεις),
- στο χρόνιο στάδιο φλεγμονωδών καταστάσεων (αρθρίτιδες, νευρίτιδες, θυλακίτιδες) και
- στην ενίσχυση της χαλάρωσης πριν την εφαρμογή ενός κινησιοθεραπευτικού προγράμματος.

## ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

- Η μάλαξη ολόκληρου του σώματος ή η γενική μάλαξη αντενδείκνυται :
  - σε σοβαρές καταστάσεις όπου επιβάλλεται πλήρης ανάπαυση,
  - σε εμπύρετες καταστάσεις, όταν μάλιστα ο πυρετός υπερβαίνει τους 38° C,
  - σε καταστάσεις αρτηριοσκληρυνσης, γιατί μπορεί να προκληθεί βλάβη στα τοιχώματα των αγγείων,
  - σε λοιμώδη νοσήματα όπως ιλαρά, οστρακιά κ.λ.π. όπως και
  - σε περιπτώσεις αιμοφιλίας, δεδομένου ότι δημιουργούνται αιματώματα εξαιτίας της τάσης του οργανισμού να αιμορραγεί από ασήμαντες αιτίες.
  
- Η τοπική μάλαξη αντενδείκνυται :
  - σε κισσούς , γιατί είναι δυνατόν να επιφέρει ρήξη στα τοιχώματα των αγγείων,
  - σε θρομβώσεις, γιατί μπορεί να επιφέρει μετατόπιση του θρόμβου,
  - σε πρόσφατα τραύματα και εγκαύματα, γιατί διακόπτει την επούλωσή τους,
  - σε κατάγματα, πέρα από την ζημιά στα κόκαλα όπου υπάρχει στο συγκεκριμένο τραύμα, μπορεί να δημιουργηθεί πρόβλημα στους μύες και τα αιματικά αγγεία,
  - σε περιπτώσεις οστεομυελίτιδας, οστεοπόρωση, οξεία αρθρίτιδα,
  - σε μολύνσεις, γιατί υπάρχει η πιθανότητα διάδοσης της μόλυνσης διαμέσου των ιστών και σύντριψης των φραγμών για την εστίασή τους,
  - σε κακοήθης όγκους, γιατί ενισχύει τις μεταστάσεις ή την ανάπτυξη της κακοήθειας,
  - σε δερματικές παθήσεις όπως ιοί, έκζεμα, ψωρίαση, έρπης ζωστήρ γιατί είναι επώδυνες,
  - σε μολυσματικές δερματικές παθήσεις, όπως μολυσματικό κυρίο, αχώρ ή κασίδα (προσοχή στον κίνδυνο μετάδοσή τους στο θεραπευτή),
  - σε πρόσφατο χτύπημα, αν και από την τέταρτη ημέρα η μάλαξη μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση του αιματώματος,

- σε ύπαρξη πρόσφατων αγιάτρευτων ουλών ή ανοικτών πληγών,
- στο οξύ στάδιο φλεγμονωδών καταστάσεων γιατί μπορεί να προκαλέσει επιδείνωση,
- σε καρδιακά νοσήματα,
- σε εγκεφαλική αιμορραγία, σε εγκεφαλικά επεισόδια και διάφορες διαταραχές, όπως επιληψία,
- σε πρόσφατες σοβαρές εγχειρήσεις,
- σε φλεγμονώδεις καταστάσεις της κοιλιάς (σκωληκοειδίτιδα, οξεία γαστρεντερίτιδα, γαστρικό έλκος, κολίτιδα),
- στη διάρροια και
- σε γυναίκες που βρίσκονται σε έμμηνο ρύση και σε κατάσταση εγκυμοσύνης – στην περίπτωση αυτή μπορεί να γίνουν ορισμένοι ειδικοί χειρισμοί, σε συνεργασία με τον ειδικό γιατρό,
- σε άτομο που έχει χάσει τις αισθήσεις του καθώς η ισχυρή μάλαξη μπορεί να προκαλέσει σοκ και
- εάν κατά την διάρκεια της μάλαξης προκαλείται ισχυρός πόνος, επιβάλλεται η άμεση διακοπή της, γιατί μπορεί ο οξύς πόνος να σημαίνει πολλά όπως π.χ. θλάση μυός, συνδέσμου, τένοντα, κάποια αδιαθεσία, κάποιο άλλο οργανικό πρόβλημα, που μπορεί να επιδεινωθεί με την δυνατή μάλαξη.



Εικόνα 6

## **ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ**

**Οι πιο συνηθισμένες καταστάσεις στις οποίες καθίσταται αναγκαία η εφαρμογή μάλαξης είναι οι ακόλουθες :**

### **Η μάλαξη σε χειρουργικές επεμβάσεις**

#### **Κοιλιάς και λεκάνης**

Σε ασθενείς με χειρουργικές επεμβάσεις κοιλιάς και λεκάνης για κοιλιακά, γυναικολογικά ή ουρολογικά προβλήματα ο μετεγχειρητικός μετεωρισμός (τυμπανισμός) είναι μια πολύ δυσάρεστη κατάσταση.

Η μάλαξη θα πρέπει να αρχίσει μία μέρα μετά τη χειρουργική επέμβαση με σκοπό την αποβολή των αερίων και τη μείωση του πόνου.

Μετεωρισμός μπορεί να εμφανιστεί και σε μη χειρουργικές καταστάσεις. Σε αυτές τις περιπτώσεις ο θεραπευτής θα πρέπει να είναι πολύ προσεκτικός και να μην προχωρήσει στη θεραπεία, εάν δεν έχει διαγνωστεί η αιτία του συμπτώματος, που μπορεί να είναι από μια απλή συσσώρευση αερίων έως μια σοβαρή περίπτωση (όγκος).

#### **Θώρακας (πνευμόνων, καρδιάς)**

Σε ασθενείς με χειρουργικές επεμβάσεις στο θώρακα, η συσσώρευση εκκρίσεων εξαιτίας της μείωσης του ανατακλαστικού του βήχα (λόγω της νάρκωσης), καθώς επίσης και εξαιτίας της μειωμένης κινητικότητας του θώρακα λόγω πόνου, μπορεί να οδηγήσουν το ασθενή σε πολύ δυσάρεστες καταστάσεις.

Η μάλαξη μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στην αποβολή των εκκρίσεων και κατά συνέπεια στην αποφυγή των επιπλοκών ξεκινώντας ακόμη και από την πρώτη ημέρα της εγχείρησης.

## **Η μάλαξη στην πλαστική χειρουργική και στα εγκαύματα**

Σε ασθενείς που έχουν υποστεί κάποια πλαστική διόρθωση ή μοσχεύματα επιδερμίδας, καθώς επίσης και σε ασθενείς με εγκαύματα, η φροντίδα των ουλών είναι το κύριο μέλημά σας.

Όλες οι ουλές ανεξαρτήτως αιτιολογίας έχουν μία τάση να συρρικνώνονται στο 1/3 του αρχικού τους μήκους περίπου. Ο ουλώδης ιστός από τον οποίο αποτελούνται στερείται ελαστικότητας και στην καλύτερη περίπτωση μόνιμα συσπασμένες ουλές θα προκαλέσουν διαταραχές, ενώ στη χειρότερη, θα προκαλέσουν αποκρουστικές ουλές με σοβαρούς λειτουργικούς περιορισμούς.

Η εφαρμογή μάλαξης μπορεί :

- να δώσει ελαστικότητα, ευκαμψία και ανθεκτικότητα στον ουλώδη ιστό και
- να προλάβει την άσκοπη ανάπτυξη ουλώδους ιστού με την κίνηση του οιδήματος, ώστε αυτό να διαχυθεί και να απορροφηθεί.

Όλα τα τραύματα του δέρματος, όπως και να προκαλούνται έχουν τη τάση να γίνονται οίδηματώδη και ενδεχομένως να εμφανίσουν αργή επούλωση και σκλήρυνση.

Η επιλογή καταλλήλων χειρισμών για κάθε ουλή θα εξαρτηθεί από:

- το στάδιο διαδικασίας της επούλωσης,
- τα άλλα υποκείμενα τραύματα ή κακώσεις και
- την πρόληψη επιπλοκών κάτω από το σημείο της ουλής.

**Προσοχή!** Η έγκαιρη εφαρμογή μάλαξης μπορεί να ενθαρρύνει το σχηματισμό υπερτροφικού ιστού και ειδικά στους εγκαυματίες που είναι επιρρεπείς σ' αυτό.

## **Η μάλαξη στην τραυματολογία**

Σε άτομα με διάφορους τύπους τραυματισμού (θλάσεις, κακώσεις συνδέσμων και τενόντων, απλά διαστρέμματα και εξαρθήματα), όπου η επιδερμίδα είναι ακέραια, η δημιουργία οιδήματος, αιματώματος, μυϊκού σπασμού, καθώς επίσης και συμφύσεων που αναπτύσσονται εξαιτίας

παράτασης των παραπάνω συμπτωμάτων είναι τα προβλήματα που πρέπει να αντιμετωπιστούν σωστά.

Στο οξύ στάδιο υπάρχουν τέσσερα πράγματα που πρέπει να γίνουν:

- ξεκούραση,
- εφαρμογή πάγου,
- πιεστική επίδεση και λήψη ανάρροπης θέσης.

Όταν έχουν δοθεί οι σωστές πρώτες βοήθειες σ' αυτό το στάδιο, η μάλαξη μπορεί να ξεκινήσει μετά από 3-4 ημέρες με σκοπό:

- την καλύτερη θρέψη των ιστών και την ταχύτερη επούλωση του τραύματος,
- την απορρόφηση του οιδήματος,
- την απορρόφηση του αιματώματος,
- την λύση του μυϊκού σπασμού, με αποτέλεσμα τη μείωση του πόνου και τη διακοπή του κύκλου μυϊκής σύσπασης,
- την πρόληψη της δημιουργίας συμφύσεων και βραχυμένων ιστών και
- τη χαλάρωση και την ελευθέρωση των συγκολλήσεων των ιστών που εμποδίζουν την καλή λειτουργία.

### **Η μάλαξη σε κατακεκλιμένους ασθενείς**

Η μυϊκή ατροφία και οι κατακλίσεις είναι το κύριο μέλημα στις περιπτώσεις ασθενών που αναγκάζονται να μείνουν στο κρεβάτι εξαιτίας διαφόρων παθήσεων, κακώσεων ή εξαιτίας μεγάλης ηλικίας.

#### **- Μυϊκή ατροφία**

Η μυϊκή ατροφία που προκαλείται λόγω αδράνειας των μυών είναι λιγότερο σοβαρή από την ατροφία που προκαλείται λόγω βλάβης ενός νεύρου, αν και η φύση της αλλοίωσης είναι ίδια.

Η μάλαξη θα βοηθήσει :

- στην αύξηση της αιμάτωσης της περιοχής με αποτέλεσμα :
- τη βελτίωση ή διατήρηση της θρέψης των μυών, έτσι ώστε να είναι σε θέση να λειτουργήσουν όσο το δυνατόν καλύτερα, μετά το στάδιο ακινητοποίησης,



- την άνοδο της θερμοκρασίας, γεγονός που συμβάλλει στην καλύτερη προετοιμασία των μυών για επανεκπαίδευση τους και  
- τη μείωση του πόνου.

- στον περιορισμό και τη χαλάρωση των ινωδών συμφύσεων, που αναπόφευκτα αναπτύσσονται στους μύες μετά από κακώσεις και ακινησία και

- στη μικρή αύξηση του μυϊκού τόνου όταν εφαρμόζεται διεγερτικά.

### **- Κατακλίσεις**

Οι κατακλίσεις παρουσιάζονται σε περιοχές όπου υπάρχουν οστικές προεξοχές εξαιτίας συνεχούς πίεσης, η οποία παρεμποδίζει τη ροή του αίματος στα τριχοειδή με αποτέλεσμα την ιστική ανοξία.

Η μάλαξη στη συγκεκριμένη περιοχή θα βοηθήσει :

- στη βελτίωση της ενδομυϊκής κυκλοφορίας, με αποτέλεσμα την καλύτερη θρέψη των προσβεβλημένων ιστών και
- στη χαλάρωση των ινωδών συμφύσεων.

### **Η μάλαξη σε ρευματικές παθήσεις**

Η μάλαξη σε ασθενείς με ρευματικές παθήσεις εφαρμόζεται στις μυϊκές μάζες και όχι στις αρθρώσεις, σε περιόδους ύφεσης και ποτέ σε περίοδο έξαρσης, διότι τα κύρια συμπτώματα στο στάδιο έξαρσης είναι η φλεγμονή, το οίδημα, ο πόνος και δυσκαμψία.

Η εφαρμογή της μάλαξης μπορεί να βοηθήσει :

- στη βελτίωση της αιμάτωσης στη μαλασσύμενη περιοχή, με αποτέλεσμα την απομάκρυνση των φλεγμονωδών απεκκριμάτων και των προϊόντων της ανταλλαγής της ύλης των κυττάρων και

- στη χαλάρωση του ασθενή γενικά, με αποτέλεσμα τη μείωση του πόνου που δημιουργείται εξαιτίας των μυϊκών συσπάσεων, που οφείλεται κυρίως στο άγχος του ασθενή για την πορεία της πάθησής του ή και για την εμφάνιση μιας άλλης έξαρσης της νόσου.

**Προσοχή!** Οι έντονοι χειρισμοί (π.χ. ανατρίψεις) κοντά στις αρθρώσεις πρέπει να αποφεύγονται, διότι υπάρχει κίνδυνος έξαρσης της φλεγμονής.

## **Η μάλαξη σε αναπνευστικές παθήσεις**

Σε ασθενείς με αναπνευστικές παθήσεις αποφρακτικού ή περιοριστικού τύπου οι μυϊκές συσπάσεις που δημιουργούνται στους επικουρικούς αναπνευστικούς μύες και οι συσσωρευμένες εκκρίσεις είναι τα κύρια χαρακτηριστικά συμπτώματα που θα πρέπει να αντιμετωπιστούν.

Οι μυϊκές συσπάσεις που είναι περισσότερο έντονες στον τραπεζοειδή (και κυρίως στην άνω μοίρα του, που θεωρείται ψυχογενής μύς) και στο μείζονα θωρακικό οφείλονται :

- στη δυσκολία αναπνοής (εισπνοή-εκπνοή),
- στη δύσπνοια,
- στο βήχα,
- στην αύξηση του έργου της αναπνοής και
- στο άγχος για την επόμενη.

Η εφαρμογή της μάλαξης στους αναπνευστικούς μύες θα βοηθήσει :

- στη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος,
- στην καλύτερη αιμάτωση των αναπνευστικών μυών, με αποτέλεσμα την καλύτερη οξυγόνωση τους και κατά συνέπεια την καλύτερη λειτουργία τους,
- στη χαλάρωση του ασθενή,
- στη βελτίωση της αναπνοής (αύξηση του βάθους) και
- στον καθαρισμό των βρόγχων από τις εκκρίσεις.

## **Η μάλαξη σε ασθενείς με ψυχικές νόσους**

Σε ασθενείς με ψυχικές νόσους όπου οι διαταραχές στο μυοσκελετικό, νευρικό, αναπνευστικό, και καρδιαγγειακό σύστημα θα προβληματίσουν το φυσιοθεραπευτή και θα πρέπει να τις αντιμετωπίσει κατάλληλα, η μάλαξη μπορεί :

- να ενισχύσει το αίσθημα της χαλάρωσης, το οποίο αντανακλά και στο επίπεδο του νου και του σώματος και
- να χρησιμοποιηθεί ως μέσο έκφρασης και επικοινωνίας.

Ο φυσιοθεραπευτής βέβαια θα πρέπει να διαθέτει την κατάλληλη ψυχολογία προσέγγισης και να είναι ειδικά εκπαιδευμένος για τον σκοπό αυτό.

## **Η μάλαξη σε παθήσεις – κακώσεις του νευρικού συστήματος**

### ***Κεντρικού***

Σε ασθενείς με βλάβη στο κεντρικό νευρικό σύστημα η υπέρτονία και η υποτονία είναι τα κύρια προβλήματα για την εκτέλεση φυσιολογικής κίνησης.

#### **- Υπέρτονία**

Υπέρτονία είναι η παθολογική αύξηση του μυϊκού τόνου, η οποία ανάλογα με τη βλάβη που την προκαλεί, μπορεί να αφορά μια ομάδα μυών (σπαστικότητα) ή να αφορά και τους αγωνιστές και τους ανταγωνιστές (δυσκαμψία).

Η μάλαξη στην αντιμετώπιση της υπέρτονίας βοηθά :

- στη χαλάρωση των μυών με αποτέλεσμα την ελάττωση του μυϊκού τόνου,
- στη διευκόλυνση για εκτέλεση ενεργητικών κινήσεων και
- στην αποφυγή συρρικνώσεων στους υπέρτονικούς μύες.

#### **- Υποτονία**

Υποτονία είναι η μείωση του μυϊκού τόνου και οφείλεται σε βλάβες της παρεγκεφαλίδας.

Η εφαρμογή μάλαξης βοηθά :

- στη διατήρηση των μυών σε καλή φυσική κατάσταση (θρέψη, ελαστικότητα, ζωτικότητα) και
- στην αύξηση του μυϊκού τόνου.

## **Περιφερικού**

Σε ασθενείς με βλάβη στο περιφερικό νευρικό σύστημα (νευραπραξία, αξονότμηση, νευρότμηση) εξαιτίας σύνθλιψης, διάτασης, διατομής, ισχαιμίας του νεύρου, ενδογενούς ή εξωγενούς αιτιολογίας, ο φυσικοθεραπευτής επικεντρώνεται στην αντιμετώπιση καταστάσεων όπως :

- η ατροφία των μυών λόγω έλλειψης κίνησης,
- η λιπώδης εκφύλιση των μυϊκών κυττάρων και
- η δημιουργία συμφύσεων στις αρθρώσεις και στα μαλακά μόρια.

Σκοπός της μάλαξης είναι η διατήρηση ή η αύξηση της κυκλοφορίας και της τροφικής παροχής στην πάσχουσα περιοχή, ώστε να αποφευχθεί η λιπώδης εκφύλιση ή το πιθανό οίδημα και να διατηρηθούν οι μύες στην καλύτερη δυνατή κατάσταση για την επαναφορά επαφής του νεύρου.

## **Η μάλαξη στην παχυσαρκία**

Η μάλαξη στη θεραπεία της παχυσαρκίας είναι ελάχιστα σημαντική, διότι δεν έχει καμία δράση απισχναντική.

Εσφαλμένα επομένως θεωρείται ότι με τις τοπικές μαλάξεις μπορεί κανείς να παραμερίσει τη συσσώρευση λίπους στον υποδόριο ιστό. Μόνο με τη μάλαξη αυτό είναι αδύνατο, καθώς αυτή δεν έχει καμία επίδραση στην εναποθήκευση του λίπους.

Αν σε μία συνεχή και για μεγάλο χρονικό διάστημα μαλαξοθεραπεία το σώμα χάνει λίπος, αυτό είναι αποτέλεσμα της επίδρασής της στην ανταλλαγή της ύλης, σ' όλο τον οργανισμό και όχι τοπικά.

## **Η μάλαξη σε εγκύους**

Στις εγκύους ο πόνος στην οσφύ είναι συχνό φαινόμενο εξαιτίας:

- της αλλαγής της σωστής όρθιας στάσης λόγω ορμονικών αλλαγών (μείωση του μυϊκού τόνου), αύξησης του βάρους και αύξησης του όγκου της κοιλιάς (αύξηση λόρδωσης) και λόγω των συχνών πιέσεων από το

έμβρυο προς την οσφυϊκή μοίρα, οι οποίες κατά το τέλος της εγκυμοσύνης μπορούν να γίνουν διαρκείς.

Η μάλαξη στην περιοχή της οσφύος μπορεί να βοηθήσει :

- στη λύση των μυϊκών συσπάσεων, με αποτέλεσμα τη χαλάρωση και ως εκ τούτου τη μείωση του πόνου,
- στην καλύτερη αιμάτωση της περιοχής και
- στη διατήρηση ή καλύτερευση της ελαστικότητας των μαλακών μορίων.

### **Η μάλαξη σε βρέφη**

Η μάλαξη είναι πολύτιμη για τα μωρά, γιατί είναι εξαιρετικά αποτελεσματική για την ελάττωση των συνεπειών του τραύματος της γέννας.

Απαραίτητη θεωρείται για τα μωρά που καθυστερούν να βρεθούν με τη μητέρα (καισαρική τομή) , προκειμένου να ελαττωθούν πολλά από τα βλαβερά του χωρισμού.

Η μάλαξη συντελεί στην κανονική ανάπτυξη του μωρού και το βοηθά να γίνει γερό, δυνατό και έξυπνο.

Μαθήματα εξάσκησης της μητέρας στην εφαρμογή μάλαξης στο μωρό πρέπει να περιλαμβάνονται στα μεταγεννητικά προγράμματα.

Η εφαρμογή μάλαξης στο βρέφος βοηθά :

- στη μείωση της ανησυχίας και υπερκινητικότητας,
- στον καλύτερο ύπνο,
- στην καλύτερη πέψη,
- στη βελτίωση της κυκλοφορίας και
- στην αύξηση της αντίστασης στις αρρώστιες.

### **Η μάλαξη στον αθλητισμό**

Η αθλητική μάλαξη εφαρμόζεται σε υγιή άτομα, συνήθως νέα, των οποίων οι φυσικές και αθλητικές ικανότητες είναι πολύ πάνω από το μέσο όρο και αποβλέπει στο να επιτρέψει τη μεγαλύτερη δυνατή απόδοση του σ' όλη τη διάρκεια της αθλητικής τους δραστηριότητας.

Οι αθλητές πρέπει να υποβάλλονται σε μάλαξη σε τρεις περιόδους κατά τον χρόνο των αγώνων ή της προπόνησης :

- α. πριν από την προσπάθεια,
- β. μεταξύ δύο προσπαθειών (διάστημα μεταξύ δύο ημιχρόνων) και
- γ. μετά την προσπάθεια.

- Πριν από την προσπάθεια

Η μάλαξη έχει στόχο να προετοιμάσει καλύτερα τον αθλητή, ώστε η απόδοσή του στο άθλημα να είναι περισσότερο αποτελεσματική.

Η προετοιμασία αυτή συνίσταται στον ερεθισμό του μυϊκού, νευρικού, κυκλοφορικού και αναπνευστικού συστήματος.

Ο ερεθισμός των παραπάνω συστημάτων γίνεται με διεγερτικούς χειρισμούς μάλαξης οι οποίοι έχουν ως σκοπό:

- να διεγείρουν τους κατάλληλους μύες (μύες που κυρίως δραστηριοποιούνται στο ανάλογο άθλημα) ώστε να βρίσκονται σε ετοιμότητα και να αποδώσουν καλύτερα και
- να διεγείρουν την κυκλοφορία και την αναπνοή, ώστε να υπάρχει καλή οξυγόνωση και θρέψη στους μύες καθώς επίσης και αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος και των μελών που δραστηριοποιούνται έντονα.

Ανάλογα με το άθλημα σε κάθε αθλητή πρέπει να προετοιμάζονται και να δραστηριοποιούνται οι μύες που δέχονται τη μεγαλύτερη ένταση. Έτσι δίνεται ιδιαίτερη προσοχή:

- σε αθλητές ποδοσφαίρου, στα κάτω άκρα και την οσφυϊκή μοίρα,
- σε αθλητές μπάσκετ, στα κάτω και άνω άκρα και στον κορμό,
- σε αθλητές του τένις, στα άνω άκρα και στον κορμό,
- σε αθλητές της ποδηλασίας, στα κάτω άκρα και στην κοιλιά
- σε αθλητές της πάλης, στα άνω άκρα και στον κορμό,
- σε αθλητές του δρόμου, στα κάτω άκρα,
- σε αθλητές της ενόργανης γυμναστικής, στα άνω άκρα και την οσφυϊκή μοίρα και
- σε αθλητές της κολύμβησης, στον κορμό, στα άνω και στα κάτω άκρα.

- Μεταξύ δύο προσπαθειών

Η μάλαξη έχει στόχο να αποσυμφορήσει το μυϊκό σύστημα από τις καματογόνες ουσίες και να προετοιμάσει το αναπνευστικό σύστημα για επαναδραστηριοποίηση.

- Μετά την προσπάθεια

Η μάλαξη έχει στόχο να αποσυμφορήσει το κυκλοφορικό σύστημα και να κατευνάσει το νευρικό ώστε να απαλλάξει τον αθλητή από την ψυχοσωματική του ένταση και από την κούραση των μυών, που οφείλεται στη συσσώρευση γαλακτικού οξέος και άλλων καματογόνων ουσιών.

Η μάλαξη είναι γενική και δεν περιορίζεται μόνο στους μύες που δραστηριοποιήθηκαν. Επίσης μπορεί να συνδυαστεί με θερμό λουτρό.

### **Προληπτική μάλαξη**

Η εφαρμογή προληπτικής μάλαξης εφαρμόζεται σε υγιή άτομα και αποβλέπει στη διατήρηση και βελτίωση της υγείας του ανθρώπου. Ο συνδυασμός της με ένα πρόγραμμα ασκήσεων θα απέδιδε τα μέγιστα οφέλη.

Η εφαρμογή της μάλαξης προληπτικά βοηθά :

- στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος και τη διευκόλυνση της λειτουργίας της καρδιάς,
- στην έγκαιρη λύση των μυϊκών συσπάσεων που δημιουργούνται από το άγχος της καθημερινής δουλειάς και της κούρασης, με αποτέλεσμα την αποφυγή πόνων και ευαισθησιών,
- στη χαλάρωση του ατόμου μέσω της κατευναστικής επίδρασης που έχει στο νευρικό σύστημα,
- στην ξεκούραση, ευχαρίστηση και ηρεμία του ανθρώπου, με αποτέλεσμα να σκέφτεται καλύτερα και να ενεργεί σωστά,
- στη διατήρηση και βελτίωση της στάσης του σώματος με την απομάκρυνση της μυϊκής έντασης και τέλος
- στη διατήρηση και βελτίωση της κατάστασης του δέρματος, ώστε αυτό να παραμείνει ζωντανό και νέο με την απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων και των υπολειμμάτων των εκκρινμάτων του δέρματος.

## ΤΥΠΟΙ ΜΑΛΑΞΗΣ

Είναι ευνόητο ότι δεν υπάρχει απάντηση για το πόσες άλλες φόρμες μάλαξης υπάρχουν. Είναι πολλοί οι τύποι, μπορεί να διαφέρουν στα αποτελέσματα, στον τρόπο εφαρμογής και στην φιλοσοφία τους. Όλοι όμως δουλεύουν με την αναγεννητική ικανότητα του σώματος και βασίζονται στην αίσθηση που δημιουργεί η αφή.

Μερικοί τύποι είναι οι παρακάτω :

### α. Σουηδική μάλαξη :



Εικόνα 7

Τα περισσότερα είδη μάλαξης, που χρησιμοποιούνται σήμερα στον Δυτικό κόσμο, είναι ένα αμάλγαμα των διαφόρων τεχνικών, με βάση την Σουηδική.

Αναπτύχθηκε από τον Σουηδό Peter Henrik Link ο οποίος αφιέρωσε πολλά χρόνια στην μελέτη της μάλαξης, που εφαρμοζόταν κυρίως στην αρχαία Ελλάδα. Από την έρευνά του αυτή, τα ταξίδια του στην Κίνα και τις δικές του γνώσεις οργάνωσε συστηματικά την δική του τεχνική, η οποία και αποτέλεσε την βάση της σημερινής κλασσικής μάλαξης.

Ο συγκεκριμένος τύπος μάλαξης είναι αρκετά ζωηρός και έντονος, χρησιμοποιεί κυκλικές κινήσεις και χτυπήματα για να διαπεράσει και να ηρεμήσει τους μύες, να χαλαρώσει τους τεντωμένους ιστούς και να διεγείρει την επιβραδυνόμενη αιματική κυκλοφορία.



### β. Esalen massage :



Εικόνα 8

Ονομάζεται έτσι , γιατί ξεκίνησε από το κέντρο ανάπτυξης “Esalen institute” στην Καλιφόρνια. Δεν αποτελεί αυτό τόσο ένα συγκεκριμένο σετ τεχνικών, όσο ένα φιλοσοφικό πλησίασμα της μάλαιξης, όπου η έμφαση δίνεται στην αντιμετώπιση του μαλασσόμενου σαν “αισθαντικού ανθρώπινου όντος” και στην παραγωγή μίας ευχάριστης , ζεστής και ηρεμιστικής εμπειρίας.

### γ. Μάλαξη διαίσθησης :

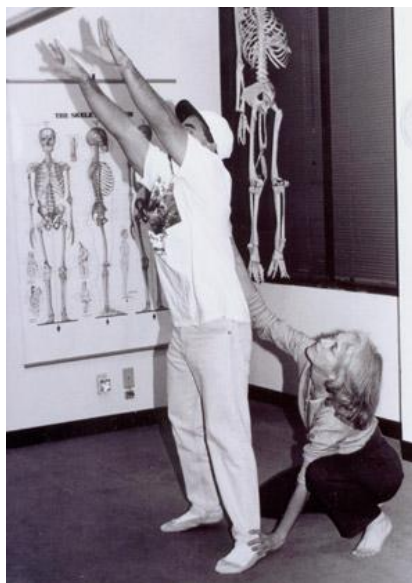
Το ένστικτο και η διαίσθηση συνήθως οδηγούν τους ανθρώπους στο να ενεργήσουν σωστά χωρίς να συντρέχει καμία λογική αιτία.

Έτσι και στη μάλαιξη, η εμπιστοσύνη στην διαίσθησή οδηγεί τον θεραπευτή να κάνει αυτό που είναι απόλυτα σωστό και ευχάριστο για τον μαλασσόμενο.

Στη μάλαιξη υπάρχει μία εσωτερική σχέση μεταξύ της γνωστής τεχνικής και της προσωπικής δουλειάς. Το να καθοδηγείται ο θεραπευτής από την διαίσθησή του, κρατάει την τεχνική της μάλαιξης ζωντανή και την ίδια τη μάλαιξη ενδιαφέρουσα ανυψώνοντας την πάνω από την συνηθισμένη ρουτίνα, κάνοντας την πολύ πιο ικανοποιητική τόσο για τον μαλασσόμενο όσο και για τον θεραπευτή.

Οι βασικές τεχνικές αποτελούν μία βάση, μία αρχή, η οποία επιτρέπει κάθε βελτίωση και αυτοσχεδιασμό, όπως ακριβώς ένας μουσικός, ο οποίος χρησιμοποιεί την βασική του τεχνική και ένα συγκεκριμένο ρυθμό, για να αυτοσχεδιάσει αυθόρμητα μία υπέροχη μουσική.

#### δ. Rolfing massage :



Εικόνα 9

Ο τύπος αυτός της μάλαξης, που ονομάστηκε έτσι από τον ιδρυτή της Dr Ida Rolf , είναι γνωστή επίσης σαν μάλαξη “κατασκευαστικής ολοκλήρωσης”.

Πρόκειται για δυνατή μάλαξη των βαθέων μυών, το οποίο αλλάζει και μορφοποιεί την κατασκευή του σώματος. Μετά από 10 συνεδρίες, είναι ήδη φανερές οι αλλαγές που λαμβάνουν χώρα στην στάση και στην κατασκευή του κορμού.

#### ε. Μάλαξη πόλωσης (Polarity) :

Είναι μία μέθοδος ισορρόπησης και διέγερσης της ενεργειακής ροής του σώματος, χρησιμοποιώντας τα φυσικά ηλεκτρικά του ρεύματα, μαζί με τα ρεύματα του προσώπου, που δέχεται την μάλαξη.

Δεν είναι απλά μία τεχνική μάλαξης, αποτελεί έναν συνδυασμό των εξής τύπων μάλαξης : Rolfing και δακτυλικών πιέσεων.

Όπως η μάλαξη Rolfing , κάνει συχνή χρήση έντονης, συγκεντρωμένης πίεσης, που ασκείται με τα δάχτυλα ή τον αγκώνα, όπως δε η μάλαξη των δακτυλικών πιέσεων, η εφαρμογή του στηρίζεται σε υπερβολική ανάλυση της φύσης της ενεργειακής ροής στο σώμα.

Το μεγαλύτερο μέρος της θεωρίας αυτής έχει την προέλευσή του στις πνευματιστικές παραδόσεις της Ινδίας, αφού ο ιδρυτής της, Dr Stone, πέρασε πολλά χρόνια στη χώρα αυτή.

Μέρος της θεραπείας της τεχνικής αυτής, αποτελεί η άσκηση, η διαίτα και η θετική αντιμετώπιση της ζωής.

Ο ιδρυτής της Dr Randolph Stone , πίστευε ότι το σώμα διαπερνιέται από ενέργεια, η οποία το εφοδιάζει με ζωή και η οποία ρέει σε συγκεκριμένα μονοπάτια και κατευθύνσεις μέσα στο σώμα και επομένως υπακούει στο γνωστό ηλεκτρικό φαινόμενο της πόλωσης.

Υποστηρίζεται ότι η ροή της ενέργειας πηγάζει από το δεξί χέρι, με κατεύθυνση το αριστερό, έτσι το δεξί χέρι είναι “θετικά πολωμένο” ενώ το αριστερό “αρνητικά”. Η ροή όμως αυτή μπορεί να εμποδιστεί από μία φτωχή δίαιτα, όπου το άτομο καταναλώνει περισσότερη ποσότητα κάποιου συγκεκριμένου φαγητού απ’ ότι μπορεί να χρησιμοποιήσει και να επεξεργασθεί.

Όμως η ροή μπορεί ακόμα να εμποδιστεί από την τάση των μυών, την έλλειψη άσκησης ή από συναισθηματική φόρτιση. Στην μάλαξη αυτή τεντώνεται το κορμί, πιέζονται τα ειδικά σημεία, όπου έχει μπλοκαριστεί η ενέργεια, ώστε να απελευθερωθεί αυτή, και στην συνέχεια απλά ακουμπάνε τα χέρια του μασέρ στον μαλασόμενο, για να ισορροπηθεί και να απαλυνθεί η ροή της ενέργειας.

Το τελευταίο αυτό μέρος της θεραπείας, όπου ο θεραπευτής απλά “ξεκουράζει” τα χέρια του, είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό στην δημιουργία βαθιάς χαλάρωσης, ενώ μερικές φορές προκαλεί ένα είδος ονειρικής ύπνωσης.

#### στ. Αντανεκλαστική μάλαξη (Reflexology) :

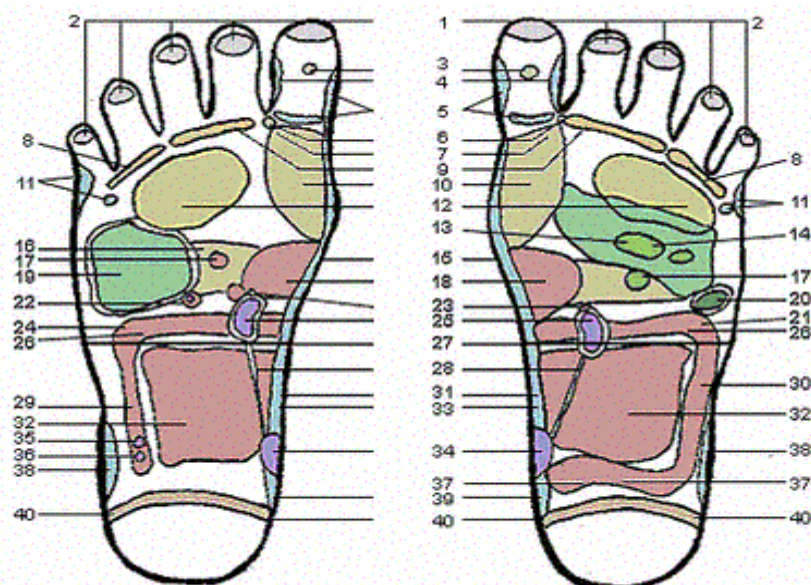
Στην Ασία για πολλούς αιώνες οι γιατροί και οι θεραπευτές χρησιμοποιούσαν την μάλαξη των ποδιών, σαν βοήθεια στην θεραπεία μικρών και μεγάλων προβλημάτων υγείας.

Στην Δύση η μορφή αυτή της θεραπείας άρχισε να γίνεται γνωστή σαν “θεραπεία ζωνών” αρχικά και σαν “θεραπεία αντανεκλαστικών σημείων” πρόσφατα.

Η αρχή της είναι απλή : Για κάθε σημαντικό όργανο ή μυϊκή περιοχή στον κορμό και στο κεφάλι, υπάρχει μία μικρή αντίστοιχη περιοχή στο ένα ή και στα δύο πόδια.

Για να εντοπιστεί και να θεραπευτεί ένα πρόβλημα προερχόμενο από οποιοδήποτε μέρος του σώματος, εφαρμόζεται μάλαξη στο αντίστοιχο του σημείο στα πόδια.

Η ενέργεια λένε οι ρεφλεξολόγοι, ρέει σταθερά στο σώμα μέσα από κανάλια ή ζώνες, τα οποία καταλήγουν στα πόδια και στα χέρια, σχηματίζονται τα αντανακλαστικά σημεία εκεί (εικόνα 10).



Εικόνα 10

Όταν η ενέργεια ρέει ανεμπόδιστα, τότε ο άνθρωπος είναι υγιής, όταν όμως μπλοκαριστεί από ένταση και πίεση, ακολουθεί η αρρώστια, όμως θεραπεύοντας τα αντανακλαστικά σημεία, τα μπλόκα αυτά σπάνε και η αρμονία διέπει όλο το οργανικό σύστημα και το σώμα επιστρέφει στην φυσιολογική ισορροπία, που είναι απαραίτητη για τέλεια υγεία.

Η αντανακλαστική μάλαξη εφαρμόζεται γρήγορα και είναι ακριβής. Δοκιμάζοντας τα διάφορα αντανακλαστικά σημεία στα πόδια, ο βαθμός ευαισθησίας θα μας δώσει μία ακριβή ένδειξη κάθε οργάνου ή περιοχής, που βρίσκεται σε κατάσταση διαταραχής.

Το άτομο που θα έρθει για θεραπεία, πιθανόν να είναι πολύ καταπιεσμένο και κουρασμένο, κατά την διάρκεια όμως της μάλαξης με την βελτίωση και της

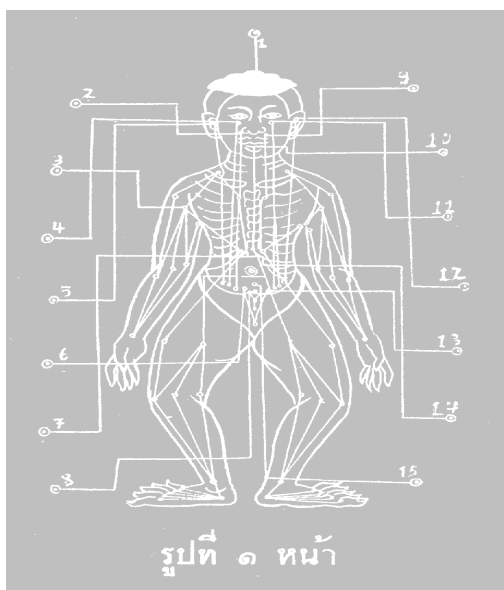
κυκλοφορίας, επέρχεται και χαλάρωση της έντασης, οπότε αλλάζει όλη η διάθεση του ατόμου.

Δεν υπάρχει όριο, όσον αφορά τον αριθμό των θεραπειών, αυτός ποικίλλει και έχει σχέση με το είδος της διαταραχής και τον χρόνο ύπαρξής της. Συνήθως τα αποτελέσματα είναι εμφανή σε σύντομο χρονικό διάστημα, όταν το πρόβλημα έχει πρόσφατη αρχή. Επίσης κατεστραμμένοι και αδύνατοι ιστοί πρέπει να αναπληρώνονται, καθώς το σώμα διεγείρεται από την θεραπεία και όπου υπάρχει μεγαλύτερη ανάγκη ο χρόνος αποκατάστασης θα είναι μεγαλύτερος.

### ζ. Shiatsu :

Η συγκεκριμένη μορφή μάλaxης αποτελεί την γιαπωνέζικη προσαρμογή της κινεζικής τεχνικής των δακτυλικών πιέσεων, όπως δείχνει και το όνομά του. Στην ιαπωνική γλώσσα το «Shi» σημαίνει δάχτυλα και «Atsu», πίεση.

Ασκείται λοιπόν, με την μάλaxη αυτή, πίεση πάνω σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος, που ονομάζεται «tsubo». Εντοπισμένα στο δέρμα και στο μυϊκό σύστημα τα «tsubo» λειτουργούν σαν σταθμοί κατά μήκος αόρατων καναλιών, που διευθύνουν την ροή της σωματικής ενέργειας, γνωστής ως «chi». Τα κανάλια αυτά ονομάζονται «μεσημβρινοί» (meridians, εικόνα 11) .



Εικόνα 11

Σύμφωνα με την φιλοσοφία αυτής της μάλαξης, κάθε μεσημβρινός επηρεάζει ένα μεγάλο όργανο σχετικό με αυτό, όπως επίσης και κάποιες λειτουργίες.

Η ενέργεια «chi» ρέει απαλά και υπάρχει τέλεια ισορροπία ανάμεσα στις δύο αντίθετες φύσεις των μεσημβρινών, το yin και το yang. Το πρώτο χαρακτηρίζεται σαν μαύρο ψυχρό και παθητικό, βρίσκεται εσωτερικά και στην μπροστινή επιφάνεια του σώματος, η ενέργεια δε ρέει δια μέσου αυτού προς τα πάνω, στο κεφάλι και τα δάχτυλα.

Το yang είναι φωτεινό, ζεστό, ενεργητικό, βρίσκεται προς τα έξω και στην πίσω επιφάνεια του σώματος, η δε ενέργεια ρέει προς τα κάτω, από το κεφάλι και τα δάχτυλα προς τα πόδια.

Πιέζοντας λοιπόν τα «tsubo» ελευθερώνεται η ροή της ενέργειας στους μεσημβρινούς, όταν αυτή είναι μπλοκαρισμένη, οπότε το άτομο ανακουφίζεται από τον πόνο, την ένταση, την κούραση και τα συμπτώματα των ασθενειών, αφού σύμφωνα με την ανατολική φιλοσοφία τα ενεργειακά αυτά μπλόκα είναι υπεύθυνα για την κούραση και τις διάφορες αρρώστιες.

Επειδή όμως και το Shiatsu, όπως και η κλασική μάλαξη, ασχολείται με όλο το σώμα, πρέπει επίσης να επηρεάζει τους μύες, την αιματική και λεμφική κυκλοφορία, όπως ακριβώς η δυτική μάλαξη πρέπει να επηρεάζει τα σημεία πίεσης και τους μεσημβρινούς, με τα γνωστά επακόλουθα, άσχετα αν δεν αποσκοπεί σ' αυτό.

Πολύ σημαντικό είναι να ασκείται η σωστή πίεση πάνω στα σημεία, τα οποία είναι περίπου 600 σ' όλο το σώμα. Αυτό πρέπει να γίνεται σταθερά, αφήνοντας προοδευτικά το βάρος του σώματος πάνω στα σημεία πίεσης.

#### η. Αρωματοθεραπεία :

Η αρωματοθεραπεία αποτελεί έναν σύγχρονο τρόπο θεραπείας που βασίζεται στην παλιά θεραπευτική τέχνη της μάλαξης σε συνδυασμό με την χρήση των αιθέριων ελαίων. Βασίζεται στον συλλογισμό, ότι ο καλύτερος

τρόπος να προλάβεις την ασθένεια είναι να ενδυναμώσεις τους μηχανισμούς της αυτοάμυνας του οργανισμού. Βοηθάει να διατηρείται η αρμονία ανάμεσα στο σώμα και το μυαλό, που συνήθως διαταράσσεται από το άγχος της σημερινής ζωής και το μολυσμένο περιβάλλον.

Τα καθαρά αιθέρια έλαια παίρνονται από τους φλοιούς, τις ρίζες, τα στελέχη, τα φύλλα, τα λουλούδια των δένδρων και των φυτών. Η παραγωγή τους γίνεται με πολλούς τρόπους όπως η απόσταξη, η έκθλιψη, η διάβρεξη κ.λ.π.

Η αρωματοθεραπεία σαν μέθοδος για υγεία και ομορφιά περιλαμβάνει τρεις σχετικές μεταξύ τους εφαρμογές :

- 1) Την μάλαξη με τα αιθέρια έλαια
- 2) Το μπάνιο, τις εισπνοές και τον ατμό για το πρόσωπο
- 3) Την χρήση των αρωματικών βοτάνων στο φαγητό ή στο τσάι.

Μπάνιο : Αποτελεί σημαντικό συμπλήρωμα της μάλαξης γιατί ενισχύει τα ευεργετήματά του. Αιθέρια έλαια προστιθέμενα στο νερό διεγείρουν, ενεργοποιούν ή χαλαρώνουν το άτομο, που αντιμετωπίζει τα ανάλογα προβλήματα.

Εισπνοές : Οι εισπνοές, ως γνωστόν, χρησιμοποιήθηκαν για χιλιάδες χρόνια καθώς έχουν την ιδιότητα να ελευθερώνουν τις κλειστές ρινοφαρυγγικές κοιλότητες και το μπλοκαρισμένο στήθος.

Ατμός : Ο ατμός στο πρόσωπο διεγείρει το δέρμα, καθαρίζοντάς το σε βάθος και προσφέροντάς του την απαραίτητη υγρασία.



Εικόνα 12

**ΟΡΙΣΜΟΣ**  
**ΚΑΙ**  
**ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ**

Ο όρος ρεφλεξολογία , αυτός καθεαυτός , είναι σύνθετος. Ετυμολογικά προέρχεται από την αγγλική λέξη reflex , που θα πει αντανακλαστικό , και την ελληνική κατάληξη - ολογία. Συνεπώς ο καθαρά ελληνικός όρος, είναι «Αντανακλασιοθεραπεία» ή «Αντανακλαστική θεραπεία». Όμως έχει επικρατήσει στην ελληνική γλώσσα ο όρος ρεφλεξολογία.

Επομένως η λέξη ρεφλεξολογία αναφέρεται σε μια τεχνική μάλαξης η οποία βασίζεται στη διέγερση νευρικών απολήξεων ή εντοπισμένων ενεργειακών κέντρων, κυρίως στο κεφάλι, την πλάτη, τα χέρια, και τα πόδια. Η μάλαξη που εφαρμόζεται σε αυτά τα σημεία, κατά κανόνα με τους αντίχειρες, στέλνει ενέργεια στα μέρη του σώματος που την έχουν ανάγκη, ενώ περιορίζει τη ροή σε αυτά που υπάρχει υπερεπάρκεια.

Στη ρεφλεξοθεραπεία, οι χειρισμοί που εφαρμόζονται πάνω στα ενεργειακά σημεία, επιτρέπουν την αναγνώριση την κατάσταση της υγείας τους και επιπλέον διεγείρεται η δύναμη του οργανισμού να αυτοθεραπεύεται. Έτσι λοιπόν οι στόχοι αυτής της θεραπείας συνοψίζονται σε πέντε σημεία:

- Ανίχνευση οποιαδήποτε ασθένειας δεν έχει ακόμη εκδηλωθεί.
- Πρόληψη στη μετεξέλιξη των ασθενειών που εντοπίζονται.
- Ανακούφιση των συμπτωμάτων, που δημιουργούν τα όργανα ή τα συστήματα που νοσούν.
- Διέγερση της ίασης του οργανισμού.
- Χαλάρωση των μυών και του μυαλού και ισορροπία του οργανισμού σε φυσικό και ψυχικό επίπεδο.

**ΤΟ YIN ΚΑΙ ΤΟ YANG**

Η ρεφλεξοθεραπεία έχει αναμφίβολα προέλευση ανατολική. Έχουν περάσει πάνω από τέσσερις χιλιετίες, από τότε που οι Κινέζοι αναγνώρισαν και συγκεκριμενοποίησαν τη σχέση ανάμεσα στα εσωτερικά όργανα του ανθρώπου και σε διάφορα σημεία του σώματος.



Ο εντοπισμός αυτών των σημείων οφείλεται στη φιλοσοφική αντίληψη του ταοϊσμού και του κομφουκιανισμού για τον άνθρωπο και το σύμπαν.

Η ιδέα του 'όλου' διέπει την κινέζικη σκέψη με τρόπο, ώστε στην ιατρική το σημαντικό να μην είναι η θεραπεία του οργάνου που νοσεί, αλλά η εν γένει θεραπεία του ασθενή, εφόσον όταν διαταράσσεται η ενεργειακή ισορροπία, ακόμη και αν το πρόβλημα εκδηλώνεται μόνο σ' ένα όργανο ή σύστημα, στην ουσία προσβάλλει ολόκληρο το σώμα.

Αυτές οι θεραπευτικές πρακτικές χιλιετιών βασίζονται σε δύο θεωρίες: τη θεωρία του Ying και τη θεωρία του Yang, τη θεωρία των πέντε στοιχείων και τη θεωρία των έξι αντίθετων ενεργειών. Σύμφωνα με την πρώτη, το σύμπαν και καθένα από τα στοιχεία που το συνθέτουν, διέπονται από δύο αντίθετες και συμπληρωματικές δυνάμεις: το Yin, που είναι θηλυκό, υγρό, δεκτικό και σκούρο, και το Yang, που είναι αρσενικό, ξηρό, ενεργό και φωτεινό. Ωστόσο, τα χαρακτηριστικά των δύο δυνάμεων δεν σταματούν εδώ. Το Yin, μεταξύ άλλων, είναι επίσης ψυχρό, εσωτερικό, μαλακό και συσπάται, ενώ το Yang είναι το ακριβώς αντίθετο.

Η υγεία εξαρτάται από την ισορροπία των δύο αυτών ενεργειών. Επομένως, οι θεραπείες έχουν ως στόχο ν' αποκαταστήσουν την απαραίτητη ισορροπία, ούτως ώστε ο οργανισμός να διεγείρει τους μηχανισμούς θεραπείας.

Η δεύτερη θεωρία, αυτή των πέντε στοιχείων της φύσης, δηλαδή της γης, του μετάλλου, του νερού, του ξύλου και της φωτιάς, συσχετίζει αυτά τα στοιχεία με όργανα, γεύσεις, συναισθήματα, μέρη του σώματος και εποχές του χρόνου. Δημιουργεί μια συνολική υποδομή από συσχετισμούς, που απαντούν σε κύκλους δημιουργίας και καταστροφής.

Σ' αυτό το σύμπαν, κάθε άνθρωπος αποτελεί ένα μικρόκοσμο που περιέχει όλα τα στοιχεία του κόσμου. Στο εσωτερικό του, κυκλοφορεί το Chi, η ενέργεια και τα διάφορα υγρά που μεταφέρουν τις θρεπτικές τροφές. Τα όργανα διαιρούνται σε δύο ομάδες: Yin και Yang. Τα πρώτα είναι στερεά και τα δεύτερα κούφια.

Όλοι οι άνθρωποι έχουν στοιχεία Yang και στοιχεία Yin, τα οποία εκδηλώνονται σε φυσικό και συναισθηματικό επίπεδο. Οι δύο αυτές δυνάμεις βρίσκονται σε ισορροπία, αλλά όταν η μία κυριαρχήσει πάνω στην άλλη, προκαλούνται ασθένειες ή αλλαγές στο συναίσθημα. Η αμοιβαία

αλληλεπίδρασή τους δημιουργεί το Chi, την ενέργεια και την ζωτική δύναμη. Καθένα από τα όργανα Yin έχει τις λειτουργίες του :

*ΚΑΡΔΙΑ*: ελέγχει το κυκλοφορικό σύστημα, τη συνείδηση και τις εγκεφαλικές λειτουργίες. Αντανακλάται στη γλώσσα.

*ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ*: ελέγχουν την αναπνοή, το δέρμα και το τρίχωμα. Κυριαρχεί το Chi: η ροή του, ο καθαρότης και η παρακμή του. Αντανακλώνται στη μύτη.

*ΣΥΚΩΤΙ*: αποθηκεύει το αίμα και ρυθμίζει την ποσότητα αίματος που κυκλοφορεί. Έχει επίσης αμυντικές και ενδοκρινείς λειτουργίες. Σχετίζεται με τους τένοντες και τα νύχια.

*ΠΑΓΚΡΕΑΣ*: μαζί με το στομάχι ρυθμίζει την πέψη και ευθύνεται για τη σωστή χορήγηση των θρεπτικών ουσιών σε όλο το σώμα. Τη λειτουργία αυτή την πραγματοποιεί, κατευθύνοντας το αίμα. Σχετίζεται με τους μακριούς μύες και αντανακλάται στο στόμα και τα χείλη.

*ΝΕΦΡΑ*: αποθηκεύουν ενέργεια, ρυθμίζουν το νερό και την ενέργεια των πνευμόνων. Σχετίζονται με τα οστά, το νωτιαίο μυελό, τον εγκέφαλο και τα μαλλιά. Αντανακλώνται στα μαλλιά, τ' αυτιά και τα όργανα αναπαραγωγής.

## **Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΠΕΝΤΕ ΦΥΣΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ**

Την ώρα της διάγνωσης ή της εφαρμογής των κατάλληλων θεραπειών, π.χ. της ρεφλεξολογίας, του βελονισμού, της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής ή οποιασδήποτε άλλης επιστήμης, η παραδοσιακή κινέζικη ιατρική βασίζεται σε παρατηρήσεις και δομημένες βάσεις συλλογισμού, μέσα από τις θεωρίες του Yin και του Yang και τη θεωρία των πέντε στοιχείων. Αυτή στηρίζεται στην αρχή, ότι τα καλούμενα «φυσικά στοιχεία» ταξινομούνται σε δύο κύκλους: ένα δημιουργικό και έναν καταστροφικό.

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ

Στο δημιουργικό κύκλο παρατηρείται, ότι καθένα από τα στοιχεία αναπαράγει το άλλο. Το στοιχείο που γεννά το ονομάζουμε «μητέρα» και αυτό που γεννιέται «παιδί»:

- Το ξύλο, όταν ζεσταθεί, γεννά φωτιά.
- Η φωτιά δημιουργεί στάχτες που μετατρέπονται σε γη.
- Η γη περιέχει μεταλλικά στοιχεία που δημιουργούν το μέταλλο.
- Με την τήξη τα μέταλλα αποκτούν υγρή μορφή, η οποία αντιστοιχεί στο νερό.
- Το νερό θρέφει το ξύλο.

Τα πέντε κύρια όργανα του ανθρώπινου σώματος σχετίζονται μ' ένα από τα πέντε στοιχεία. Έτσι έχουμε τις ακόλουθες σχέσεις:

- *ΚΑΡΔΙΑ*: φωτιά.
- *ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ*: μέταλλο.
- *ΣΠΛΗΝΑ*: γη.
- *ΣΥΚΩΤΙ*: ξύλο.
- *ΝΕΦΡΑ*: νερό.

Ο τρόπος λειτουργίας των στοιχείων, π.χ. όταν ένα στοιχείο καταστρέφει ή δυναμώνει ένα άλλο, αντανακλάται και στη σχέση των αντίστοιχων οργάνων: τα νεφρά (νερό) πνίγουν την καρδιά (φωτιά) και αυτή με τη σειρά της τους πνεύμονες (μέταλλο).

Ακολουθώντας το δημιουργικό κύκλο, η δουλειά των πνευμόνων (ξύλο) δυναμώνει τη δουλειά της καρδιάς (φωτιά). Μπορούμε να πούμε το εξής :

- Η καταπράυνση του στοιχείου «παιδί» καταπραΰνει το στοιχείο «μητέρα».
- Η τόνωση του στοιχείου «μητέρα» τονώνει το στοιχείο «παιδί».

## ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ

Το στοιχείο «εγγονός» είναι αυτό που γεννήθηκε από το στοιχείο «παιδί». Για παράδειγμα, το νερό («γιαγιά») αναπαράγει το ξύλο («παιδί») και αυτό αναπαράγει τη φωτιά («εγγονός» του στοιχείου «νερό»). Σύμφωνα με αυτό το σχήμα φτιάχνεται ο καταστροφικός κύκλος:

- Το νερό σβήνει την φωτιά.
- Η φωτιά λιώνει το μέταλλο.
- Το μέταλλο κόβει το ξύλο.
- Το ξύλο διεισδύει στη γη.
- Η γη περιέχει και ελέγχει το νερό.

Συνεπώς, έχουμε τις ακόλουθες δραστηριότητες:

- Η τόνωση του στοιχείου «παππούς» καταπραΰνει το στοιχείο «εγγονός».
- Η καταπράυνση του στοιχείου «εγγονός» τονώνει το στοιχείο «παππούς».
- Η ασθένεια προκαλείται, όταν κάποιο από τα στοιχεία έχει περισσότερη ή λιγότερη ενέργεια.

Η παραδοσιακή κινεζική ιατρική έχει διαφοροποιήσει πέντε γεύσεις, τις οποίες έχει συσχετίσει με τα πέντε στοιχεία και τα όργανα που συνδέονται μ' αυτά. Αφού φτάσουν στο στομάχι, παίρνουν διαφορετικές κατευθύνσεις:

- ΞΙΝΟ: διεισδύει στο συκώτι. Έχει στυπτική δράση και συγκεντρώνει το Chi.
- ΠΙΚΡΟ: διεισδύει στην καρδιά. Η δράση του μετακινεί το Chi προς τα κάτω.
- ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ: διεισδύει στον πνεύμονα. Η δράση του ανεβάζει και επιταχύνει το Chi.
- ΓΛΥΚΟ: διεισδύει στη σπλήνα. Η δράση του είναι θρεπτική. Ρυθμίζει και απαλύνει το Chi.
- ΑΛΜΥΡΟ: διεισδύει στο νεφρό. Η δράση του διαλύει το λιμνάζον Chi.

Η διαταραχή κάθε οργάνου εκδηλώνεται μ' έναν ιδιόμορφο τρόπο:

- ΚΑΡΔΙΑ: η διαταραχή εκδηλώνεται με το ρέψιμο.
- ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ: η διαταραχή εκδηλώνεται με το βήχα.
- ΣΥΚΩΤΙ: η ηπατική διαταραχή μεταφράζεται στην ανάγκη της πολυλογίας.
- ΣΠΛΗΝΑ: η διαταραχή εκδηλώνεται με οξείς εμετούς.
- ΝΕΦΡΑ: η διαταραχή εκδηλώνεται με το χασμουρητό.

Ο τρόπος με τον οποίο οι διαταραχές στην ενέργεια εκδηλώνονται στο κάθε όργανο Yin είναι επίσης ιδιαίτερος: οι διαταραχές του στομάχου μεταφράζονται σε ναυτίες, εμετό, λόξυγκα. Οι διαταραχές του λεπτού και του παχέος εντέρου εκδηλώνονται με διάρροιες. Η διαταραχή της ενέργειας που φτάνει στην κύστη, παρατηρείται στην κατακράτηση ούρων ή την ακανόνιστη ούρηση και η διαταραχή της κύστης προκαλεί ως σύμπτωμα την οξυθυμία.

Κάθε όργανο αποβάλλει κάτι και επιπλέον δημιουργεί μία διάθεση:

- ΚΑΡΔΙΑ: αποβάλλει θερμότητα και προκαλεί εφίδρωση.
- ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ: αποβάλλουν το κρύο και προκαλούν βλέννα στη μύτη.
- ΣΥΚΩΤΙ: αποβάλλει αέρα και προκαλεί δάκρυα.
- ΣΠΛΗΝΑ: αποβάλλει την υγρασία και παράγει ελαφρύ σάλιο.
- ΝΕΦΡΑ: αποβάλλουν την ξηρότητα και παράγουν παχύρρευστο σάλιο.

Σαν παράδειγμα της πρακτικής εφαρμογής αυτών των αρχών, αναφέρεται η πρόκληση προβλήματος στην ενέργεια ή στο δέρμα (πνεύμονας), δεν πρέπει να καταναλώνονται πικάντικες τροφές. Εάν η διαταραχή εντοπίζεται στους μύες (σπλήνα), πρέπει να αποφεύγεται η υπερβολική κατανάλωση γλυκών.

Ενίστε, οι κανόνες προσαρμόζονται στον καταστροφικό κύκλο: οι αλμυρές τροφές (νεφρό, νερό) δεν συστήνονται για προβλήματα στο αίμα (καρδιά, φωτιά), γιατί το νερό σβήνει την φωτιά.

Μολονότι αυτοί οι συσχετισμοί είναι πολύπλοκοι, γνωρίζοντας τους, επιτρέπεται η διάγνωση κάποιου προβλήματος ευκολότερα και παράλληλα γίνεται πιο εύκολη η κατανόηση του πλαισίου στο οποίο εντάσσεται η ρεφλεξοθεραπεία ως θεραπευτική τεχνική.

## **ΚΑΝΑΛΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ**

Ο στόχος της ρεφλεξοθεραπείας είναι να «εκμεταλλεύεται» τις δυνάμεις του σώματος καθώς και τη φυσική του τάση για ανάρρωση. Βασίζεται, επομένως, στη λεγόμενη «ζωτική ενέργεια» η οποία στην Ινδία ονομάζεται «πράνα», στην Κίνα «τσι» (chi) και στην Ιαπωνία «κι». Η ενέργεια αυτή πιστεύεται ότι μεταφέρεται σε κάθε τμήμα του σώματος μέσω ενός συστήματος καναλιών, που ονομάζονται μεσημβρινοί, όπως περίπου μεταφέρεται το αίμα από και προς την καρδιά με τις φλέβες και τις αρτηρίες. Εφαρμόζοντας μάλαξη σε ένα σημείο πάνω στην γραμμή ενός μεσημβρινού –ή εισάγοντας μια βελόνα ή καίγοντας βότανα αρτεμισίας στο κατάλληλο σημείο- οι θεραπευτές επηρεάζουν την κίνηση του τσι. Αν δουλεutεί το σωστό σημείο, τότε το

παγιδευμένοτσι μπορεί να ελευθερωθεί, να επιβραδυνθεί, αν κινείται πολύ γρήγορα, ή να κατευθυνθεί σε μια περιοχή που μέχρι εκείνη τη στιγμή προσπερνούσε.

Στο κινεζικό σύστημα των μεσημβρινών, οι ρεφλεξολόγοι θεωρούν ότι το σώμα χωρίζεται σε 10 κάθετες ζώνες που ξεκινούν από την κορυφή του κεφαλιού, εκτείνονται προς τα 10 δάχτυλα, ενώ οι κύριες διακλαδώσεις καταλήγουν στα δάχτυλα των ποδιών. Σύμφωνα με αυτό το σύστημα, κάθε μέρος του σώματος αντιστοιχεί σε ένα αντανακλαστικό σημείο στο πόδι ή στο χέρι. Ένας άλλος κλάδος της ρεφλεξολογίας θεωρεί ότι τέτοια σημεία υπάρχουν στο αφτί. Αυτό, ωστόσο, δεν είναι αντιφατικό. Οι πρώτοι θεωρητικοί υποστήριζαν ότι αντανακλαστικά σημεία υπήρχαν σε διάφορα μέρη του σώματος, αλλά επικεντρώνονταν σε αυτά που θεωρούσαν πιο ισχυρά.

Οι ρεφλεξολόγοι έχουν στόχο να βοηθούν την ενέργεια του σώματος να κυκλοφορεί ελεύθερη χωρίς εμπόδια, απώλειες ή στάσιμα σημεία. Δημιουργώντας τις σωστές ισορροπίες, προσπαθούν να διεγείρουν τις διαδικασίες ανάρρωσης του σώματος και να εμποδίσουν την εξέλιξη μιας ασθένειας. Η ρεφλεξολογία έχει αποδειχτεί χρήσιμη για παθήσεις σχετικές με το στρες, όπως αλλεργίες, άσθμα, αϋπνία, κατάθλιψη, άγχος και ημικρανία, καθώς και για διαταραχές που οφείλονται σε μυϊκή ένταση, όπως πόνος της μέσης και ρευματική αταξία ινώδους ιστού. Τέλος, έχει φανεί χρήσιμη για την αντιμετώπιση γυναικείων προβλημάτων, όπως το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο, η εγκυμοσύνη, ο τοκετός και η εμμηνόπαυση, ενώ ανακουφίζει τα συμπτώματα του συνδρόμου της χρόνιας κόπωσης, της σκλήρυνσης κατά πλάκας ή ακόμα και του καρκίνου.

Ορισμένοι ρεφλεξολόγοι χρησιμοποιούν τόσο το σύστημα των μεσημβρινών όσο και των ζωνών. Πιστεύουν ότι η ρεφλεξολογία λειτουργεί διεγείροντας τους έξι μεσημβρινούς που ξεκινούν ή καταλήγουν στα πόδια. Και παρόλο που η σύγχρονη ρεφλεξολογία αναπτύχθηκε από ανθρώπους που δεν γνώριζαν το κινέζικο σύστημα, υπάρχουν εντυπωσιακές ομοιότητες μεταξύ των δύο συστημάτων. Για παράδειγμα, υπάρχει ένα ισχυρό σημείο στη φτέρνα του ποδιού, ακριβώς στο κέντρο, το οποίο οι ρεφλεξολόγοι αποκαλούν «σημείο ηλιακού πλέγματος». Αυτό είναι βασικό αντανακλαστικό σημείο για την ανακούφιση του στρες και την αποκατάσταση της ενέργειας. Οι πιεσοθεραπευτές το αποκαλούν «bubbling spring», το πρώτο σημείο του

μεσημβρινού του νεφρού, το οποίο μεταφέρει την ενέργεια με την οποία γεννιόμαστε. Αυτό το σημείο χρησιμοποιείται για την ανακούφιση της εξάντλησης και της ζαλάδας. Στην ινδική παράδοση, εντελώς τυχαία, αυτό είναι το τσάκρα της Γης, που ισορροπεί όλο το σώμα.



Εικόνα 12

## ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΗΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ

Η μορφή του συγκεκριμένου είδους μάλαξης εντοπίστηκε πριν από χιλιάδες χρόνια. Πιθανότατα, οι πρωτόγονοι ήδη να γνώριζαν τα οφέλη της τριβής των περιοχών που υπέφεραν, παρόλο που οι γνώσεις τους δεν αρκούσαν για ν' αντιληφθούν το αποτέλεσμα της μάλαξης, πόσο μάλλον να συσχετίσουν τα αποτελέσματα του σε απομακρυσμένες περιοχές του σώματος.

### ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΚΙ ΕΝΑΝ ΚΑΙΡΟ

Τα πρώτα συγκεκριμένα στοιχεία γύρω από τη χρήση της ρεφλεξοθεραπείας χρονολογούνται από τον **14<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ.** Στον τάφο του **Ankmahor**, που ονομαζόταν επίσης Τάφος των Ιατρών, στην Αίγυπτο, βρέθηκε μια ζωγραφιά που απεικονίζει τέσσερα πρόσωπα : δύο πρόσωπα από αυτά δέχονται μάλαξη στα χέρια και τα πόδια από άλλα δύο πρόσωπα. Τα ιερογλυφικά που συνοδεύουν το σκίτσο εξηγούν τα θετικά αποτελέσματα της μάλαξης στην υγεία και αναφέρονται στον ανώδυνο χαρακτήρα της τεχνικής. Επίσης από τα ιερογλυφικά προκύπτει πως ο ασθενής λέει «μην με πονέσετε» γεγονός που βεβαιώνει ότι πρόκειται για μια ιατρική τέχνη και όχι για αισθητική περιποίηση ή χαλαρωτική μάλαξη.

Τον **4<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ.** , ένας Κινέζος γιατρός, ο **Γουάνγκ Γουέι**, συνήθιζε να εισάγει βελόνες βελονισμού σε σχετικά σημεία του σώματος των ασθενών του και μετά πίεζε απαλά με τον αντίχειρα τα πέλματα των ποδιών τους έτσι ώστε να απελευθερώσει θεραπευτική ενέργεια. Τους επόμενους αιώνες, στην Κίνα καταγράφηκαν πολλές περιπτώσεις μάλαξης των ποδιών και μέθοδοι διάγνωσης μέσω παρατήρησης των ποδιών.

Οι Ιάπωνες θεραπευτές ενός κλάδου της ρεφλεξολογίας, που ονομάζονται «σοκουσινγιούτσου», πιστεύουν ότι η θεραπεία τους εφαρμόστηκε για πρώτη φορά στην Ινδία πριν από 5.000 χρόνια περίπου, διαδόθηκε στην Κίνα από **βουδιστές μοναχούς μετά τον 3<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ.** για να εξαπλωθεί κατόπιν στην Ιαπωνία. Η ιστορικός της ρεφλεξολογίας Κριστίν Ίσελ έχει παρατηρήσει ότι οι παραδοσιακοί πίνακες που απεικονίζουν τα πόδια του θεού Βισνού καλύπτονται από σύμβολα τα οποία συμπίπτουν με αντανακλαστικά σημεία.





Εικόνα 13

Πολλοί ερευνητές , στην προσπάθειά τους ν' ακολουθήσουν τα χνάρια της τεχνικής και ορμώμενοι από το γεγονός ότι η ρεφλεξολογία ήταν γνωστή σε Ιταλία και Κίνα, συσχέτισαν τα δύο στοιχεία και κατέληξαν στο συμπέρασμα, ότι είναι πιθανό αυτός που έμαθε την τεχνική ταξιδεύοντας στην Ανατολή και αργότερα δίδαξε στην Ευρώπη, να ήταν ο **Μάρκο Πόλο**. Ο Βενετός εξερευνητής ταξίδεψε το **1271** στην Κίνα και παρέμεινε εκεί για δεκαέξι χρόνια. Εκτιμάται, ότι η εφαρμογή της ρεφλεξοθεραπείας των ποδιών στη μεσαιωνική Ευρώπη, ξεκίνησε μετά την επιστροφή του από το ταξίδι του.

Είναι γνωστό, ότι τα αποκαλούμενα «ανατολικά μασάζ» εξαπλώθηκαν σε μεγάλο τμήμα της Ασίας, πριν την έλευση του χριστιανισμού. Ορισμένοι συγγραφείς εξηγούν, ότι **κατά το Μεσαίωνα** πολλοί γιατροί από την κεντρική Ευρώπη χρησιμοποιούσαν συστήματα πίεσης πάνω, σε σημεία του ποδιού και του χεριού, για να ανακουφίσουν τους πιο κοινούς πόνους. Όπως φαίνεται, ο φημισμένος γλύπτης **Benvenuto Cellini (1500-1571)** είχε ανθρώπους που του έκαναν μάλαξη στα πάνω και κάτω άκρα, για να καταπολεμήσει τους ρευματικούς πόνους.

Οι θεραπευτές της Βόρειας και Νότιας Αμερικής πιστεύεται ότι εφήρμοζαν μάλαξη στα πόδια των ασθενών, ενώ το **16<sup>ο</sup> αιώνα μ.Χ.** στην Ευρώπη

καταγράφηκε μια μορφή θεραπείας ζωνών (ασκείται πίεση σε ένα μέρος του σώματος για να ανακουφιστεί ένα άλλο). Γεγονός όμως αποτελεί το ότι δεν είναι γνωστή η ακριβής λειτουργία αυτών των τεχνικών. Για αιώνες, η τεχνική αυτή περιήλθε σε ανυποληψία. Δεν αποκλείεται να εφαρμοζόταν σε μικρές απομακρυσμένες κοινότητες, χωρίς όμως να φτάσει εκεί που ευημερούσε η δυτική κουλτούρα.

Μια σχετικά πρόσφατη πτυχή της γνώσης για τα σημεία των αντανακλαστικών, η οποία αναπτύχθηκε στη Δύση, διαχωρίστηκε από την παραδοσιακή κινεζική ιατρική. Κατά **το πρώτο μισό του 18<sup>ου</sup> αιώνα**, ο Σκοτσέζος γιατρός **Robert Whytt** παρατήρησε ότι ο νωτιαίος μυελός σχετιζόταν με αντανακλαστικές πράξεις, όπως ο βήχας και το ανοιγόκλεισμα των βλεφάρων. Εάν ένα αντικείμενο κατευθυνθεί κατευθείαν στο πρόσωπο, για παράδειγμα, τα μάτια θα κλείσουν ενστικτωδώς αυτόματα. Σε αυτή την περίπτωση, οι μύες δεν εκτελούν διαταγή που στέλνει ο εγκέφαλος, αλλά ο νωτιαίος μυελός. Εάν το χέρι έρθει σε επαφή με μια καυτή επιφάνεια, η αίσθηση της θερμότητας διοχετεύεται από τα ευαίσθητα νεύρα στο μυελό και αυτός αντιδρά, δια της κινητικής οδού, προκαλώντας σύσπασση των μυών του χεριού, ώστε το χέρι ν' αποφύγει την επαφή με το αντικείμενο που μπορεί να το βλάψει. Ταυτόχρονα, η πληροφορία φτάνει μέσω μιας άλλης οδού στον εγκέφαλο και στη συνείδηση, αλλά αυτό γίνεται αφότου το χέρι έχει απομακρυνθεί από το επικίνδυνο σημείο.

Το **19<sup>ο</sup> αιώνα**, Βρετανοί γιατροί που ειδικεύονταν σε διαταραχές του νευρικού συστήματος ανακάλυψαν ότι αγγίζοντας τα σημεία πίεσης σε διάφορα μέρη του σώματος προκαλούσαν μούδιασμα και επηρέαζαν τη λειτουργία των εσωτερικών οργάνων.

Στις αρχές του 1800 άρχισαν να ερευνοούνται το μυαλό και οι λειτουργίες του. Το **1833** περίπου, ένας Άγγλος γιατρός, ο **Marshall Hall (1790-1857)**, ήταν πιθανά ο πρώτος που χρησιμοποίησε τον όρο αντανακλαστική ενέργεια, ενώ εξηγούσε τη διαφορά των αντανακλαστικών ενεργειών του εγκέφαλου και του νωτιαίου μυελού. Η έννοια της αντανακλαστικής ενέργειας και πίεσης πάνω στις παραδοσιακές κινέζικες ζώνες, κατέληξε σε μια θεραπεία γνωστή ως θεραπεία σε ζώνες.

Στα **τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα** στην Ευρώπη και τις Ηνωμένες Πολιτείες άρχισε να γίνεται λόγος για αντανακλαστικούς πόνους και άρχισαν να γίνονται

διαγνώσεις για ασθένειες που προσέβαλλαν τα όργανα, ερμηνεύοντας πόνους που εμφανίζονταν στη μια ή και στις δυο πλευρές της σπονδυλικής στήλης.

Το **1866** , ο γιατρός **August Weihe** περιέγραψε αυτά που αργότερα θα γίνονταν γνωστά, με το όνομα «**Σημεία Πίεσης του Weihe**». Αυτός ο γιατρός της ομοιοπαθητικής ανακάλυψε, ότι ασθενείς στους οποίους είχε συνταγογραφήσει το ομοιοπαθητικό φάρμακο Nux Vomica, παρουσίαζαν υπερβολική ευαισθησία όταν πιεζόταν ένα σημείο που βρισκόταν κάτω από τη δεξιά πλευρά. Έτσι, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι αυτή η μικρή περιοχή ήταν άμεσα συνδεδεμένη με το συκώτι. Το ενδιαφέρον αυτής της άποψης έγκειται στο γεγονός, ότι για τον ορισμό των σημείων δεν στηρίχθηκε στις βάσεις παραδοσιακής κινεζικής ιατρικής, αλλά αποκλειστικά στη δική του κλινική εμπειρία. Ο Weihe προσδιόρισε 270 σημεία και κατέληξε στο συμπέρασμα ότι όλοι οι πόνοι, είτε προέρχονται από όργανα είτε από συστήματα, μπορούν να γίνουν αντιληπτοί με τη βοήθεια της πίεσης στα σημεία αυτά, ακόμη και αν είναι σε λανθάνουσα φάση και δεν έχουν παρουσιάσει κανένα σύμπτωμα. Η χρήση αυτής της τεχνικής πίεσης, που λειτουργεί πάνω σε περιοχές αντανακλαστικών, έχει μεγάλη σημασία, αφού επιτρέπει την πρόωρη διάγνωση που καθιστά δυνατή τη θεραπεία πολλών ασθενειών ή τη γρήγορη αποκατάσταση του οργάνου ή συστήματος που υποφέρει.

Το **1902** , ο Γερμανός **Dr. Alfons Cornelius** έγραψε το «Druckpunkte, ή Σημεία Πίεσης, η Καταγωγή και η Σημασία τους», και επισήμανε ότι η άσκηση πίεσης (όπως η κινέζικη δακτυλική πίεση) μπορεί να προκαλέσει διάφορες αλλαγές στο σώμα, από το να ενεργοποιήσει τη μυϊκή δράση μέχρι και την οργανική λειτουργία. Τα σημεία πίεσης που χρησιμοποιούσε ακολουθούσαν οδούς κατά μήκος των νεύρων του σώματος. Αυτά τα σημεία πίεσης βρίσκονταν και στην επιφάνεια του σώματος, αλλά και στο μυϊκό σύστημα. Το πιο σημαντικό σημείο είναι ότι όλοι αυτοί οι επιστήμονες συμφώνησαν ότι η αντανακλαστική διέγερση σε μια περιοχή, προκαλούσε διέγερση σε άλλες περιοχές.

## ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΤΗΣ ΡΕΦΛΕΞΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η επανεμφάνιση της ρεφλεξοθεραπείας είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το όνομα **William H. Fitzgerald**. Ο Fitzgerald ήταν ωτορινολαρυγγολόγος που δούλευε στο Νοσοκομείο St. Francis του Hartford στο Κονέκτικατ. Ανακάλυψε την κινέζικη εκδοχή αυτής της τεχνικής και αφιέρωσε μεγάλο μέρος της ζωής του, για να τη διαδώσει στον ιατρικό κόσμο της χώρας του.

Στις **αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα**, ο William Fitzgerald ανακάλυψε ένα σύστημα σημείων πίεσης για να κάνει αναισθησία. Πίστευε ότι μια άμεση πίεση σε συγκεκριμένες περιοχές του σώματος έχει αναλγητικά αποτελέσματα σε μια άλλη περιοχή που σχετίζεται με την πρώτη. Όταν είδε ότι τέτοια σημεία υπήρχαν σε όλο το σώμα, ανέπτυξε ένα σύστημα ζωνών, περίπου σαν αυτές που χρησιμοποιούνται σήμερα, και το ονόμασε «θεραπεία ζωνών». Οι έρευνες που πραγματοποίησε ο γιατρός Fitzgerald στον τομέα αυτό, τον οδήγησαν στο να διαιρέσει το σώμα σε δέκα επιμήκεις αντανάκλαστικές περιοχές και τρεις εγκάρσιες, όπως ακριβώς εξηγεί στο βιβλίο του «Η ρεφλεξοθεραπεία και η ανακούφιση του πόνου».

Ένας από τους συνεργάτες του συνήθιζε να κάνει εντυπωσιακές παρουσιάσεις αποδεικνύοντας ότι μπορούσε να εισαγάγει μια καρφίτσα στο πρόσωπο ενός ατόμου χωρίς να προκαλέσει τον παραμικρό πόνο, αφού ασκήσει πίεση στο σωστό σημείο επάνω στο χέρι του εθελοντή.

Το **1915** ο Dr. Fitzgerald δημοσίευσε ένα άρθρο με τίτλο «Αντιμετωπίστε τον πονόδοντο πιέζοντας το δάχτυλο του ποδιού σας» στο Everybody's Magazine και το **1917** εξέδωσε το πρώτο βιβλίο του πάνω στο θέμα αυτό. Ωστόσο, παρόλο που ορισμένοι γιατροί και οδοντίατροι υιοθέτησαν την πρακτική αυτή, οι μέθοδοι θεραπείας του Fitzgerald παρέμειναν αμφισβητήσιμες.

Ορισμένοι συνάδελφοί του, όπως ο Edwing Bowers, ο George Starr White και ο Joseph Shelby Riley, συνέχισαν ν' ασχολούνται με αυτό τον τομέα. Κυρίως ο τελευταίος συνέχισε ν' αναπτύσσει σχετικές τεχνικές με τη βοήθεια της συζύγου του.

Ακόμα και με την έρευνα του Fitzgerald, η θεραπεία σε ζώνες δεν ήταν γενικά αποδεκτή στην αμερικανική κοινωνία και μόνο ελάχιστοι γιατροί τον ακολούθησαν, μεταξύ των οποίων ο **Dr. Joseph Shelby Riley**. Πίστευε τόσο

πολύ στη θεραπεία του Fitzgerald , που όχι μόνο ερεύνησε και εφάρμοσε το σύστημά του, αλλά και συνέχισε για να το τελειοποιήσει. Ανέπτυξε και πρόσθεσε κι άλλες ζώνες και σημεία, μεταξύ των οποίων μερικά αντανακλαστικά σημεία στα αυτιά.

Ο Dr. Riley είχε σχολή στην Ουάσιγκτον, αλλά συχνά πέρναγε το χειμώνα στη Φλόριντα. Εκεί γύρω στο **1930** συνεργαζόταν με την σύζυγο του **Eunice Ingham**, η οποία συνέχισε μόνη της και πρόσθεσε και άλλες εξελίξεις για να δημιουργήσει τη θεραπεία, η οποία σήμερα είναι γνωστή ως ρεφλεξολογία. Η Eunice Ingham διαχώρισε τις ζώνες του σώματος ανάλογα με το που ξεκινούν στα πέλματα, καθώς ανακάλυψε ότι τα πιο ισχυρά αντανακλαστικά σημεία βρίσκονταν στα πόδια και τελικά σχεδίασε τους χάρτες των ποδιών που χρησιμοποιούνται ακόμα και σήμερα.



*Author and Lecturer*  
**EUNICE D. INGHAM STOPFEL**  
Feb. 24, 1889 — Dec. 10, 1974

Έκανε αρκετές αλλαγές στην επικρατούσα τότε ιδεολογία και εστίασε το ενδιαφέρον και τις προσπάθειες της στα πέλματα. Πίστευε ότι αντί για την εφαρμογή συνεχούς πίεσης για να αναισθητοποιήσει, μια εναλλασσόμενη πίεση θα μπορούσε πραγματικά να θεραπεύσει και να ενεργοποιήσει το σώμα ούτως ώστε να θεραπευτεί μόνο του. Ένα από τα πειράματα που εφήρμοζε είναι το εξής : τοποθετούσε μικρές βαμβακερές μπαλίτσες στα ευαίσθητα σημεία που ψηλαφούσε, ώστε κατά το περπάτημα να γίνεται μάλαξη, διεγείροντας τα όργανα που νοσούσαν . Έτσι , κατάφερε να παρατηρήσει τις διάφορες αντι-

Εικόνα 14  
δράσεις στα σημεία που δέχονταν την μάλαξη και το αποτέλεσμα που

προκαλούσε η διέγερση, σε συνάρτηση με την διάρκειά της. Μ' αυτό τον τρόπο, κατέστη δυνατό να μετρήσει το χρόνο διέγερσης για την τόνωση του οργάνου, που σχετιζόταν με το σημείο και βαθμηδόν έθεσε τις βάσεις για τη σωστή διέγερση των σημείων του ποδιού, χρησιμοποιώντας τον αντίχειρα. Αυτή τη μέθοδο, την οποία υιοθέτησε από παλιές πρακτικές, η Eunice Ingham την ονόμασε ρεφλεξολογία των ποδιών, τον όρο αυτόν χρησιμοποίησε στο βιβλίο της “**Stories the Feet Can Tell**” (1938).

Τη **δεκαετία του 1950**, η ρεφλεξολογία δέχτηκε πυρά και κατηγορήθηκε ως απατηλή πρακτική. Πολλοί Αμερικάνοι θεραπευτές κατηγορήθηκαν ότι εξασκούσαν ιατρική χωρίς δίπλωμα, αλλά τελικά απαλλάχθηκαν από τις κατηγορίες.

Το **1966**, η **Ντορίν Μπέιλι** εισήγαγε τη ρεφλεξολογία στην Αγγλία. Μια έκρηξη ενδιαφέροντος για τις εναλλακτικές θεραπείες την έκανε γνωστή σε ένα ευρύτερο κοινό κατά τη **δεκαετία του 1970**, όταν η **Αν Γκιλάντερς** ίδρυσε τη *Βρετανική Σχολή Ρεφλεξολογίας*. Η ρεφλεξολογία έχει γίνει σήμερα τόσο δημοφιλής, που πολλοί γιατροί προσλαμβάνουν ρεφλεξολόγους για να κάνουν θεραπείες μέσω του Εθνικού Συστήματος Υγείας.



Εικόνα 15

## Η ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΣΤΗΝ ΚΙΝΑ

Οι ενεργειακές θεραπείες παίζουν σημαντικό ρόλο στην παραδοσιακή κινεζική ιατρική, μια τεκμηριωμένη μέθοδο θεραπείας που στηρίζεται από αδιάσειστες αποδείξεις .

Παρόλο που η πιεσοθεραπεία συχνά περιγράφεται ως παρακλάδι του βελονισμού, το πιθανότερο είναι να αναπτύχθηκε πρώτη. Οι άνθρωποι παρατήρησαν νωρίς ότι η πίεση σε ορισμένα σημεία του σώματος βοηθούσε στην ανακούφιση του πόνου. Με τον καιρό ανακάλυψαν ότι ασκώντας πίεση ή εφαρμόζοντας θερμότητα στα σωστά σημεία μπορούσαν να επηρεάσουν τη λειτουργία των εσωτερικών οργάνων. **Κατά το 19<sup>ο</sup> αιώνα**, ενώ στη Δύση το μόνο αναισθητικό που μπορούσε να δοθεί σε κάποιον ασθενή ήταν μια γουλιάρουμι ή μπράντι, η πιεσοθεραπεία χρησιμοποιήθηκε αρχικά για την ανακούφιση του πόνου αλλά και ως αναισθητικό.

Στη συνέχεια, ανακάλυψαν ότι με την χρήση αιχμηρών αντικειμένων μπορούσαν να έχουν καλύτερα αποτελέσματα. Πριν ακόμα μάθουν να δουλεύουν το μέταλλο, οι πρώτοι βελονιστές δούλευαν τα σημεία πίεσης με πέτρες διαφορετικών σχημάτων, ακονισμένα κόκαλα, σκλήθρες από μπαμπού και κομμάτια κεραμικών. **Περίπου 2.000 χρόνια πριν**, ο πρίγκιπας **Λιου Σενγκ** και η γυναίκα του ενταφιάστηκαν μαζί με τους θησαυρούς τους, στους οποίους περιλαμβάνονταν ένα ζευγάρι χρυσές και ασημένιες βελόνες βελονισμού. Μέχρι τη στιγμή που γράφτηκε *Ο Κανών της Ιατρικής*, κατά την τελευταία χιλιετία π.Χ., χρησιμοποιούνταν εννέα είδη βελόνας, που κυμαίνονταν από πολύ λεπτές όσο μια τρίχα μέχρι πολύ αμβλείες για την άσκηση πίεσης καθώς και βελόνες με οβάλ άκρο για μασάζ επάνω στα σημεία. Ακόμα και τα βιβλία της εποχής αναφέρονται στο σύστημα των μεσημβρινών και στη moxibustion, μια μέθοδο θέρμανσης των σημείων πίεσης με βότανα που καίγονται.

Ο βελονισμός/ πιεσοθεραπεία είναι απλώς ένας κλάδος της παραδοσιακής κινεζικής ιατρικής. Οι άλλοι κλάδοι είναι η βοτανολογία, η μάλαξη, η διατροφή και οι ασκήσεις κίνησης της ενέργειας, όπως το κιγκονγκ (τσι κουνγκ). Οι παραπάνω κλάδοι μπορούν να χρησιμοποιούνται παράλληλα και συμπληρωματικά. Ωστόσο, ο καθένας είναι αποτελεσματικός και από μόνος

του. Οι παλαιότερες αναφορές σχετικά με την κινεζική ιατρική που έχουν επιβιώσει στο χρόνο είναι τουλάχιστον 3.000 ετών και αποκαλύπτουν συνταγές βοτάνων που καταγράφουν τις συνέπειες των καιρικών φαινομένων στην υγεία των ανθρώπων. **Μέχρι τον 4<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ.** είχαν καταγραφεί όλες οι κανονικές μέθοδοι διάγνωσης. Ωστόσο, το πιο καλά σωσμένο και διάσημο έργο είναι το *Νέι Γινγκ*, που σημαίνει *Ο Κανών της Ιατρικής του Κίτρινου Αυτοκράτορα* – επίσης γνωστό και ως *Τα Κλασικά της Εσωτερικής Ιατρικής του Κίτρινου Αυτοκράτορα*. Γραμμένο, υποτίθεται, από το μυθικό πρώτο αυτοκράτορα της Κίνας, στην πραγματικότητα γράφτηκε από πολλούς λόγιους **πριν από τον 3<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ.**, ενώ τα επόμενα χρόνια προστέθηκαν και κάποιες επιπλέον σημειώσεις. **Μέχρι το 22 μ.Χ.**, αυτός ο τόμος περιλάμβανε όλα όσα ήταν μέχρι τότε γνωστά σχετικά με τους τομείς της υγείας και της ιατρικής.

Μαζί με άλλα κινέζικα έργα της ίδιας περιόδου, το *Νει Γινγκ* έδινε έμφαση στη σημασία της καθαριότητας, της σωστής διατροφής και του ισορροπημένου τρόπου ζωής. Στα πάντα απαιτούνταν μέτρο: στο φαγητό, στη δουλειά, στη μελέτη, στον ύπνο. Ο καθαρός αέρας θεωρούνταν ζωτικός για τους μεγάλους και τα παιδιά, όπως και το καθαρό νερό – θεωρίες που καθιερώθηκαν στη Δύση μετά το 19<sup>ο</sup> αιώνα. **Το 12<sup>ο</sup> αιώνα**, περίπου 700 χρόνια προτού οι γιατροί της Δύσης πειστούν πως έπρεπε να πλένουν τα χέρια τους στο διάστημα μεταξύ μιας νεκροτομής και μιας γέννας, το *Νέο Βιβλίο για τη Βρεφική Φροντίδα (The New Book on Child Care)* επέμενε ότι τα ψαλίδια έπρεπε να αποστειρώνονται με φωτιά πριν την κοπή του ομφάλιου λώρου.

Βασική για την ιατρική φιλοσοφία που αποκαλυπτόταν από αυτά τα αρχαία κείμενα ήταν η σημασία της διατήρησης της ισορροπίας των ενεργειών του σώματος.

«Όταν κάποιος εκτίθεται υπερβολικά στον αέρα, τη βροχή, το κρύο ή τη ζέστη, όταν αισθάνεται υπερβολική χαρά ή θυμό και όταν δεν υπάρχει ισορροπία ανάμεσα στο γιν και το γιανγκ, σε συνδυασμό με άτακτη διατροφή, άσχημες συνθήκες διαβίωσης ή καταστάσεις φόβου ή τρόμου, μπορεί να προκληθούν όλων των ειδών οι ασθένειες», τονίζει το έργο *Ο Κανών της Ιατρικής*. Την εποχή εκείνη ήταν κατόρθωμα να πείσει κανείς τον κόσμο ότι οι ασθένειες προκαλούνταν από παράγοντες που μπορούσαν να προληφθούν



και όχι από κάποιους εκδικητικούς θεούς . Το βιβλίο σχολιάζει κάπως επιτιμητικά : «Είναι μάταιο να μιλάμε για ιατρικές αρχές με άτομα που πιστεύουν σε φαντάσματα και πνεύματα. Επίσης, δεν υπάρχει κανένας τρόπος να συζητάμε ιατρικές τεχνικές με ανθρώπους που είναι αντίθετοι με το βελονισμό, τις επεμβάσεις και τις ιατρικές ουσίες».

**Το 2<sup>ο</sup> και 3<sup>ο</sup> αιώνα μ.Χ.** εφευρέθηκαν ασκήσεις που αργότερα εξελίχθηκαν στο σημερινό «τάι τσι» (τάι γι κουάν). Βασισμένες στις κινήσεις πέντε ζώων – της τίγρης, του ελαφιού, της αρκούδας, του πιθήκου και του πουλιού- αυτές οι ασκήσεις σχεδιάστηκαν για την απόκτηση μιας καλής φυσικής κατάστασης μέσω της μετακίνησης των ενεργειών και της διατήρησης ενός δυνατού και ευλύγιστου σώματος.

Αν και το σύστημα έγινε πολύ πιο εκλεπτυσμένο με το πέρασμα των αιώνων, τα βασικά στοιχεία υπήρχαν και εφαρμόζονταν από την αρχή. Παρόλο που οι ασθένειες αντιμετωπίζονταν με μια εντυπωσιακή ποικιλία βοτάνων και χειρουργικών τεχνικών, ο κύριος ρόλος της ιατρικής ήταν η πρόληψη.

Όπως χαρακτηριστικά σημείωσε ο συγγραφέας του έργου *Ο Κανών της Ιατρικής* : «Ο σοφός γιατρός δε θεραπεύει την ασθένεια αλλά την προλαμβάνει. Ο σοφός κυβερνήτης δεν οδηγεί ποτέ τη χώρα του σε ειρήνη, αλλά φροντίζει να τη διατηρεί πάντα σε ειρήνη. Αν ο γιατρός περιμένει να εμφανιστεί η ασθένεια για να τη θεραπεύει ή αν ο κυβερνήτης περιμένει να κυβερνήσει τη χώρα αφού παρουσιαστούν προβλήματα, τότε είναι πολύ αργά. Είναι σαν να σκάβει πηγάδι ένας διψασμένος ή σαν να κατασκευάζεις όπλα μετά την έναρξη του πολέμου».

Η δίψα των Κινέζων για γνώση ξεπερνούσε την επιθυμία τους για ταξίδια, κι έτσι οι ανακαλύψεις της Κίνας δε διαδόθηκαν γρήγορα στον υπόλοιπο κόσμο. Ωστόσο, επειδή η Κίνα αποτελούσε πολιτισμικό κέντρο για πολλές χιλιάδες χρόνια, οι επισκέπτες από γειτονικές χώρες διέδωσαν στην πατρίδα τους τη φιλοσοφία των Κινέζων, η οποία αναμείχθηκε με τα στοιχεία κάθε τόπου. Οι Ιάπωνες λόγιοι εμβάθυναν στην κινεζική κουλτούρα, έμαθαν το κινεζικό ιατρικό σύστημα και ανέπτυξαν τη δική τους εκδοχή της πιεσοθεραπείας, που είναι γνωστή ως σιάτσου (shiatsu).

Ο εξερευνητής Μάρκο Πόλο έγραψε με θαυμασμό για το κινεζικό σύστημα υγείας **κατά το 12<sup>ο</sup> αιώνα**, χωρίς όμως χρήσιμες λεπτομέρειες.

Διαστρεβλωμένα νέα για το βελονισμό έφτασαν στη Δύση μέσω ενός υπαλλήλου της Ολλανδικής Εταιρίας Ανατολικών Ινδιών **το 17<sup>ο</sup> αιώνα**. Δυστυχώς, ο υπάλληλος αυτός θεώρησε ότι οι μεσημβρινοί που απεικονίζονται στους παραδοσιακούς κινεζικούς ιατρικούς χάρτες ήταν φλέβες και αρτηρίες, κάτι που μάλλον μπέρδεψε το κοινό του. Ένας Ολλανδός γιατρός έγραψε μια έκθεση για το βελονισμό **το 1833**, αλλά οι πληροφορίες για την κινεζική ιατρική έγιναν γνωστές στην Ευρώπη **τον 20<sup>ο</sup> αιώνα**.

Το μεγαλύτερο μέρος της κινεζικής ιατρικής θεωρίας είναι απόλυτα κατανοητό στους σύγχρονους Δυτικούς. Η επιμονή στην τήρηση του μέτρου, τη σωστή διατροφή και την υγιεινή – τόσο για τους γιατρούς όσο και για τους ασθενείς – ήταν έννοιες που η Δύση υιοθέτησε μόλις πριν από ένα αιώνα.

Τα φάρμακα από βότανα δε φαίνονται πια τόσο παράξενα σε κάποιον που έχει συνηθίσει τα σύγχρονα φάρμακα, ειδικά από τη στιγμή που η βοτανολογία εφαρμοζόταν τόσο πολύ στην Ευρώπη μέχρι πριν από μερικές εκατοντάδες χρόνια και δεδομένου ότι τώρα αναβιώνει. Τα οφέλη της κινεζικής ιατρικής με βότανα μόλις πρόσφατα άρχισαν να αναφέρονται στα διεθνή δημοσιεύματα έπειτα από δοκιμές που έγιναν με εικονικά φάρμακα, και η αποτελεσματικότητά της σημειώθηκε ιδιαίτερα στην ιατρική επιθεώρηση *British Medical Journal* **το 1997**.

Όσον αφορά στο σύστημα των μεσημβρινών, υπάρχουν αρκετά δημοσιευμένα στοιχεία που δείχνουν ότι είναι ιδιαίτερα αποδοτικό, με αποτέλεσμα να μειώνεται ο φυσιολογικός σκεπτικισμός των κατοίκων της Δύσης.

## ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Σύμφωνα με τις έρευνες των Nancy L.N. Stephenson, Melvin Swanson, Jo Ann Dalton, Frances J. Keefe και Martha Engelke σχετικά με την επίδραση της ρεφλεξολογίας σε πάσχοντες από διάφορα είδη καρκίνου προέκυψαν θετικά ευρήματα που αφορούν την μείωση του άγχος και του πόνου. Ο σκοπός της έρευνας ήταν να συγκριθούν τα αποτελέσματα της ρεφλεξολογίας των άκρων (πόδια) και της συνηθισμένης φροντίδας μεταδιδόμενης από παρτενέρ με την προσοχή στην αντίληψη του πόνου και του άγχους των ασθενών. Ο πειραματικός σχεδιασμός πριν και μετά το τεστ, περιλάμβανε δυάδες ασθενών με παρτενέρ που ορίζονταν με τυχαία σειρά σε μια πειραματική και ελεγχόμενη ομάδα σε 4 νοσοκομεία στις ΗΠΑ. Πιο συγκεκριμένα χωρίστηκαν σε 42 πειραματικά και 44 ελεγχόμενα υποκείμενα που αποτελούσαν 86 δυάδες ασθενών με μεταστατικό καρκίνο με τους παρτενέρ τους, που αντιπροσώπευαν 16 διαφορετικά είδη καρκίνου; 23% των ασθενών είχαν καρκίνο στους πνεύμονες, στο στήθος, στο κεφάλι, λαιμό και λέμφωμα. Τα υποκείμενα είχαν μέση ηλικία 58,3 χρόνια, το 51% ήταν γυναίκες, το 66% είχε σχολική εκπαίδευση, το 58% ήταν Καυκάσιοι, το 40% ήταν Αφροαμερικανοί και το 1% ήταν Φιλιππινέζοι. Η μέθοδος περιελάμβανε την παρέμβαση μιας 15 – 30 λεπτών συνεδρίας διδασκαλίας πάνω στη ρεφλεξολογία στα πόδια στον παρτενέρ από ένα αναγνωρισμένο ρεφλεξολόγο, μια εναλλακτική 15-30 λεπτών συνεδρία για τον παρτενέρ και μια 30 λεπτών συνεδρία για τον ασθενή. Η ελεγχόμενη ομάδα είχε μια 30 λεπτών συνεδρία ανάγνωσης από τους παρτενέρ τους. Κύρια μεταβλητή της έρευνας: *Πόνος και άγχος*. Τα αποτελέσματα της έρευνας ήταν πως ακολουθώντας την αρχική ρεφλεξολογία των άκρων από παρτενέρ, οι ασθενείς βίωσαν μια σημαντική μείωση στην ένταση του πόνου και του άγχους. Συμπερασματικά, μια νοσοκόμα ρεφλεξολογίας δίδαξε στους παρτενέρ πως να παρέχουν ρεφλεξολογία σε ασθενείς με πόνο μεταστατικού καρκίνου, στο νοσοκομείο, έχοντας άμεση μείωση στην ένταση του πόνου και του άγχους. Μικρές αλλαγές σημειώθηκαν στην ελεγχόμενη ομάδα, που λάμβανε τη συνηθισμένη φροντίδα και προσοχή. Τέλος, τα νοσοκομεία θα μπορούσαν να έχουν επαγγελματίες με προσόντα να προσφέρουν τη

ρεφλεξολογία ως συμπληρωματική θεραπεία και να διδάσκουν στους παρτενέρ την μέθοδο.

Σύμφωνα με τις έρευνες των Terry Oleson και William S. Flocco σχετικά με την επίδραση της ρεφλεξολογίας σε χρόνια συμπτώματα που εφαρμόστηκε σε γυναίκες σε προεμμηνορροϊκό σύνδρομο (PMS) προέκυψαν σημαντικά ευρήματα. Ο στόχος της έρευνας ήταν να αποφασίσουν αν η ρεφλεξολογία – η εφαρμογή πίεσης του χεριού σε αντανακλαστικά σημεία στα αυτιά, χέρια και πατούσες όπου σωματικά ανταποκρίνονται σε συγκεκριμένες περιοχές του σώματος – μπορεί να μειώσει σημαντικά τα χρόνια συμπτώματα συγκρινόμενη με την εικονική θεραπεία. Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε ήταν η εξής : 35 γυναίκες οι οποίες παραπονέθηκαν για προηγούμενη εξάντληση από προεμμηνορροϊκό σύνδρομο (PMS) ορίστηκαν με τυχαία σειρά να ακολουθήσουν ρεφλεξολογία αυτιού, χεριού και ποδιού ή εικονική ρεφλεξολογία. Όλοι οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ένα καθημερινό ημερολόγιο, το οποίο παρακολουθούσε 38 προεμμηνορροϊκά συμπτώματα σε μια κλίμακα 4 βαθμών. Σωματικές και ψυχολογικές ενδείξεις χρόνιας εξάντλησης σημειώνονταν κάθε μέρα για 2 μήνες κατά τη ρεφλεξολογία και για 2 μήνες κατόπιν. Οι συνεδρίες ρεφλεξολογίας και για τις δύο ομάδες γίνονταν από έναν εκπαιδευμένο θεράποντα, μια φορά την εβδομάδα για 8 εβδομάδες και διαρκούσαν 30 λεπτά η καθεμία. Τα αποτελέσματα της έρευνας ήταν πως η ανάλυση διασποράς για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξε μια σημαντικά μεγαλύτερη μείωση στα χρόνια συμπτώματα για τις γυναίκες που δέχτηκαν αληθινή ρεφλεξολογία, απ' ότι στις γυναίκες στην ομάδα της εικονικής θεραπείας. Αυτά τα κλινικά ευρήματα υποστηρίζουν τη χρήση της ρεφλεξολογίας (αυτί, χέρι, πόδια) για τη θεραπεία του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου (*Obstet Gynecol 1993,82:906-11*).

Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τον Y.M. Lee (2006), σχετικά με την εφαρμογή αυτό-μάλαξης τύπου ρεφλεξολογίας σε γυναίκες μέσης ηλικίας προέκυψαν σημαντικά ευρήματα σχετικά με το άγχος και την κατάθλιψη. Σκοπός της έρευνας ήταν να προσδιορίσει τις επιπτώσεις της αυτό-μάλαξης των ποδιών με την χρήση της ρεφλεξολογίας για την κατάθλιψη, το άγχος και τις λειτουργίες του ανοσοποιητικού συστήματος στις γυναίκες μέσης ηλικίας. Η μελέτη αυτή ήταν μια προκαταρκτική δοκιμή της ομάδας-post test σε πειραματικό στάδιο, και τα δεδομένα που

συγκεντρώθηκαν από την 1<sup>η</sup> Αύγουστο του 2004 μέχρι την 31<sup>η</sup> Μαΐου του 2005. Τα υποκείμενα αποτελείτο από 46 γυναίκες μέσης ηλικίας (40 - 64 ετών) οι οποίες είχαν προσληφθεί από το κοινοτικό κέντρο υγείας στην πόλη Busan. Τα υποκείμενα που δεν υποβλήθηκαν σε θεραπεία για 4 εβδομάδες, στη συνέχεια, είχαν εκπαιδευτεί σε αυτό-μάλαξη ρεφλεξολογίας των ποδιών για 2 εβδομάδες, και στη συνέχεια έκαναν το δικό τους πρόγραμμα ημερησίως για 6 εβδομάδες (2 ημέρες στο κέντρο της έρευνας, 5 ημέρες στο σπίτι). Οι μεταβλητές μετρήθηκαν 4 φορές, κατά την έναρξη, πριν από την κατάρτιση, μετά την κατάρτιση, και μετά την επέμβαση. Τα συλλεγόμενα δεδομένα αναλύθηκαν με το επαναλαμβανόμενη μέτρο ANOVA από το SPSS / WIN πρόγραμμα. Τα αποτελέσματα της έρευνας ήταν μια στατιστικά σημαντική διαφορά στην κατάθλιψη, το άγχος, την συστολική αρτηριακή πίεση, τα φυσικά-κύτταρα δολοφόνο και Ig G. Ωστόσο, δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά στη διαστολική πίεση του αίματος, το σφυγμό ή τον ορό της κορτιζόλης. Τα αποτελέσματα αυτά υποδεικνύουν ότι η αυτό-μάλαξη των ποδιών με την εφαρμογή της ρεφλεξολογίας θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως μια αποτελεσματική παρέμβαση των νοσοκόμων για τη μείωση της κατάθλιψη και το άγχος, και να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σύστημα σε μεσήλικες γυναίκες.

Σύμφωνα με τους M. Degan, F. Fabris, F. Vanin, M. Bevilacqua, B. Genova, M. Mazzucco και A. Negrisolò (2000) η εφαρμογή της ρεφλεξολογίας στα πόδια μπορεί να έχει αποτελέσματα στον χρόνιο πόνο της δισκοκήλης. Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε ήταν η εφαρμογή τριών θεραπειών μάλαξης ρεφλεξολογίας για μια εβδομάδα σε μια ομάδα 40 ατόμων που πάσχουν σχεδόν αποκλειστικά από την δισκοκήλη του οσφυϊκού και του ιερού οστού. Τα αποτελέσματα ήταν πως το εξήντα τρία τοις εκατό της ομάδας ανέφεραν μείωση του πόνου.

## Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ

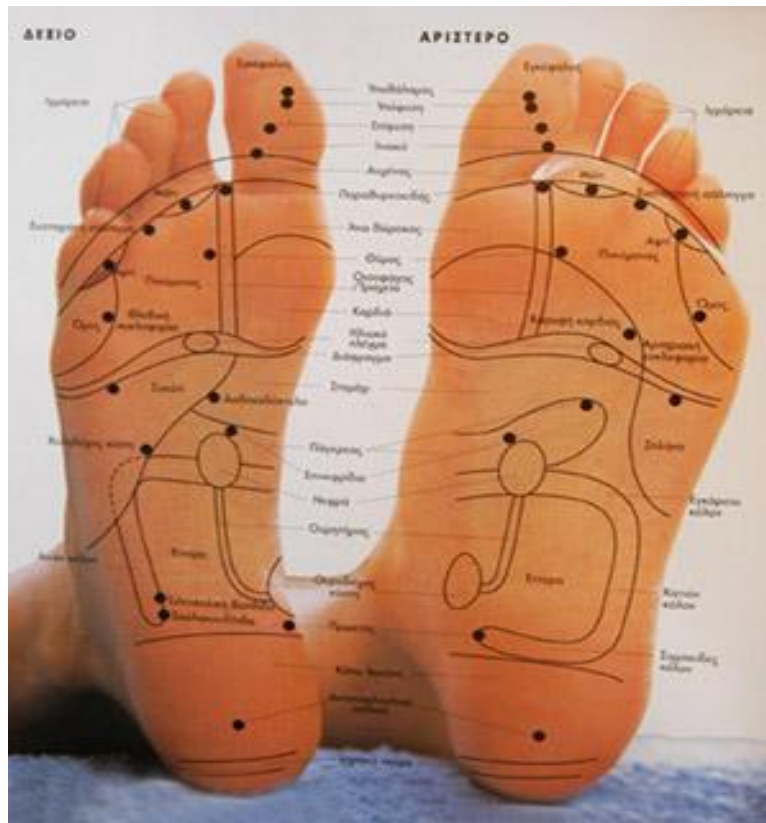
Η ρεφλεξολογία είναι μια ολιστική θεραπεία. Σκοπός της είναι να θεραπεύει το άτομο συνολικά και όχι απλώς ένα σύμπτωμα, δεδομένου ότι ένα σύμπτωμα, όπως ο πόνος ή ένα εξάνθημα, είναι συνήθως σημάδι ενός εσωτερικού προβλήματος. Η εξουδετέρωση του συμπτώματος χωρίς την επίλυση του προβλήματος που το προκάλεσε δε χρησιμεύει σε τίποτα. Επίσης, αν η εφαρμογή της θεραπείας επικεντρωθεί αποκλειστικά σε ένα μέρος του σώματος, μπορεί να μετακινηθεί η ενέργεια προς τα εκεί, αλλά να προκληθεί στασιμότητα σε κάποια άλλη περιοχή του σώματος. Στο τέλος, ο ασθενής μπορεί να αισθάνεται χειρότερα αντί να καλύτερεύσει. Επομένως, ο ρεφλεξολόγος πρέπει κανονικά να ξεκινά δουλεύοντας ολόκληρο το πόδι, για να θεραπεύσει το πρόβλημα, και μετά να επιμένει στο σημείο που χρειάζεται επιπλέον βοήθεια.

Όποτε είναι δυνατόν, είναι καλό να εφαρμόζετε ολοκληρωμένη θεραπεία και στα δύο πόδια ή χέρια. Εκτός από την επαναφορά της ισορροπίας, αποτελεί και μια χαλαρωτική διαδικασία τόσο γι' αυτόν που τη δέχεται όσο και γι' αυτόν που την προσφέρει.

Όποιος κάνει ρεφλεξολογία πρέπει να πίνει πολύ νερό μετά τη θεραπεία. Η ρεφλεξολογία βελτιώνει την κυκλοφορία και τη μεταφορά των νευρικών ερεθισμάτων σε όλα τα όργανα, με αποτέλεσμα να δημιουργείται μια ισορροπία – κάτι που οι ρεφλεξολόγοι αποκαλούν αποκατάσταση της «ομοιοστασίας». Η θεραπεία μπορεί να διεγείρει το σώμα ώστε να απελευθερώσει τις αποθηκευμένες τοξίνες, που προκαλούν πονοκεφάλους και ναυτίες. Το νερό βοηθά στην πιο αποτελεσματική λειτουργία των νεφρών και ξεπλένει το σώμα από τις άχρηστες ουσίες.

## ΟΙ ΧΑΡΤΕΣ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

Τα πόδια έχουν πράγματι εκπληκτική «δομή». Το καθένα περιλαμβάνει 26 οστά (τα οστά και των δύο ποδιών μαζί αποτελούν το  $\frac{1}{4}$  όλων των οστών του σώματός μας), καθώς επίσης και 7.200 νευρικές απολήξεις και 107 συνδέσμους. Όλες αυτές οι δομές παρέχουν εξαιρετική δύναμη και ακτίνα κίνησης.



Εικόνα 15

Η σχέση ανάμεσα στα αντανακλαστικά σημεία των ποδιών και τα διάφορα όργανα είναι «ένα προς ένα», δηλαδή εάν το όργανο νοσήσει, υποφέρει από διαταραχές στην δομή του ή στην επιφάνειά του και εάν εμφανιστούν ανωμαλίες στα πόδια, αυτές θίγουν αντίστροφα το όργανο που αντιπροσωπεύεται στην περιοχή που αυτές εμφανίστηκαν. Για παράδειγμα, εάν παρουσιαστεί ένα πρόβλημα στην ανώτερη περιοχή της πλάτης, θα προκληθούν ενοχλήσεις ή ευπάθεια στην αντανακλαστική περιοχή του ποδιού. Η αυτόματη απόκριση του οργανισμού σ' αυτές τις ενοχλήσεις, είναι να υιοθετεί στάσεις που δεν προκαλούν πόνο και να κάνει μικρές διορθώσεις μέσα από την ένταση των μυών, που ανακουφίζουν από τις πιέσεις στα νεύρα

και θα γίνονταν αντιληπτές σαν πόνος. Στην περίπτωση αυτή, η εν λόγω περιοχή του ποδιού θα υιοθετούσε αυτό που αποκαλείται «λανθασμένη στάση», αφύσικη, και μακροπρόθεσμα θα μπορούσε να εμφανίσει ένα κότσι στο δάκτυλο του ποδιού. Αντίθετα, η χρήση παπουτσιών με υπερβολική μύτη που θα μπορούσαν να «θρέψουν» το κότσι, θα προκαλούσε ευπάθεια στο ανώτερο τμήμα της πλάτης.

Η σπονδυλική στήλη αντιπροσωπεύεται και στα δύο πόδια στο εσωτερικό άκρο κατά μήκος της επιμήκους καμάρας στο πρώτο μετατόρσιο. Η περιοχή αντιπροσώπευσης της σπονδυλικής στήλης και τα εσωτερικά όργανα που καταλαμβάνουν το κεντρικό τμήμα του σώματος είναι διπλασιασμένη και διευρυμένη στην επιμήκη περιοχή του εσωτερικού άκρου των δύο ποδιών.

Στο εξωτερικό άκρο, στο πέμπτο μετατόρσιο εντοπίζονται οι βραχίονες και οι ώμοι. Οι αστράγαλοι είναι ακριβής απεικόνιση της πυέλου: το εσωτερικό αντιπροσωπεύει τη σύμφυση της ήβης και το εξωτερικό, το γοφό. Και τα δύο αντιπροσωπεύουν την ιερολαγόνιο άρθρωση κάθε μισού του σώματος. Τα όργανα που καταλαμβάνουν το μεσαίο και ανώτερο τμήμα του θώρακα αντανakλώνται στην πιο μυώδη περιοχή των ποδιών. Τα όργανα ζευγάρια εκδηλώνονται στο πόδι που αντιστοιχεί στην ίδια πλευρά. Η καρδιά αντανakλάται στο αριστερό πόδι και το συκώτι στο δεξί.

Παρόλο που μοιάζουν ανθεκτικά στην καταπόνηση, τα πόδια είναι από τα πιο ευαίσθητα σημεία του σώματος. Γι' αυτόν το λόγο είναι ιδανικά για θεραπεία ρεφλεξολογίας. Τα χέρια, τα οποία αντιμετωπίζονται με πολύ μεγαλύτερο σεβασμό, είναι στην πραγματικότητα πολύ πιο ανθεκτικά από τα πόδια.



## ΟΙ ΧΑΡΤΕΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

Τα διαγράμματα που αναφέρονται στα συστήματα των χεριών δείχνουν και τα συγκεκριμένα αντανακλαστικά σημεία αλλά και πιο γενικές περιοχές οργάνων στο αριστερό και στο δεξί χέρι.



Εικόνα 16

Σε κάθε χέρι αντιπροσωπεύεται ολόκληρο το σώμα. Η παλάμη αντιπροσωπεύει το μπροστινό μέρος του οργανισμού και η πλάτη του χεριού, το πίσω μέρος.

Το μεσαίο δάκτυλο ή η καρδιά αντιπροσωπεύει το κεφάλι και τους αυχενικούς σπονδύλους και στην ένωση του μετακαρπίου με τη φάλαγγα, αντιπροσωπεύει ο έβδομος σπόνδυλος. Ακολουθώντας τη γραμμή αυτή προς τον καρπό, βρίσκεται το υπόλοιπο της σπονδυλικής στήλης, το ιερό οστό και το ισχίο. Οι δείκτες και οι παράμεσοι

αντιπροσωπεύουν τους βραχίονες και τα μικρά δάκτυλα και οι αντίχειρες, τις γάμπες.

Στην παλάμη του χεριού και στη φάλαγγα που βρίσκεται πιο κοντά στην παλάμη του μέσου δακτύλου, βρίσκονται τα εσωτερικά όργανα.

Η καρδιά βρίσκεται στο αριστερό χέρι, στην περιοχή που επίσης σχετίζεται με τον πνεύμονα.

Οι αντανακλαστικές περιοχές του χεριού μπορούν να διεγερθούν με διάφορους τρόπους : με πίεση, θερμότητα, παρακέντηση, ηλεκτρομαγνητισμό κ.ο.κ. Κάθε χέρι, το διανύουν δώδεκα μεσημβρινοί του βελονισμού πάνω στους οποίους είναι δυνατή η επέμβαση, για την διόρθωση των ανεπαρκειών που μπορεί να έχουν τα διάφορα όργανα.

## ΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ

### ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Η ρεφλεξολογία είναι κατάλληλη για την προσφορά των πρώτων βοηθειών στις ακόλουθες καταστάσεις. Ωστόσο, για τη χορήγηση πρώτων βοηθειών υπάρχουν ορισμένες διαδικασίες που πρέπει να ακολουθούνται. Το πρώτο πράγμα που πρέπει να γίνεται είναι η κλήση για ιατρική βοήθεια. Αφού δοθούν οι πρώτες βοήθειες έπειτα από ένα ατύχημα, ο ασθενής πρέπει να παραμείνει ήρεμος και να αναπνέει από την κοιλιά. Το σοκ και ο τραυματισμός προκαλούν την έκκριση αδρεναλίνης η οποία, αν δε διοχετευθεί σε κάποια έντονη δραστηριότητα, δημιουργεί ένταση και αυξάνει τον πόνο.

#### **- Άσθμα και Αλλεργίες**

Αν τύχει κάποιος να βρίσκεται σε κρίση άσθματος ή αλλεργική αντίδραση, πρέπει να ερωτηθεί αν έχει μαζί του κάποια σχετικά φάρμακα. Αν χρειαστεί, γίνεται κλήση για ιατρική βοήθεια. Το άτομο που βρίσκεται σε κρίση, πρέπει να προσπαθήσει να ανακουφίσει τον πόνο με ασκήσεις αναπνοής. Καλό είναι να εξασκείται τακτικά ώστε να μάθει να αναπνέει βαθιά και όχι να προσπαθεί έντονα να πάρει ανάσες.

Θεραπεία: Στη διάρκεια μιας κρίσης άσθματος, δουλεύεται το ενδοκρινικό σύστημα, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στα επινεφρίδια και την υπόφυση. Μετά εφαρμόζεται πίεση στο ηλιακό πλέγμα, το διάφραγμα, τους πνεύμονες και τους βρόγχους, που εξισορροπούν το ενδοκρινικό σύστημα. Αν το άτομο παράγει μεγάλη ποσότητα βλεννών, δουλεύεται η ειλεοκοιλιακή βαλβίδα για την εξισορρόπηση της παραγωγής βλεννών. Οι αλλεργίες αντιμετωπίζονται με παρόμοιο τρόπο, ειδικά αν η κρίση προκαλεί σπασμούς και καταρροή. Εφαρμόζεται πίεση σε όλες τις περιοχές που επηρεάζει η αλλεργία, καθώς επίσης και τον υποθάλαμο. Επειδή η αλλεργία είναι μια υπερευαίσθητη αντίδραση, δουλεύεται πιο έντονα τα επινεφρίδια για την εξισορρόπηση της αντίδρασης.

## - Λόξυγκας

Ο λόξυγκας είναι εκνευριστικός αλλά όχι επικίνδυνος για την υγεία. Σε αυτή την περίπτωση βοηθά πολύ η ρεφλεξολογία.

Θεραπεία: Μια κρίση λόξυγκα μπορεί να σταματήσει δουλεύοντας πρώτα το πεπτικό σύστημα, μετά την γλωττίδα, τον οισοφάγο, το ηλιακό πλέγμα, το διάφραγμα, τη θωρακική περιοχή, τους πνεύμονες και την καρδιά.

## - Ναυτία

Αν η ναυτία προκαλείται εξαιτίας κάποιας τροφής, ο εμετός είναι η πιο φυσιολογική και πιο υγιεινή αντίδραση μια και το σώμα προσπαθεί να αποβάλει την ουσία. Σε αυτή την περίπτωση δεν πρέπει να εμποδίζεται ο εμετός αλλά το άτομο με την ναυτία πρέπει να πίνει πολύ νερό για να αναπληρώνει τα χαμένα υγρά. Η πιπερόριζα είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική για όλα τα είδη ναυτίας, και υπάρχει σε όποια μορφή προτιμάτε. Η κρυσταλλοποιημένη πιπερόριζα είναι ιδιαίτερα χρήσιμη στα ταξίδια.

Θεραπεία: Η ρεφλεξολογία βοηθά τη διαδικασία φέρνοντας μια ισορροπία στην πεπτική περιοχή. Περπατώντας με τα δάχτυλα όλο τον οισοφάγο, εφαρμόζεται περιστροφική κίνηση στην περιοχή του στομάχου και μέχρι τα έντερα. Η θεραπεία ολοκληρώνεται δουλεύοντας το κόλον και τον πρωκτό. Αν ο εμετός είναι έντονος και συνοδεύεται από κράμπες, εφαρμόζεται πίεση στα νεύρα της σπονδυλικής στήλης που τροφοδοτούν το στομάχι και την κοιλιακή χώρα καθώς επίσης και το διάφραγμα. Η μάλαξη ανά τακτά διαστήματα σε αυτές τις περιοχές παίζει μεγάλο ρόλο.

Για την αντιμετώπιση της ναυτίας στα ταξίδια, εφαρμόζεται πίεση σε όλο το πεπτικό σύστημα εφαρμόζοντας ρεφλεξολογία στα χέρια, έτσι ώστε να μη διπλώνεται το στομάχι για την πίεση των σημείων στα πόδια. Εφαρμόζεται πίεση στο ηλιακό πλέγμα και στα σημεία της υπόφυσης, περιστρέφοντας πάνω τους τον αντίχειρα. Στη συνέχεια της θεραπείας πιέζεται με τα δάχτυλα το διάφραγμα και το μεσαίο και άνω τμήμα της σπονδυλικής στήλης. Σε περίπτωση ιλίγγου δουλεύεται όλη η σπονδυλική στήλη, από τον εγκέφαλο μέχρι τον κόκκυγα. Για την θεραπεία συγκεκριμένα της περιοχής του στομάχου, δουλεύεται μέχρι το κέντρο του δεξιού ποδιού, καλύπτοντας τις

βασικές αντανεκλαστικές περιοχές για το δωδεκαδάκτυλο και τον πυλωρό. Αυτό γίνεται συνήθως πιο εύκολα στα χέρια.

#### - Τραυματισμοί

Οι πρώτες βοήθειες είναι πιο σημαντικές για ένα μικρό τραυματισμό : πάγος για ένα έγκαυμα, ένα ύφασμα για πίεση στο ανάλογο σημείο για την διακοπή μιας αιμορραγίας ή ο συνδυασμός ανάπαυσης, πάγου, συμπίεσης και ανύψωσης για διαστρέμματα και τραυματισμούς. Ποτέ δεν μετακινούνται άτομα βαριά τραυματισμένα, ειδικά αν είναι κάποιος ηλικιωμένος που έχει πύσει.

Όταν όλα είναι υπό έλεγχο, ορισμένες τεχνικές ρεφλεξολογίας ανακουφίζουν τον ασθενή και βοηθούν τον οργανισμό στη διαδικασία ανάρρωσης.

Θεραπεία: Αρχικά δουλεύεται το ενδοκρινικό σύστημα, μετά γίνεται ιδιαίτερη πίεση στο ηλιακό πλέγμα και το διάφραγμα για την μείωση του στρες που έχει δημιουργήσει ο τραυματισμός.

Σε περίπτωση ρινορραγίας, πιέζεται δυνατά το σημείο ανάμεσα στο νύχι και την άρθρωση του μεγάλου δακτύλου – το αντανεκλαστικό της μύτης – βάζοντας το άτομο να καθίσει, να σκύψει μπροστά και να πιέσει το οστό στη βάση της μύτης του. Δουλεύεται όλο το πόδι, από τα δάκτυλα μέχρι τη φτέρνα, για την μεταφορά της ενέργειας στο κάτω μέρος του σώματος και την μείωση της πίεσης στο κεφάλι. Για αυτοβοήθεια, ακολουθείται η ίδια διαδικασία στο χέρι με το οποίο ο πάσχων πιάνει τη μύτη του.

#### - Σοκ

Αν το άτομο έχει πάθει σοκ μετά το ατύχημα, πρέπει να γίνεται έλεγχος για σοβαρότερους τραυματισμούς. Αν δείχνει συγχυσμένο, ακόμα και έπειτα από κάποιο φαινομενικά μικρό ατύχημα, καλείται αμέσως ιατρική βοήθεια. Το άτομο που έχει υποστεί σοκ πρέπει να διατηρείται ζεστό. Αν είναι δυνατόν μπορεί να πει νερό ή γλυκό τσάι, αν δεν έχει τραυματιστεί στο σώμα. Διαφορετικά δεν πρέπει να δεχθεί ούτε τροφή ούτε υγρά.

Εφαρμόζονται οι παρακάτω θεραπείες μέχρι να φτάσει η ιατρική βοήθεια, το άτομο μαλάσσεται αργά και απαλά προσέχοντας να μην προκληθεί πόνος σε κάποιο τραυματισμένο σημείο.

Θεραπεία: Δουλεύεται το ενδοκρινικό σύστημα, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στα αντανακλαστικά των επινεφριδίων. Προσφέρεται βοήθεια στον τραυματία για να συνέλθει δουλεύοντας τα αντανακλαστικά της σπονδυλικής στήλης, ξεκινώντας από το μεγάλο δάχτυλο του ποδιού και γλιστρώντας σε όλο το πόδι, από τα δάχτυλα μέχρι τον αστράγαλο, βοηθώντας την ενέργεια να μεταφερθεί σε όλο το σώμα. Μερικές φορές ισορροπείται η ροή της ενέργειας στη σπονδυλική στήλη κρατώντας σταθερά τη φτέρνα με το ένα χέρι και τοποθετώντας τον αντίχειρα πάνω στο σημείο της υπόφυσης. Η διαδικασία γίνεται πιο αποδοτική εάν ο θεραπευτής οραματιστεί την ενέργεια ή ένα λευκό φως να ρέει κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης. Η εφαρμογή της θεραπείας στα χέρια σε αυτή την περίπτωση μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική.

Η ίδια διαδικασία μπορεί να βοηθήσει το άτομο που αισθάνεται λιποθυμία, ναυτία ή το άτομο που κάνει εμετό.

## **ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ**

Η αντιμετώπιση του πόνου ήταν ο πρώτος λόγος για τον οποίο εφαρμόστηκε η σύγχρονη ρεφλεξολογία όταν, πριν εντοπιστούν οι ζώνες του σώματος, ο δρ. Φιτζέραλντ ανακάλυψε ότι μπορούσε να προκαλέσει μούδιασμα ασκώντας πίεση στα αφτιά και χείλια. Οι μικρές κινήσεις του ρεφλεξολόγου απελευθερώνουν την ένταση σε μακρινά σημεία του σώματος στην ίδια ζώνη.

Οι ρεφλεξολόγοι προσπαθούν να βρουν και να θεραπεύσουν την αιτία του πόνου, μια και ο σκοπός της ολιστικής θεραπείας είναι να λύνει το βασικό πρόβλημα και όχι απλώς να ανακουφίζει τα συμπτώματα.

Οι τεχνικές χαλάρωσης είναι σημαντικές για τη μείωση του πόνου. Κάθε είδος πόνου σφίγγει τους μύες, παρόλο που αυτό επιδεινώνει την κατάσταση, γι' αυτό καλό είναι να εφαρμόζονται θεραπείες για το στρες. Είναι δύσκολο να χαλαρώσει κανείς όταν πονά, ωστόσο αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για τη

μείωση του πόνου. Πρέπει να γίνεται αποδοχή του πόνου και όχι αντίσταση προς αυτόν με αποτέλεσμα την αύξηση της έντασης στο σώμα. Έτσι, ο πόνος που προκαλείται από την ένταση μειώνεται με αποτέλεσμα να ανακουφίζεται όλος ο οργανισμός.

### **- Οξύς πόνος**

Ο οξύς πόνος συνήθως προκαλείται από κάποιο είδους ατύχημα, οπότε το πρώτο βήμα είναι το άτομο να νιώσει ασφαλές και να του παράσχουν τις πρώτες βοήθειες. Αν η αιτία του πόνου είναι άγνωστη, θα πρέπει να κληθεί ιατρική βοήθεια. Ο τραυματίας πρέπει να μείνει ήρεμος και να αναπνέει βαθιά από την κοιλιά. Τα σοκ και τα ατυχήματα προκαλούν την έκκριση μεγάλης ποσότητας ορμονών οι οποίες αν δε διοχετευτούν σε κάποια έντονη δραστηριότητα (τρέξιμο, πάλη), δημιουργούν ένταση και επιδεινώνουν τον πόνο.

Θεραπεία: Η χαλαρωτική μάλαξη βοηθά στη μείωση του πόνου ακόμα και πριν φτάσετε σε κάποια συγκεκριμένα σημεία. Ο πόνος προκαλεί σπασμούς, γι' αυτό το σώμα πρέπει να χαλαρώσει δουλεύοντας το ηλιακό πλέγμα και τα σημεία του διαφράγματος – ενώ συγχρόνως ο ασθενής παίρνει βαθιές, αργές και παρατεταμένες αναπνοές μαζί τον θεραπευτή. Μετά δουλεύεται το ενδοκρινικό σύστημα, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στο σημείο της υπόφυσης για την εξισορρόπηση της αδενικής δραστηριότητας. Η μάλαξη στο σημείο του μεγάλου δαχτύλου του ποδιού που αντιστοιχεί στον υποθάλαμο εξισορροπεί την αντίδραση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος, ειδικά αν δουλεύεται συγχρόνως κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης από πάνω προς τα κάτω – από τα δάχτυλα προς τη φτέρνα – για την υπεραιμία των νεύρων που μεταφέρουν τα μηνύματα του πόνου. Οι μαλάξεις στα επινεφρίδια διεγείρουν την παραγωγή της χαλαρωτικής υδροκορτιζόνης, η οποία μειώνει επίσης τυχόν φλεγμονές ή αλλεργικές αντιδράσεις.

Μετά δουλεύονται τα συγκεκριμένα σημεία της περιοχής που πονά για να βελτιώσετε την κυκλοφορία.

## - Χρόνιος πόνος

Όταν ο πόνος γίνεται αναπόσπαστο μέρος της ζωής μας, συχνά αποκτώνται συνήθειες που προκαλούν ένταση και οι οποίες γίνονται ασυναίσθητα. Η απαλή μάλαξη μπορεί να μειώσει τα εξουθενωτικά συμπτώματα του χρόνιου πόνου. Πολλά άτομα που δε δέχονται μάλαξη σε όλο τους το σώμα απολαμβάνουν τα χαλαρωτικά αποτελέσματα της μάλαξης των χεριών, των ποδιών, του κεφαλιού ή των ώμων.

Θεραπεία: Οι ρεφλεξολόγοι δουλεύουν όλο το πόδι έτσι ώστε οι μικρές κινήσεις να κάνουν τον ιστό να απελευθερώνει τη συσσωρευμένη ενέργεια. Περπατάνε με τον αντίχειρα και το δείκτη στα οστά, κατά μήκος των πλαϊνών όψεων του ποδιού, για να απελευθερώσουν την ένταση από τη σπονδυλική στήλη και του μυς της πλάτης. Δουλεύουν μέχρι την κορυφή του ποδιού, προσέχοντας ιδιαίτερα τα ευαίσθητα σημεία. Το διάφραγμα είναι σημαντικό, μια και αποθηκεύει τη φυσιολογική αναπνοή. Οι μαλάξεις στο ηλιακό πλέγμα και το διάφραγμα βοηθούν στη χαλάρωση και απομακρύνουν την επιπλέον ενέργεια από την περιοχή του πόνου. Ορισμένες κινήσεις, μετά τη βασική θεραπεία, περιλαμβάνουν το ηλιακό πλέγμα και τα σημεία του διαφράγματος για την ανακούφιση των σπασμών, τον υποθάλαμο για τη χαλάρωση των νεύρων που μεταφέρουν τον πόνο, και τα επινεφρίδια για τη μείωση της φλεγμονής. Οι ρεφλεξολόγοι δουλεύουν επίσης τα αντανεκλαστικά για την περιοχή του πόνου και τη σπονδυλική στήλη από τα δάχτυλα προς τις φτέρνες.

## - Πονοκέφαλοι

Όταν η δουλειά προκαλεί πονοκέφαλο, καλό είναι η διακοπή της για μικρό χρονικό διάστημα, η πραγματοποίηση μιας βόλτας για την πρόσληψη καθαρού αέρα. Αν οι πονοκέφαλοι είναι συχνοί, τα διαλείμματα αυτά καλό είναι να γίνονται έγκαιρα. Έλεγχος της στάσης του σώματος. Αν οι ώμοι είναι καμπουριασμένοι ή αν καταπονούνται τα μάτια, οι πονοκέφαλοι θα είναι αναπόφευκτοι.

Η προσπάθεια οραματισμού για την αποβολή του πόνου μέσα από βαθιές αναπνοές κατά την διάρκεια της θεραπείας είναι απαραίτητη. Αναγκαία είναι η κάλυψη των ματιών με τις παλάμες για την ξεκούρασή τους έπειτα από μια θεραπεία γύρω από αυτά.

Θεραπεία: Οι ρεφλεξολόγοι περπατούν με τον αντίχειρα ή το δάχτυλο πάνω στο μαξιλαράκι του μεγάλου δαχτύλου του ποδιού – έτσι διεγείρεται και ο εγκέφαλος. Αν ο πονοκέφαλος οφείλεται στα ιγμόρεια, πιέζουν τα πλάγια και το πίσω μέρος κάθε δαχτύλου. Ο έντονος πονοκέφαλος στο μέτωπο μπορεί να ανακουφιστεί πιέζοντας ακριβώς κάτω από το νύχι του μεγάλου δαχτύλου του ποδιού.

### **- Ημικρανία**

Σκοπός είναι να αποφεύγεται η πρόκληση της ημικρανίας αποφεύγοντας τις αιτίες που την προκαλούν, και αν αυτό είναι αδύνατον, λαμβάνονται τα απαραίτητα μέτρα για την ανακούφισή της. Ορισμένες σωστές δίαιτες είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές όταν όλα τα υπόλοιπα αποτυγχάνουν. Η πρόληψη είναι καλύτερη από τη θεραπεία, γι' αυτό τίθεται αναγκαία η επαγγελματική θεραπεία από έναν ειδικό, όπως βελονιστή ή φυσιοθεραπευτή. Η ημικρανία συχνά επιφέρει επιπλέον συμπτώματα, οπότε μάλλον θα χρειαστεί η εφαρμογή ρεφλεξολογίας σε σημεία για τον πόνο των ματιών, τη ζαλάδα ή τη ναυτία.

Θεραπεία: Γίνεται μάλαξη στο αντανακλαστικό σημείο του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος στο μεγάλο δάχτυλο του ποδιού και μετά εφαρμογή της κυρίως στο κεφάλι, τον αυχένα και τα αντανακλαστικά των ώμων. Οι αυχενικοί μύες βρίσκονται στη μια πλευρά του μεγάλου δαχτύλου, κοντά στο δεύτερο δάχτυλο. Οι σπόνδυλοι βρίσκονται στην άλλη πλευρά και η σπονδυλική στήλη συνεχίζεται στην εσωτερική πλευρά του ποδιού. Η ημικρανία προκαλείται συχνά από διάφορες τροφές, γι' αυτό καλό είναι η μάλαξη να ξεκινά από το πεπτικό σύστημα και μετά στην περιοχή του κεφαλιού, περιλαμβάνοντας τον υποθάλαμο και την υπόφυση καθώς επίσης και τη σπονδυλική στήλη.



## **- Πόνος στους ώμους**

Ο πόνος στους ώμους τις πιο πολλές φορές οφείλεται σε ένταση, και στις περισσότερες περιπτώσεις μπορεί να μειωθεί διορθώνοντας τη στάση του σώματος.

Θεραπεία: Μαλάσσονται όλα τα σημεία πάνω και κάτω από το πέλμα του ποδιού, περίπου 2,5 εκατοστά από τα δάχτυλα. Οι ρεφλεξολόγοι τσιμπούν, πιέζουν και κρατάνε απαλά για πέντε δευτερόλεπτα το σημείο του ώμου που βρίσκεται στο πόδι, ανάμεσα στις βάσεις των τέταρτων και πέμπτων δαχτύλων, και στο χέρι, ανάμεσα στις βάσεις των τετάρτων και πέμπτων δαχτύλων.

## **-Πόνος στην πλάτη**

Όπως και ο πόνος των ώμων, έτσι και ο πόνος της πλάτης μπορεί να ανακουφιστεί βελτιώνοντας τη στάση σας. Τα ψηλά τακούνια, το λάθος στρώμα και τα έπιπλα σε λάθος ύψος επιδεινώνουν την ένταση στην πλάτη. Αν όμως ο πόνος της πλάτης είναι μόνιμος χωρίς εμφανή αιτία, τίθεται απαραίτητη μια επίσκεψη σε έναν γιατρό. Αν ο γιατρός αποκλείσει κάθε παθολογική αιτία, μεγάλη βοήθεια μπορεί να προσφέρει ένας φυσιοθεραπευτής, ένας οστεοπαθητικός ή ένας χειροπράκτης.

Θεραπεία: Στο χέρι, η σπονδυλική στήλη κατεβαίνει από την άκρη του αντίχειρα και καταλήγει ακριβώς πάνω από τον καρπό. Για να δουλευτούν τα αντανεκλαστικά σημεία της σπονδυλικής στήλης, μαλάσσεται η περιοχή από τον αντίχειρα ή τα δάχτυλα μέχρι το οστό, πάνω από τον καρπό. Για την ανακούφιση των πονεμένων μυών της πλάτης, μαλάσσονται με τα δάχτυλα προχωρώντας οριζόντια μέχρι το οστό πάνω από τον καρπό, αναζητώντας τις ευαίσθητες περιοχές. Η θεραπεία ολοκληρώνεται με χαλαρωτική μάλαξη σε όλο το χέρι, καλύπτοντας τα αντανεκλαστικά της σπονδυλικής στήλης. Στο πόδι, η σπονδυλική στήλη καλύπτει όλο το μήκος της πλευράς του ποδιού.

## **- Τραυματισμός λόγω επαναλαμβανόμενης καταπόνησης (ΤΛΕΚ)**

Ο τραυματισμός λόγω καταπόνησης προκαλείται κυρίως από εργασίες που απαιτούν επαναλαμβανόμενες μικρές κινήσεις. Ωστόσο, κάποια άτομα παρατηρούν τέτοιους τραυματισμούς ακόμα κι όταν πλέκουν για πολλές ώρες, κάτι που δείχνει ότι και η ένταση παίζει σημαντικό ρόλο. Συγκεκριμένα, οι αγχογόνες συνθήκες στο χώρο εργασίας (άσχημος φωτισμός, θόρυβος, κακή διαχείριση, και ανώφελη πίεση) σαφώς αυξάνουν την ένταση στο σώμα μας. Επίσης τα σωστά έπιπλα εργασίας συμβάλλουν στη σωστή και χαλαρή στάση της πλάτης και των χεριών. Ακόμα πιο σημαντικό είναι η εναλλαγή των κινήσεις : κατά την ώρα εργασίας καλό είναι να πραγματοποιούνται κάποιες διατάσεις των χεριών και των ώμων. Ένα μικρό διάλειμμα για μια βόλτα στο χώρο και την αποβολή της έντασης είναι επίσης πολύ ευεργετικά και χαλαρωτικά.

Θεραπεία: Οι διαταραχές των άνω άκρων μπορεί να επικεντρώνονται στα χέρια, τους βραχίονες και τους ώμους, αλλά ανακουφίζονται πολύ με ασκήσεις τεντώματος. Η ρεφλεξολογία στα χέρια είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική σε αυτή την περίπτωση, αλλά ανεξαρτήτως της εφαρμογής της μάλαξης στα χέρια ή τα πόδια η θεραπεία ξεκινά δουλεύοντας το μυοσκελετικό και νευρικό σύστημα. Μετά οι ρεφλεξολόγοι επικεντρώνονται στα αντανεκλαστικά του αυχένα, των ώμων, των βραχιόνων και των χεριών. Τέλος, δουλεύονται τα αντανεκλαστικά των γοφών και των ποδιών, για να διευκολυνθεί η κίνηση της ενέργειας στο κάτω μέρος του σώματος. Όταν εφαρμόζεται θεραπεία για τέτοιου είδους τραυματισμούς, πρέπει να δουλεύονται περισσότερο οι αρθρώσεις των δαχτύλων των χεριών και των ποδιών, περιστρέφοντας και τεντώνοντάς τες απαλά.

## **- Πονόδοντος**

Το έλαιο από γαρίφαλο ή το ουίσκι μουδιάζει τον πόνο του δοντιού μέχρι να πάτε στον οδοντίατρο.

Θεραπεία: Ο πονόδοντος ανακουφίζεται μετακινώντας τον αντίχειρα απαλά ή με πίεση και περιστρέφοντάς τον στα σημεία κατά μήκος της γραμμής του σαγονιού, στην πρώτη άρθρωση του μεγάλου δαχτύλου του ποδιού. Πιο

αποτελεσματική είναι η μάλαξη στα χέρια «περπατώντας» τα δάχτυλα και τον αντίχειρα ή πιέζοντας και περιστρέφοντας τον αντίχειρα κατά μήκος της πρώτης άρθρωσης του άλλου αντίχειρα.

### **- Αρθρίτιδα και Ρευματισμοί**

Αυτές οι επίμονες παθήσεις δυσκολεύουν τη ζωή πολλών ανθρώπων, επομένως μια θεραπεία ρεφλεξολογίας μπορεί να είναι θείο δώρο για έναν ηλικιωμένο συγγενή ή φίλο. Ο ασθενής πρέπει να κάθεται άνετα και χαλαρά πριν ξεκινήσει – η παρατεταμένη και απαλή μάλαξη είναι μια καλή αρχή.

Θεραπεία: Η θεραπεία ξεκινά ακολουθώντας τη διαδικασία ανακούφισης του πόνου και μετά δουλεύεται όλο το μυοσκελετικό σύστημα και το μεγάλο δάχτυλο του ποδιού για το νευρικό σύστημα. Δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στο σημείο του ισχίου, των γονάτων ή άλλων ευαίσθητων περιοχών, αλλά με ιδιαίτερη προσοχή ούτως ώστε να μην γίνεται επιδείνωση του πόνου καθώς το μόνο που επιδιώκεται είναι η καλύτερη ροή ενέργειας. Δουλεύονται τα σημεία του θυρεοειδούς, του παραθυρεοειδούς, των επινεφριδίων και της υπόφυσης, καθώς επίσης του στομαχιού, των εντέρων και των νεφρών.

Η αρθρίτιδα μπορεί να έχει προσβάλει και τα χέρια και τα πόδια, γι' αυτό δουλεύεται ό,τι πονά λιγότερο. Όταν η θεραπεία εφαρμόζεται σε ένα χέρι ή πόδι με αρθρίτιδα, οι κινήσεις πρέπει να είναι εξαιρετικά απαλές και όχι περιστροφικές, γιατί μπορεί να προκληθεί σοβαρή βλάβη. Το «περπάτημα» των δαχτύλων πρέπει να είναι απαλό και η πίεση να αυξάνεται σταδιακά μόνο όσο δεν προκαλεί πόνο.

Για τον πόνο στην πλάτη που οφείλεται σε αρθρίτιδα της σπονδυλικής στήλης, προσφέρεται μια θεραπεία για χρόνιους πόνους και μετά επικεντρώνεται στη σπονδυλική στήλη. Εφαρμόζεται μάλαξη στην πλαϊνή όψη του ποδιού και «περπατήστε» τα δάχτυλά σας ανάμεσα στα σημεία των σπονδύλων για να απελευθερωθούν τα παγιδευμένα νεύρα και να ανακουφιστούν οι μυϊκοί σπασμοί που συχνά συνοδεύουν την αρθρίτιδα.

Η ισχιαλγία έχει δικό της ξεχωριστό σημείο. Τραβώντας μια νοητή διαγώνια γραμμή από το οστό του αστραγάλου μέχρι το σημείο της φτέρνας και, διασχίζοντας τα τρία τέταρτα της απόστασης, ο θεραπευτής σταματά στο σημείο όπου αρχίζει το οστό της φτέρνας. Σημείο ισχιαλγίας υπάρχει και στις

δύο πλευρές της φτέρνας, ακριβώς στην κορυφή του οστού της φτέρνας προς το πίσω μέρος του ποδιού, επομένως εντοπίζονται με το δάχτυλο και τον αντίχειρα. Όταν δουλεύεται αυτό το σημείο, πρέπει να δίνεται προσοχή, γιατί το ισχιακό νεύρο περνά πάνω από αυτό το οστό και καταλήγει κάτω από την φτέρνα. Αν ο πάσχων υποφέρει από ισχιαλγία, δουλεύεται το σημείο μετά από το κεντρικό νευρικό σύστημα και τη σπονδυλική στήλη, και ύστερα τα αντανακλαστικά του γοφού και του γονάτου, μιας και το νεύρο περνά από αυτές τις αρθρώσεις.

## **ΠΑΘΗΣΕΙΣ**

Η αυτοβοήθεια μπορεί να βελτιώσει τη γενική υγεία και να αυξήσει την αντοχή στις ασθένειες, ενώ συγχρόνως ανακουφίζει τα δυσάρεστα συμπτώματα. Πολεμά, επίσης, το αίσθημα της ανικανότητας που πολλές φορές συνοδεύει ορισμένες ασθένειες, ειδικά τις μακροχρόνιες παθήσεις.

### **- Πεπτικές διαταραχές**

Τα άτομα που υποφέρουν συχνά από δυσπεψία, καλό είναι να αποφεύγουν τις παχυντικές τροφές, το πολύ νερό με κάθε γεύμα και τα γεύματα αργά το βράδυ. Το τσάι μέντας μετά το γεύμα είναι ιδανικό για την πρόληψη της δυσπεψίας. Και δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι οι στομαχικές διαταραχές συχνά οφείλονται σε ανησυχία ή άγχος, οπότε οφείλουν να μειώσουν το στρες.

Θεραπεία: Το ίδιο είδος θεραπείας είναι κατάλληλο και για τη δυσπεψία αλλά και για τη ναυτία. Επίσης, μπορεί να πιεστεί το αντανακλαστικό σημείο του συκώτι και της χοληδόχου κύστης. Ο θεραπευτής μπορεί επίσης να «περπατήσει» πάνω- κάτω με τα δάχτυλά σας στην περιοχή του οισοφάγου, όπως επίσης του σαγονιού και του στόματος, καθώς η δυσπεψία μερικές φορές οφείλεται σε μειωμένη έκκριση σάλιου.

Για γενικά πεπτικά προβλήματα, ο θεραπευτής δουλεύει ολόκληρη την πεπτική περιοχή ξεκινώντας από το στόμα και καταλήγοντας στον πρωκτό. Τα σημεία στα οποία πρέπει να επικεντρωθεί είναι το συκώτι και η χοληδόχος κύστη. Αν ο ασθενής υποφέρει από κοιλιακές κράμπες, όπως το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, ο θεραπευτής οφείλει να δουλέψει επίσης τα

αντανακλαστικά του θυρεοειδή και του παραθυρεοειδή, καθώς και το διάφραγμα και το ηλιακό πλέγμα.

Αν ο ασθενής υποφέρει από τροφικές αλλεργίες, στη θεραπεία συμπεριλαμβάνεται το αντανακλαστικό σημείο των επινεφριδίων. Για προβλήματα σχετικά με την ισορροπία των επιπέδων των σακχάρων, όπως η υπογλυκαιμία ή ο διαβήτης, δουλεύεται το αντανακλαστικό του παγκρέατος. Για την ανακούφιση της δυσκοιλιότητας και τις αιμορροΐδες, ο θεραπευτής δουλεύει το κόλον και την περιοχή κατά μήκος της πίσω πλευράς του αστραγάλου και τη φτέρνα επάνω στον αχίλλειο τένοντα, σημείο γνωστό ως «chronic helper».

Σε περίπτωση διαβήτη, πρέπει να προσέξει να μη δουλεύει υπερβολικά το πάγκρεας και να ελέγχει μήπως χρειάζεται να προσαρμόσει κάποια φαρμακευτική αγωγή, γιατί η ρεφλεξολογία μπορεί να διεγείρει την παραγωγή ινσουλίνης από το πάγκρεας. Ορισμένοι ρεφλεξολόγοι προειδοποιούν ότι η επίμονη θεραπεία στο αντανακλαστικό του παγκρέατος μπορεί να προκαλέσει κώμα λόγω υπερβολικής παραγωγής ινσουλίνης.

### **- Δερματικές Παθήσεις**

Το δέρμα είναι ένα όργανο έκκρισης αλλά και προστασίας – η έκκριση ιδρώτα είναι μια διαδικασία μέσω της οποίας το σώμα αποβάλλει τις άχρηστες τοξίνες.

Θεραπεία: Αν υπάρχουν δερματικά προβλήματα, η θεραπεία της ρεφλεξολογίας επικεντρώνεται στο ουροποιητικό και πεπτικό σύστημα, για να βοηθήσει τη διαδικασία έκκρισης από αυτά τα κανάλια. Μετά ο θεραπευτής εφαρμόζει πίεση στο αντανακλαστικό σημείο του συκώτι, του εντέρου και των νεφρών. Επειδή πολλές δερματικές παθήσεις οφείλονται σε ορμονικές μεταβολές, στη θεραπεία περιλαμβάνεται και το σημείο του ενδοκρινικού συστήματος. Σε ορισμένα άτομα, αυτές οι παθήσεις σχετίζονται με υπερπαραγωγή βλεννών. Γι' αυτό το λόγο ο θεραπευτής δουλεύει την ειλεοκολική βαλβίδα. Επίσης, η θεραπεία εφαρμόζεται και στο πρόσωπο με πίεση του αντανακλαστικού σημείου που τοποθετείται κάτω από το νύχι του μεγάλου δαχτύλου του ποδιού.

## - Σύνδρομο Χρόνιας Κόπωσης (ΣΧΚ)

Το ΣΧΚ είναι κάτι παραπάνω από απλή κούραση, συνήθως αναφέρεται ως μυαλγική εγκεφαλομυελίτιδα, ή ΜΕ. Η συνεχής εξάντληση είναι ένα από τα πολλά συμπτώματα, που μπορεί να περιλαμβάνουν πνευματική σύγχυση, ιδρωμένα πόδια και υπερβολική ευαισθησία στο φως. Σύμφωνα με μια θεωρία, τα συμπτώματα αυτά παρουσιάζονται όταν το ανοσοποιητικό σύστημα έχει πάθει βλάβη, επιτρέποντας μολύνσεις, μιας και συχνά ακολουθεί κάποια λοίμωξη ή μεγάλη περίοδος υπερκόπωσης. Μια άλλη θεωρία υποστηρίζει ότι το ανοσοποιητικό σύστημα μπορεί να έχει υπερδιεγερθεί και να επιτίθεται στο σώμα. Ωστόσο, μια τρίτη θεωρία σχετίζει την πάθηση με χρόνιες μολύνσεις από μύκητες. Στην πραγματικότητα, οι αιτίες μάλλον είναι πολλές.

Οι θεραπείες εξισορρόπησης, όπως η ρεφλεξολογία, βοηθούν πολύ τέτοιες καταστάσεις, για τις οποίες η συμβατική ιατρική δε διαθέτει ακόμα κάποια απάντηση. Εφαρμόζεται μια ολοκληρωμένη θεραπεία ρεφλεξολογίας ή μάλαξη σε όλους τους μεσημβρινούς, μιας και ο σκοπός είναι να δουλευτεί όλο το σύστημα. Αν η αιτία της ασθένειας ή οι αιτίες υποτροπής γίνουν γνωστές, μπορούν να θεραπευτούν και αυτές.

Θεραπεία: Για καλύτερα αποτελέσματα σε περίπτωση ΣΧΚ, πραγματοποιείται 10 λεπτά θεραπείας ρεφλεξολογίας σε κάθε χέρι και πόδι της ίδιας πλευράς του σώματος και μετά γίνεται αλλαγή στην πλευρά για να δουλευτούν το άλλο χέρι και πόδι. Αν δεν υπάρχει χρόνος να δουλευτούν όλα τα συστήματα, εφαρμόζονται οι τεχνικές για την κόπωση και για τα άλλα συμπτώματα.

Για να ενδυναμωση του ανοσοποιητικού συστήματος, ενεργοποιούνται το ενδοκρινικό, το λεμφικό και το κεντρικό νευρικό σύστημα, καθώς επίσης και το απεκκριτικό σύστημα, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στο συκώτι και τη σπλήνα.

## - Εξάντληση

Η κούραση είναι το φυσικό αποτέλεσμα μιας κουραστικής μέρας, αλλά, στην μόνιμη εξάντληση, θα πρέπει να ερευνηθεί η αιτία. Αν είναι απλή κούραση, καλό θα ήταν να γίνει προσπάθεια για ελάττωση του φόρτου

εργασίας, υγιεινή διατροφή και να αφιέρωση χρόνο σε στιγμές χαλάρωσης. Αν η υπερβολική εργασία έχει γίνει αναπόσπαστο μέρος του ασθενούς, πρέπει να χαλαρώσει και να αναδιοργανώσει τις προτεραιότητές του. Φυσικά αυτό είναι εύκολο στα λόγια αλλά δύσκολο στην πράξη – ωστόσο, κανείς δεν μπορεί να φανεί χρήσιμος εάν δουλεύει μέχρι τελικής πτώσης.

Το σύνδρομο της χρόνιας κόπωσης είναι μια περίεργη κατάσταση, κατά την οποία οι πάσχοντες αισθάνονται νωθροί, παρόλο που μπορεί να καταπονούνται ελάχιστα. Αυτό το σύνδρομο μπορεί να οφείλεται σε κατάθλιψη, σε κακή λειτουργία του θυρεοειδούς ή σε πολλές άλλες ιατρικές παθήσεις, γι' αυτό καλό είναι να επισκέπτονται το γιατρό τους. Η κατάσταση μπορεί, επίσης, να οφείλεται σε πλήξη ή θλίψη. Τέλος, δεν είναι απίθανο να συμβεί αν νιώθουν παγιδευμένοι ή κατά κάποιον τρόπο τελματωμένοι. Και πάλι, το μόνο που μπορούν να κάνουν οι προτεινόμενες θεραπείες είναι να ανακουφίσουν τα συμπτώματα ενός ή πολλών προβλημάτων, τα οποία πρέπει να αντιμετωπιστούν.

Θεραπεία: Για να μπορέσει να μεταφερθεί η ενέργεια στο σώμα, ο θεραπευτής δουλεύει εναλλάξ τα χέρια και τα πόδια στην ίδια συνεδρία. Μπορεί να παρατηρήσει ότι σε κάποιο πολύ κουρασμένο άτομο δεν υπάρχει έντονη αντανάκλαστική δραστηριότητα. Ο μυϊκός ιστός μπορεί να είναι χαλαρός, τα χέρια και τα πόδια κρύα, και να υπάρχει μια γενική αίσθηση κενότητας ή έλλειψης ενέργειας σε ορισμένα σημεία του ποδιού. Επίσης, η αντίδραση του ατόμου μπορεί να είναι μικρή αν το άτομο βρίσκεται σε ένταση και είναι κουρασμένο. Σε αυτή την περίπτωση είναι πιθανό να υπάρχει μεγαλύτερη ευαισθησία.

Αν η θεραπεία εφαρμόζεται σε κάποιον άλλο, αφιερώνεται χρόνος για μια πλήρη θεραπεία, γιατί μπορεί να χρειαστεί η τόνωση ολόκληρου του συστήματος. Ο θεραπευτής αφιερώνει περισσότερο χρόνο στις ευαίσθητες περιοχές.

Για μια πιο γρήγορη ανανέωση, δουλεύεται το ενδοκρινικό σύστημα και μετά τα επινεφρίδια (τα οποία μπορεί να είναι εξαντλημένα), το συκώτι, το θύμο αδέν και την υπόφυση. Καθώς ο θεραπευτής απομακρύνεται σταδιακά από τα πόδια, μπορεί να δοκιμάσει να χτυπήσει ελαφρά το στέρνο, ακριβώς κάτω από τα οστά της κλείδας, για να διεγείρει το θύμο αδέν.

## **- Αϋπνία**

Οι ενεργειακές θεραπείες αποδίδουν περισσότερο αν συνδυάζονται με αλλαγές στον τρόπο ζωής. Καλό θα ήταν να γίνεται προσπάθεια να ξεχνιούνται όλα τα προβλήματα πριν τον ύπνο.

Θεραπεία: Πρώτα ο θεραπευτής δουλεύει τον εγκέφαλο και το κεντρικό νευρικό σύστημα και μετά ολόκληρη τη σπονδυλική στήλη, για να μειώσει την ένταση που δημιουργεί διαταραχές στον ύπνο. Μετά δουλεύει την επίφυση, η οποία βοηθά στην ισορροπία των βιορυθμών, ειδικά αν το πρόβλημα οφείλεται σε αποδιοργάνωση βιολογικού κύκλου (τζετ λαγκ). Δουλεύει την υπόφυση, για να ρυθμίσει τις ορμόνες, και τα επινεφρίδια, το ηλιακό πλέγμα και το διάφραγμα, για να μειώσει το στρες.

## **-Βήχας, Κρυολόγημα, Αναπνευστικά Προβλήματα**

Ένας από τους ευκολότερους τρόπους για την αποφυγή των μολύνσεων είναι η συχνή πλύση των χεριών. Επίσης, ένα περίπου γραμμάριο βιταμίνης C μπορεί να προλάβει ή έστω να ανακουφίσει ένα κρυολόγημα αν η λήψη του γίνει αμέσως μόλις παρατηρηθούν τα πρώτα συμπτώματα.

Καλό είναι η κατανάλωση πάντα πολύ νερό μετά τη θεραπεία της ρεφλεξολογίας. Σε περίπτωση κρυολογήματος ή λοίμωξης του αναπνευστικού, η κατανάλωση νερού πρέπει να είναι πιο αυξημένη γιατί χάνονται πολλά υγρά. Το νερό διεγείρει τη λειτουργία των νεφρών, που αποβάλλουν τις τοξίνες.

Θεραπεία: Δουλεύεται προσεκτικά όλη η περιοχή των πνευμόνων. Για την ανακούφιση του πονόλαιμου, δουλεύονται το μπροστινό και πλάγιο μέρος του μεγάλου δαχτύλου του ποδιού κάτω από το νύχι. Ο θεραπευτής δεν πρέπει να ξεχάσει την πίεση του αντανεκλαστικού του θύμου αδένος για την μείωση του μπουκώματος. Για την ενεργοποίηση των λεμφαδένων του λαιμού, μαλάσσονται με κυκλικές κινήσεις τα σημεία ανάμεσα και κάτω από τα δάχτυλα. Για την απόφραξη των ιγμόρειων τρίβονται απαλά τα πλάγια των μεγάλων δαχτύλων του ποδιού. Μετά ο θεραπευτής σύρει απαλά το δείκτη από τη βάση του κάθε δαχτύλου μέχρι την περιοχή του θώρακα. Αν η



ρεφλεξολογία εφαρμόζεται επάνω στο χέρι, μαλάσσεται η περιοχή κάτω από τα δάχτυλα ώστε να καθαρίσουν οι λεμφαδένες.

Προβλήματα στο θώρακα μπορεί να προκληθούν αν το σώμα δεν αποβάλλει τις τοξίνες μέσω των νεφρών και του εντέρου, οπότε δουλεύεται η κοιλιακή χώρα και το ουροποιητικό σύστημα. Στο αριστερό πόδι, δουλεύεται περισσότερο η σπλήνα, για την ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος. Ο θεραπευτής ενεργοποιεί το αντανακλαστικό της ειλεοκολικής βαλβίδας, για να εξισορροπήσει την έκκριση βλεννών.

### **-Καρδιά**

Τα συμπληρώματα διατροφής έχουν πολύ θετικά αποτελέσματα στην καρδιά. Τα βασικότερα είναι 1-2 γρ. βιταμίνης C, 100-400 χλοτγρ. φυσική βιταμίνη E και συμπληρώματα διατροφής που περιέχουν βιταμίνη B και φολικό οξύ. Το στρες είναι σχεδόν τόσο βλαβερό για την καρδιά όσο και το κάπνισμα, γι' αυτό τίθεται ως προτεραιότητα η μείωση του στρες. Ο διαλογισμός και οι ασκήσεις αναπνοής είναι εξίσου αποτελεσματικές.

Θεραπεία: Για την ενδυνάμωση της καρδιάς, καλό είναι να εφαρμόζεται μια ολοκληρωμένη θεραπεία ρεφλεξολογίας, γιατί η ενέργεια πρέπει να κατευθύνεται μακριά από την επιφάνεια έτσι ώστε να τροφοδοτείται η καρδιά. Αν δεν υπάρχει χρόνος για ολοκληρωμένη θεραπεία, ενεργοποιείται το αναπνευστικό σύστημα καθώς επίσης και το καρδιακό για την βελτίωση της παροχής οξυγόνου.

**Προσοχή:** Αν υπάρχει κίνδυνος θρόμβωσης, απαγορεύεται η εφαρμογή της ρεφλεξολογίας. Η ρεφλεξολογία είναι γνωστό ότι διεγείρει την κυκλοφορία και σε μια τέτοια περίπτωση δεν πρέπει να μετακινηθεί ο θρόμβος. Απαραίτητη είναι η συμβουλή και η καθοδήγηση ενός γιατρού ο οποίος όμως να είναι ενήμερος για τα αποτελέσματα της ρεφλεξολογίας

### **- Φλεβίτιδα**

Η παρατεταμένη ορθοστασία κάνει το αίμα να συσσωρεύεται στα πόδια, γι' αυτό, όταν είναι υποχρεωτική η συνεχής ορθοστασία για πολλή ώρα, να κινείστε όσο το δυνατόν περισσότερο. Καλό θα ήταν να γίνονται κυκλικές

κινήσεις με τους αστραγάλους και λύγισμα των δαχτύλων για την καλύτερη κυκλοφορία του αίματος.

Θεραπεία: Ο θεραπευτής ενεργοποιεί το απεκκριτικό σύστημα γιατί η πάθηση επιδεινώνεται περισσότερο σε περίπτωση δυσκοιλιότητας. Δουλεύονται τα αντανακλαστικά σημεία της καρδιάς (σε περίπτωση κυκλοφορικού προβλήματος), των επινεφριδίων, του διαφράγματος, του ηλιακού πλέγματος, του βραχίονα και του ώμου. Και φυσικά εφαρμόζεται πίεση στο κάτω μέρος των ποδιών - την εξωτερική άκρη των ποδιών από το γόνατο μέχρι τη φτέρνα.

### **- Υπέρταση**

Ο διαλογισμός έχει τόσο καλά αποτελέσματα στην υπέρταση που τον συνιστούν ακόμα και ορισμένοι γιατροί. Η μείωση της κατανάλωσης του αλατιού παίζει εξίσου σημαντικό ρόλο – οι μεγαλύτερες ποσότητες αλατιού περιέχονται στις περιέχονται στις επεξεργασμένες τροφές, οπότε καλό είναι η κατανάλωση πολλών φρούτων και λαχανικών, που μειώνουν με φυσικό τρόπο τη λήψη αλατιού.

Θεραπεία: Ενεργοποιούνται το διάφραγμα, οι αυχενικοί σπόνδυλοι, τα επινεφρίδια, το στομάχι και η χοληδόχος κύστη. Ιδιαίτερα ευεργετική είναι η ολοκληρωμένη θεραπεία.

### **- Προβλήματα από τη μέση ηλικία και πάνω**

Οι σωματικές δραστηριότητες, η σωστή διατροφή και τα ενδιαφέροντα εκτός σπιτιού είναι το μυστικό για την καλή υγεία μετά τα 50. Παρόλο που τα φάρμακα είναι σωτήρια σε πολλές σοβαρές ασθένειες που αντιστέκονται σε άλλες θεραπείες, η εφαρμογή ρεφλεξολογίας σε περίπτωση μικρών προβλημάτων υγείας προλαμβάνει τη χρήση περιττών φαρμάκων και τις παρενέργειες. Οι κινήσεις που θα εφαρμοστούν πρέπει να είναι απαλές στο γερασμένο δέρμα και στις αρθρώσεις.

Θεραπεία: Δουλεύεται το σύστημα του κεφαλιού και του αυχένα, για την προστασία της όρασης και της ακοής, καθώς επίσης και της πνευματικής διαύγειας. Αν παρατηρηθούν ανησυχητικά σημάδια, όπως δυσκοιλιότητα ή

ακράτεια, στη θεραπεία πρέπει να συμπεριληφθεί το απεκκριτικό σύστημα καθώς επίσης και το ουροποιητικό. Αν δεν υπάρχει χρόνος για ολοκληρωμένη θεραπεία, ενεργοποιείται ένα σύστημα τη φορά μέχρι να καλυφθεί όλο το σώμα στο διάστημα μερικών εβδομάδων.

Αν παρατηρηθεί βουητό στα αφτιά, ο θεραπευτής τσιμπά το σημείο της Ευσταχιανής σάλπιγγας, που βρίσκεται στον ιστό ανάμεσα στο τέταρτο και πέμπτο δάχτυλο του χεριού ή αντίστοιχα του ποδιού.

Για την βελτίωση της ισορροπίας, και τους ιλίγγους, ενεργοποιείται το σημείο της ισορροπίας στη βάση του τέταρτου δαχτύλου του χεριού ή αντίστοιχα του ποδιού, στην εσωτερική πλευρά δίπλα στο μικρό δάχτυλο.

## **ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ**

Η ρεφλεξολογία είναι εξαιρετικά ευεργετική τόσο για το νου όσο και για το σώμα. Μέσα στη φρενίτιδα της καθημερινής μας ζωής, συνήθως παραβλέπονται οι ανάγκες του νου, παρόλο που είναι γνωστό ότι το στρες αποτελεί σοβαρό κίνδυνο για την υγεία. Αξίζει, επομένως, η αφιέρωση λίγου χρόνου σε θεραπείες χαλάρωσης και αναζωογόνησης, ώστε να διατηρηθεί η ομοιόμορφη ροή ενέργειας στο σώμα.

### **- Αυξάνοντας την ενέργεια**

Οι ενεργειακές θεραπείες, όπως η ρεφλεξολογία, έχουν στόχο να ρυθμίζουν την ισορροπία ολόκληρου του σώματος, οπότε είναι ιδανικές για τη διατήρηση της καλής υγείας.

Θεραπεία: Βασικό στοιχείο είναι η αφιέρωση περισσότερου χρόνου στις τεχνικές χαλάρωσης και προετοιμασίας. Στη συνέχεια ενεργοποιούνται τα αντανεκλαστικά σημεία του εγκεφάλου και του κεντρικού νευρικού συστήματος, καθώς επίσης και τη σπονδυλική στήλη, το ενδοκρινικό σύστημα, τα νεφρά και το πάγκρεας, και, τέλος, το διάφραγμα και το ηλιακό πλέγμα.

## **- Κατάθλιψη**

Είναι πολύ σημαντικό η κατάθλιψη να μην αποτελεί μια συνήθεια. Γι' αυτό, θα πρέπει να γίνεται προσπάθεια ούτως ώστε να αλλάξει η κακή διάθεση, αλλά κυρίως να εντοπιστούν και να λυθούν τα προβλήματα που την προκαλούν. Επειδή όμως αυτό μπορεί να πάρει χρόνο, καλό είναι οι πάσχοντες από κατάθλιψη να κάνουν πράγματα που τους ευχαριστούν και, το σημαντικότερο, να κάνουν κάποιες ενεργητικές ασκήσεις τρεις φορές την εβδομάδα. Να συμβουλευτούνε κάποιον ειδικό και πιούνε βότανα που έχουν αποδειχτεί αποτελεσματικά στην ανακούφιση της κατάθλιψης. Αν χρειάζεται, ο γιατρός μπορεί να τους χορηγήσει ορισμένα αντικαταθλιπτικά (αντίθετα με τα ηρεμιστικά, αυτά δεν εθίζουν τον οργανισμό), για να μπορέσουν να ξανασταθούνε τα πόδια τους. Όταν νιώθουν απελπισία, καλό είναι να μη διστάσουν να επισκεφτούνε το γιατρό τους.

Θεραπεία: Ο θεραπευτής ξεκινά ενεργοποιώντας τα σημεία από τον εγκέφαλο και το κεντρικό νευρικό σύστημα, μετά δουλεύει τα νεφρά (που πιστεύεται ότι είναι το σημείο των δακρύων που έχουν κατακρατηθεί), τα επινεφρίδια για την αντιμετώπιση της εξάντλησης, τον αυχένα για τη μείωση της έντασης και το ηλιακό πλέγμα για αύξηση της ενέργειας. Επίσης είναι αναγκαίο να δουλευτούν τα σημεία του πυλωρού και της ειλεοκολικής βαλβίδας για να διεγερθεί το πεπτικό σύστημα, το οποίο συχνά διαταράσσεται όταν έχετε κατάθλιψη.

## **- Άγχος και Στρες**

Οι πάσχοντες συχνά από άγχος, μπορούν να βρουνε μια δραστηριότητα που να το μειώνει. Μερικές από τις πιο αποτελεσματικές είναι το περπάτημα, ο διαλογισμός, η έντονη άσκηση, οι τεχνικές χαλάρωσης ή η συζήτηση των προβλημάτων με φίλους.

Θεραπεία: Αφού δουλευτούν τα σημεία του θώρακα και της κοιλιάς, καλό θα ήταν να αφιερωθεί λίγο περισσότερος χρόνος στο ηλιακό πλέγμα και το διάφραγμα, για χαλάρωση, και στα επινεφρίδια, για την ανακούφιση του στρες. Μια πολύτιμη τεχνική ανακούφισης στρες είναι το άγγιγμα των δαχτύλων μέχρι να γίνει αισθητός ο σφυγγός. Κρατώντας τον αντίχειρα

σταθερά με το άλλο χέρι για την ανακούφιση της ανησυχίας, το δείκτη για το φόβο, το μεσαίο δάχτυλο για το θυμό, το τέταρτο δάχτυλο για τη θλίψη και το μικρό δάχτυλο για την καταπόνηση.

## **ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ**

Οι παθήσεις από τις οποίες έχουν την τάση να υποφέρουν οι γυναίκες δεν αντιμετωπίζονται συχνά με τις θεραπείες της συμβατικής ιατρικής. Ωστόσο, τα συμπτώματα που συνήθως συνοδεύουν την εμμηνορρυσία, τον τοκετό, και την εμμηνόπαυση μπορούν να ανακουφιστούν με τη ρεφλεξολογία.

### **- Πόνος στους μαστούς**

Περίπου το 20% όλων των γυναικών παρατηρούν πόνο και διόγκωση στους μαστούς πριν την περίοδο – αν παρατηρηθεί ποτέ κάποιος όγκος που δεν υποχωρεί, μια επίσκεψη σε γιατρό καθίσταται απαραίτητη όσο το δυνατόν γρηγορότερα. Η ελάττωση της καφεΐνης ανακουφίζει συνήθως αυτή την ενόχληση.

Θεραπεία: Ο θεραπευτής δουλεύει ολόκληρο το λεμφικό σύστημα, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στα αντανακλαστικά των λεμφαδένων, που βρίσκονται στις μασχάλες, ειδικά στην αριστερή, που κάνει την περισσότερη δουλειά. Τρίβοντας απαλά την περιοχή του στήθους στην κορυφή του ποδιού και καλύπτοντας μερικά εκατοστά από τη βάση των δαχτύλων.

Διαφορετικά, εφαρμόζει μάλαξη στην περιοχή του στήθους πάνω στο χέρι, η οποία βρίσκεται ανάμεσα στον αντίχειρα και το δείκτη.

### **- Προεμμηνορροϊκό Σύνδρομο (ΠΣ)**

Οι τροφές προκαλούν περισσότερα ορμονικά προβλήματα απ' ό,τι πίστευαν κάποτε. Για τον περιορισμό των μεταβολών της διάθεσης και της έντασης, η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε βιταμίνη Β6, καθώς και μαγνήσιο μπορούν να βοηθήσουν σ' αυτές τις περιπτώσεις. Πριν από την περίοδο η κατανάλωση λίγων και συχνών γευμάτων, η μείωση των λιπαρών

τροφών, καθίστανται απαραίτητες για την διατήρηση των επιπέδων των ορμονών όσο πιο σταθερά γίνεται.

Θεραπεία: Ο ρεφλεξολόγος ξεκινά από ολόκληρο το λεμφικό σύστημα και το σύστημα αναπαραγωγής, συμπεριλαμβανομένων και των ωαγωγών σαλπίνγων, και μετά δουλεύει το ενδοκρινικό σύστημα για να εξασφαλίσει φυσιολογική ορμονική δραστηριότητα. Συγκεκριμένα, εφαρμόζεται πίεση στο αντανακλαστικό σημείο της υπόφυσης, στο κέντρο του αντίχειρα ή του μεγάλου δαχτύλου του ποδιού. Μετά ενεργοποιούνται το απεκκριτικό σύστημα, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στα νεφρά, ώστε να καταπολεμηθούν η κατακράτηση υγρών, και στο κόλον, αν υπάρχει τάση δυσκοιλιότητας. Αν το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο σας προκαλεί πονοκεφάλους, ενεργοποιήστε επίσης τα αντανακλαστικά σημεία του κεφαλιού και του εγκεφάλου. Δουλεύοντας το ηλιακό πλέγμα θα διευκολυνθεί η χαλάρωση.

Η αυτοβοήθεια είναι πολύτιμη στην περίπτωση του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου. Η μάλαξη των χεριών είναι χαλαρωτική και εύκολη οποιαδήποτε ώρα της ημέρας. Η εφαρμογή πίεσης στα σημεία της μήτρας κάτω από τον αντίχειρα, ακριβώς πάνω από το εξόγκωμα του οστού, τις ωοθήκες κάτω από τα μικρά δάχτυλα και τις ωαγωγούς σάλπιγγες στο πίσω μέρος του καρπού.

### **- Έντονη ή Επώδυνη Περίοδος**

Η έντονη περίοδο, μπορεί να οφείλεται σε ανεπάρκεια σιδήρου. Όμως καλό είναι να αποφεύγεται η κατανάλωση συμπληρωμάτων παρά μόνο πρόκειται για σύσταση γιατρού. Η κατανάλωση χυμού πορτοκάλι με τα γεύματα, είναι κάτι που βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου από τις τροφές, όμως θα πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωση γάλατος για αρκετές ώρες, γιατί το ασβέστιο και ο σίδηρος «ανταγωνίζονται» μεταξύ τους. Άλλες πλούσιες σε σίδηρο τροφές είναι το συκώτι και τα νεφρά, τα ξερά βερίκοκα, το κακάο, οι σαρδέλες και τα δημητριακά.

Θεραπεία: Οι έντονες και επώδυνες περίοδοι αντιμετωπίζονται πολύ αποτελεσματικά με μια ολοκληρωμένη θεραπεία ρεφλεξολογίας, μιας και το αναπαραγωγικό σύστημα δέχεται την λιγότερη ενέργεια και, επομένως, επωφελείται από την τόνωση ολόκληρου του συστήματος. Διαφορετικά – ή αφού έχει ολοκληρωθεί η θεραπεία – εφαρμόστε τη θεραπεία στα σημεία του

ενδοκρινικού και αναπαραγωγικού συστήματος, με ιδιαίτερη προσοχή στη μήτρα, στις ωοθήκες, στην υπόφυση και στη σπλήνα, καθώς επίσης και στην κάτω περιοχή της πλάτης. Ιδιαίτερη ανακούφιση προκύπτει επίσης ενεργοποιώντας τα νεφρά και την ουρήθρα για την απομάκρυνση της έντασης από άλλα όργανα σε αυτή την περιοχή.

### **- Κυστίτιδα και Μυκητίαση**

Το παχύρρευστο έκκριμα της μυκητίασης και η επώδυνη διούρηση που προκαλεί η κυστίτιδα είναι συνηθισμένες ενοχλήσεις που ερεθίζουν το αιδοίο και τον κόλπο. Αν μια γυναίκα είναι επιρρεπής σε τέτοιου είδους προβλήματα, είναι αναγκαίο να πλένεται με χλιαρό νερό, χωρίς την χρήση σκληρών σαπουνιών ή αφρόλουτρων και δεν πρέπει να χρησιμοποιεί κολπικά αποσμητικά που μπορούν να βλάψουν το σύστημα. Οφείλει να αποφεύγει την υγρασία που προκαλείται από τα ζεστά μπάνια, τα νάιλον εσώρουχα, τα καλσόν και τα στενά παντελόνια.

Σε περίπτωση κυστίτιδας, η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων χυμού βατόμουρου χωρίς ζάχαρη ή τσάι από μίσχους κερασιάς. Διαφορετικά, η κατανάλωση άφθονου νερού για να διαλύονται τα ούρα που τσούζουν. Αν η κυστίτιδα διαρκεί περισσότερο από τρεις μέρες τίθεται απαραίτητη η επίσκεψη σε γιατρό, γιατί μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή λοίμωξη των νεφρών.

Θεραπεία: Ο θεραπευτής ενεργοποιεί ολόκληρο το ουροποιητικό σύστημα και μετά επικεντρώνεται στα νεφρά, την ουροδόχο κύστη, τον ουρητήρα, τον κόλπο και την ουρήθρα. Επίσης, ενεργοποιεί τα επινεφρίδια, την κοιλιά και τη μέση, καθώς επίσης και τα κάτω τμήματα του λεμφικού συστήματος, για να καταπολεμήσει τη μόλυνση.

### **- Γονιμότητα και Σεξουαλική Επιθυμία**

Η σεξουαλική διάθεση δεν παραμένει πάντοτε σταθερή, καθώς υπάρχουν περίοδοι κατά τις οποίες η προσοχή αποσπάται σε άλλα πράγματα. Το στρες, η εξάντληση, η κατάθλιψη και οι συγκρούσεις είναι συνηθισμένες αιτίες για τη μείωση της σεξουαλικής διάθεσης.

Θεραπεία: Ο θεραπευτής ενεργοποιεί ολόκληρο το αναπαραγωγικό και το ενδοκρινικό σύστημα, και μετά επικεντρώνεται στα αντανάκλαστικά των σεξουαλικών οργάνων, τις ωοθήκες, τη μήτρα και τις ωαγωγούς σάλπιγγες.

### **- Εγκυμοσύνη**

Αυτές οι απλές θεραπείες είναι ιδανικές για άντρες που θέλουν να βοηθήσουν, όσο μπορούν, τις συντρόφους τους, στην εγκυμοσύνη και στον τοκετό.

**Προσοχή:** Απαγορεύεται η εφαρμογή της ρεφλεξολογίας τις πρώτες 16 εβδομάδες της κύησης, γιατί η αλλαγή στη ροή της ενέργειας μπορεί να προκαλέσει αποβολή.

Ειδικά αν είναι η πρώτη εγκυμοσύνη ή αν η γυναίκα έχει αποβάλει και στο παρελθόν.

Θεραπεία: Αν ο κίνδυνος της αποβολής είναι ελάχιστος, μπορεί να εφαρμοστεί η ρεφλεξολογία στα πρώτα στάδια της εγκυμοσύνης. Οι πρωινές ναυτίες αντιμετωπίζονται σαν οποιαδήποτε άλλο είδος ναυτίας.

Αρχικά ο ρεφλεξολόγος ενεργοποιεί όλο το πεπτικό σύστημα, επικεντρώνοντας την προσοχή του στον οισοφάγο, για να ανακουφίσει τη ναυτία, και χρησιμοποιώντας ρεφλεξολογία στα χέρια, αν πρόκειται για αυτοθεραπεία, ώστε να μη χρειάζεται να διπλωθεί το στομάχι για την προσέγγιση του ποδιού.

Εφαρμόζεται πίεση στα σημεία του ηλιακού πλέγματος και στα σημεία των επινεφριδίων, περιστρέφοντας πάνω τους τον αντίχειρα.

Ο θεραπευτής «περπατάει» τον αντίχειρα πάνω στο διάφραγμα και στο μεσαίο και άνω τμήμα της σπονδυλικής στήλης, και δουλεύει κάποιες περιοχές του στομάχου.

Επειδή η πρωινή ναυτία οφείλεται στις ορμονικές μεταβολές που δημιουργεί η εγκυμοσύνη, καλό είναι να δουλεύεται και το ενδοκρινικό σύστημα, για να διευκολύνεται η εξισορρόπηση των ορμονών.

Στα επόμενα στάδια της εγκυμοσύνης, η ρεφλεξολογία είναι ιδανική για την ανακούφιση του πόνου στα πόδια και τη μέση, μέσω της ενεργοποίησης του αναπαραγωγικού και μυοσκελετικού συστήματος. Η απαλή μάλαξη των



ποδιών ανακουφίζει πολύ και είναι ιδανικό για τα τελευταία στάδια της εγκυμοσύνης.

### **- Τοκετός**

Είναι αναγκαίο η μέλλουσα μητέρα να κρατάει ένα ημερολόγιο της εγκυμοσύνης, για να είναι προετοιμασμένη σε περίπτωση που το μωρό έρθει νωρίτερα.

Θεραπεία: Μελέτες έχουν δείξει ότι οι γυναίκες που έχουν κάνει ρεφλεξολογία στη διάρκεια της εγκυμοσύνης έχουν συντομότερο και λιγότερο επώδυνο τοκετό. Κατά τον τοκετό, μπορούν να ενεργοποιηθούν τα αντανεκλαστικά του μεσαίου και κάτω μέρους της πλάτης, με ιδιαίτερη προσοχή σε μια χαλαρωτική μάλαξη ποδιών.

Κατά τις δύο τελευταίες εβδομάδες της κύησης, μπορεί να ενεργοποιηθεί το αναπαραγωγικό σύστημα, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στα στήθη και τα επινεφρίδια. Αν περάσει η προβλεπόμενη ημερομηνία τοκετού, μπορούν να ενεργοποιηθούν τα αντανεκλαστικά σημεία της μήτρα, το «chronic helper» στο πίσω μέρος του αχίλλειου τένοντα, και της υπόφυσης.

Μετά την γέννα, ο ρεφλεξολόγος ενεργοποιεί το ενδοκρινικό και αναπαραγωγικό σύστημα και τα επινεφρίδια. Συνεχίζοντας με μια σειρά από θεραπείες για την εξισορρόπηση των επιπέδων των ορμονών και την επαναφορά των μυών στο φυσιολογικό τους σχήμα. Δουλεύοντας το ενδοκρινικό σύστημα, βελτιώνεται η διαδικασία του θηλασμού. Η ρεφλεξολογία βοηθά, επίσης, και την ανάρρωση έπειτα από μια καισαρική. Εκτός από τη ρεφλεξολογία, κάθε είδους φροντίδα στη νέα μητέρα μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της μεταγεννητικής κατάθλιψης και να της δώσει την ευκαιρία να δεθεί με το μωρό.

Η μεταγεννητική κατάθλιψη αντιμετωπίζεται με ρεφλεξολογία στο ενδοκρινικό και αναπαραγωγικό σύστημα, στα επινεφρίδια και, για επιπλέον χαλάρωση, στο διάφραγμα και το ηλιακό πλέγμα.

## **- Εμμηνόπαυση**

Αυτή μπορεί να είναι μια στιγμή απελευθέρωσης, μια αλλαγή που προσφέρει ανακούφιση. Η κατανάλωση προϊόντων σόγιας, από καταστήματα υγιεινών τροφών που δε χρησιμοποιούν γενετικά μεταλλαγμένα σόγια, διευκολύνει στην διατήρηση της ισορροπίας των ορμονών και στην μείωση τυχόν ανεπιθύμητων συμπτωμάτων.

Θεραπεία: Και σε αυτή την περίπτωση, η ρεφλεξολογία στα συστήματα όλου του σώματος κάνει θαύματα και η μάλαξη των ποδιών προσφέρει χαλάρωση δίνοντάς την ευκαιρία στην αφιέρωση χρόνου στην προσωπική φροντίδα. Δουλεύοντας το αναπαραγωγικό και ενδοκρινικό σύστημα, χωρίς να παραλείπεται ο θυρεοειδής, για αυτοβοήθεια ή βοήθεια κάποιου φίλου να ξεπεράσει ανώδυνα την περίοδο αυτή. Μετά, πρέπει να δοθεί λίγη προσοχή στη μήτρα, στον «chronic helper», στις ωοθήκες, στο συκώτι και στα τμήματα απέκκρισης του πεπτικού και ουροποιητικού συστήματος για την πρόληψη της δυσκοιλιότητας.

## **ΑΝΔΡΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ**

Η γονιμότητα στους άνδρες και τις γυναίκες έχει μειωθεί ανησυχητικά τις τελευταίες δεκαετίες. Το στρες, η υπερβολική εργασία, το κάπνισμα και η χημική μόλυνση είναι μερικοί από τους παράγοντες που επηρεάζουν όχι μόνο τη γονιμότητα αλλά και τη γενική υγεία.

## **- Γονιμότητα και Σεξουαλική Επιθυμία**

Η ένταση και το άγχος κρύβονται πίσω από πολλά προβλήματα αυτού του τομέα, οπότε καλό είναι η αφιέρωση αρκετού χρόνου για χαλάρωση και διασκέδαση. Η άσκηση και η υγιεινή διατροφή με πολλά φρέσκα λαχανικά και φρούτα βοηθούν το σώμα να λειτουργεί στο έπακρο. Βοηθούν, επίσης, και στην απώλεια βάρους. Το σπέρμα αναπτύσσεται σε δροσερό περιβάλλον, γι' αυτό καλό είναι να αποφεύγονται τα στενά παντελόνια και τα πολύ ζεστά μπάνια.

Θεραπεία: Όπως και στην περίπτωση των γυναικών, δουλεύεται ολόκληρο το αναπαραγωγικό και ενδοκρινικό σύστημα και κυρίως στα αντανεκλαστικά των σεξουαλικών οργάνων, τους όρχεις, τον προστάτη και το σπερματικό πόρο. Συμπεριλαμβάνεται το διάφραγμα και το ηλιακό πλέγμα για την μείωση της ένταση.

#### **- Προστατεύοντας τον προστάτη**

Οι διαταραχές του προστάτη είναι συνηθισμένες στους άντρες μιας ορισμένης ηλικίας και πάνω. Ωστόσο, οι περισσότερες αποτελούν απλώς ενόχληση και όχι σοβαρό πρόβλημα υγείας. Αναγκαίες κινήσεις είναι η μείωση των λιπαρών τροφών και η κατανάλωση πολύ νερού. Έτσι μειώνεται και η πιθανότητα δυσκοιλιότητας, που επιδεινώνει τα προβλήματα του προστάτη.

Θεραπεία: Εφαρμόζεται πίεση στο ενδοκρινικό, ουροποιητικό και αναπαραγωγικό σύστημα, και μετά στο κάτω μέρος της σπονδυλικής στήλης και το «chronic helper» στην αχίλλειο φτέρνα.

#### **- Ανδρική Κλιμακτήριος**

Τα προβλήματα αυτής της ηλικίας έχουν περισσότερο ψυχολογική βάση, ειδικά αν οι άντρες νιώθουν περιττοί. Ωστόσο, έχει αποδειχτεί ότι μεγάλο ρόλο παίζει και η μεταβολή των επιπέδων των ορμονών, όπως ακριβώς και στις γυναίκες.

Θεραπεία: Εφαρμόζεται πίεση στα αντανεκλαστικά σημεία του ενδοκρινικού και το αναπαραγωγικού συστήματος, χωρίς να παραλείπεται το σπερματικό πόρο, για την εξισορρόπηση των ορμονικών επιπέδων καθώς επίσης και της μέσης. Στη συνέχεια δουλεύονται το διάφραγμα και το ηλιακό πλέγμα, για την μείωση του στρες, τα όργανα απέκκρισης και το ουροποιητικό σύστημα, συμπεριλαμβανομένης και της ουροδόχου κύστης, το συκώτι και τον «chronic helper».

## ΟΡΙΣΜΟΣ SHIATSU

Η λέξη shiatsu, είναι ιαπωνικός όρος ο οποίος κατά λέξη μεταφράζεται «δαχτυλική πίεση» καθώς προέρχεται από τις λέξεις «shi» που σημαίνει δάχτυλο και «atsu» που σημαίνει πίεση. Το shiatsu αποτελεί μια αρχαία θεραπευτική μέθοδο που έχει τις ρίζες του στην Ανατολική θεραπευτική τέχνη του βελονισμού, επομένως γίνεται αντιληπτό πως βασίζεται στην εμπειρία και όχι σε επιστημονικά αξιώματα. Συγκεκριμένα, είναι αποτέλεσμα σύνθεσης της Κινέζικης μάλαξης (Anma) και δυτικών τεχνικών φυσικού χειρισμού.

Το shiatsu είναι βασικά μια ολοκληρωμένη μέθοδος προώθησης της υγείας κατά την οποία χρησιμοποιούνται οι παλάμες, οι αντίχειρες, τα δάχτυλα, οι βραχίονες, τα γόνατα και τα πέλματα σε ποικίλες θέσεις και στάσεις του σώματος. Η τεχνική του shiatsu περιλαμβάνει διατάσεις και πιέσεις με το βάρος του σώματος μας επάνω σε διαφορετικά μέλη του σώματος του δέκτη.

Η εφαρμογή του shiatsu έχει έναν ανώτερο σκοπό : την αιώνια νεότητα, στόχος που παλαιότερα ήταν προσιτός μόνο στους προνομιούχους που φρόντιζαν την υγεία τους σαν βασικό σκοπό της ζωής τους. Το shiatsu – σαν θεραπεία διέγερσης – βελτιώνει τη φυσική κατάσταση, διατηρεί την υγεία και μακραίνει τη ζωή. Επίσης, βοηθάει στην πρόληψη και την αντιμετώπιση συγκεκριμένων παθήσεων, αυξάνοντας τις άμυνες εναντίον ασθενειών.

Η Ανατολική ιατρική θεωρεί ότι το σώμα λειτουργεί με βάση την Ενέργεια, ή Ki, που αποτελεί την ζωτική ενέργεια που υποστηρίζει κάθε δραστηριότητα του σώματος, του νου και του πνεύματος, και όχι με τον μηχανικό τρόπο που μας είναι πιο γνωστός στην Δύση. Οι Ανατολικές θεραπείες εξομαλύνουν τις διαταραχές ισορροπίας στο επίπεδο και την ροή της Ενέργειας του σώματος. Η θεραπεία εστιάζεται κατά μήκος συγκεκριμένων καναλιών (Μεσημβρινών) της ευαίσθητης ενέργειας του Ki.

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ & ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ SHIATSU

### ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΟΥ SHIATSU

**Κι ή Τσι :** Η διαφορά ανάμεσα σε αυτό που είναι ζωντανό και σε αυτό που δεν είναι ζωντανό είναι η σχετική ποσότητα από εκείνο το οποίο η Ανατολική Ιατρική ονομάζει Κι ή Τσινγκ. Το Κι μπορεί να το σκεφτεί κανείς ως την δύναμη που ενώνει και δίνει ζωή, αυτό που δεσμεύει την ενέργεια μέσα στην ύλη, πράγμα το οποίο σημαίνει ότι χωρίς αυτό τίποτα δεν θα μπορούσε να κρατηθεί μαζί και τίποτε χειροπιαστό δεν θα υπήρχε. Το Κι επομένως είναι μια συνδετική, συνεκτική δύναμη την στιγμή όπου η ενέργεια είναι στο χείλος της μεταμόρφωσης της σε ύλη και η ύλη είναι έτοιμη να γίνει ενέργεια.

**Απόσταγμα ή Τζίνγκ :** Είναι το Κι στην πιο πυκνή μορφή του. Σχηματίζεται στην σύλληψη και θρέφει το έμβρυο κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης, εξαρτώμενο από τα νεφρά της μητέρας για τροφή. Θα μπορούσε να το θεωρήσει κανείς ως γενετικό υλικό.

**Μεσημβρινοί ή Κανάλια :** Λέγονται οι οδοί μέσα από τους οποίους ρέει το Κι το οποίο έχει σχέση με τις βασικές λειτουργίες του σώματος. Η έννοια αλληλοσύνδεσης των Καναλιών ορίζεται ως Τζίνγκ Λούω στην Παραδοσιακή Ανατολική Ιατρική. Τζίνγκ σημαίνει «πηγαίνω», «οδηγώ δια μέσου», «κατευθύνω» και Λούω σημαίνει «ένα δίκτυο», «ένα δίχτυ» ή «ένα επισυναπτόμενο σύστημα». Θεωρούσε ότι Τζίνγκ Λούω μεταφέρει το Κι σε όλους τους ιστούς και τα όργανα.

**Χάρα :** Το Χάρα είναι η περιοχή που καλύπτεται από την κοιλιακή χώρα και αποτελεί το φυσικό κέντρο του σώματος. Το εστιακό σημείο ή κέντρο άξονα περιστροφής του Χάρα είναι γνωστό και Tanden, το οποίο εντοπίζεται κάτω από τον αφαλό στην κάτω κοιλιακή χώρα.

**Τσούμπο :** Ένα Τσούμπο είναι ένα σημείο κατά μήκος της επιφανειακής διαδρομής ενός Καναλιού Κι όπου αυτό (το Κι) μπορεί να επηρεαστεί είτε κατ' ευθείαν δια της πίεσης, είτε δια της εισαγωγής βελόνας. Τα Τσούμπος είναι οι πύλες του ενεργειακού σώματος ενός ατόμου και ως τέτοια μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να επηρεαστεί το εσωτερικό περιβάλλον του ατόμου. Τα Τσούμπος δεν μπορούν να υπάρχουν χωρίς Κι, ακριβώς όπως και τα

Κανάλια δεν μπορούν να υπάρχουν χωρίς Κι. Και τα δύο είναι αντιδράσεις του εσωτερικού περιβάλλοντος το οποίο συνεχώς επηρεάζει την δύναμη και την κυκλοφορία του Κι. Η ενεργειακή περιγραφή ενός Τσούμπο είναι σαν στρόβιλος στο σχήμα ενός βάζου με το στόμιο και τον λαιμό λεπτότερο από την βάση του.

**Σούν ή Τσούν :** Ένα Σούν είναι το πλάτος της τελευταίας φάλαγγας του αντίχειρα του δέκτη και αποτελεί την μονάδα μέτρησης εντοπισμού μεσημβρινών και σημείων.

## **ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ SHIATSU**

### **ΤΑΟ : ΓΙΝ ΚΑΙ ΓΙΑΝΓΚ**

Το Τάο εκφράζει το σύνολο της φύσης, το οποίο πολώνεται σε δύο αντίθετες, μα συμπληρωματικές και αλληλεξαρτημένες δυνάμεις. Οι δυνάμεις αυτές έχουν γίνει γνωστές ως Γιν και Γιάνγκ. Η κατανόηση της θεωρίας τους και των εφαρμογών της έχει πρωταρχική σημασία για την άσκηση της Παραδοσιακής Ανατολικής Ιατρικής. Για τα πάντα στην φυσιολογία, την παθολογία, την διάγνωση και την θεραπεία ανάγονται στο Γιν και το Γιάνγκ. Μπορεί κανείς να πει ότι δεν υπάρχει Παραδοσιακή Ανατολική Ιατρική χωρίς Γιν και Γιάνγκ.



**Εικόνα 17**

## **ΚΥΟ – ΖΙΤΣΟΥ (ΑΔΕΙΟ – ΓΕΜΑΤΟ)**

Η αξιολόγηση και εξισορρόπηση των αλληλεπιδρώντων παραμορφώσεων των Καναλιών είναι πολύ ανεπτυγμένες στο σύστημα του Ζεν Σιάτσου. Ο Σιζούτο Μασουνάγκα αναφερόταν στο εξαντλημένο, άδειο ή υποκινητικό Κι, ως Κύο και στο υπερβολικό, γεμάτο ή υπερκινητικό Κι, ως Ζίτσου. Και τα δύο, Κύο και Ζίτσου αναφέρονται σε σχετικές καταστάσεις αδειάσματος ή υπερβολής και επομένως δεν υπάρχουν ούτε έχουν κανένα νόημα το ένα με την απουσία του άλλου.

Μπορούμε να περιμένουμε οποιοδήποτε Κανάλι να τείνει προς το Κύο ή το Ζίτσου σε σχέση με κάποιο άλλο. Ολόκληρο το πρότυπο ταλαντεύεται συνεχώς. Ο σκοπός του Shiatsu είναι να ανακαλύψει την ρίζα πίσω από κάθε οξεία ή χρόνια δυσαρμονία και να προσπαθήσει να την σταθεροποιήσει. Οι περιοχές Ζίτσου είναι εύκολο να βρεθούν γιατί επιδεικνύουν δράση και προεξέχουν από την επιφάνεια. Ωστόσο αυτές είναι απλώς το αποτέλεσμα μιας βαθύτερης αδυναμίας, ενός Κύο κάπου αλλού που δεν επιδεικνύεται τόσο εύκολα.

Ο πλέον ευθύς και ασφαλής τρόπος να εξισορροπήσει κανείς ολικές παραμορφώσεις Κύο – Ζίτσου και επομένως να επιτρέψει στο σώμα – νου την καλύτερη δυνατότητα για θεραπεία είναι να βρει το πιο Κύο Κανάλι και να το ισορροπήσει με το Κανάλι που είναι το πιο Ζίτσου. Ως αποτέλεσμα όλες οι άλλες μικρότερες ανισορροπίες μέσα στα άλλα Κανάλια θα τείνουν να εξισορροπηθούν.

Το άδειασμα ή η κίνηση του Ζίτσου αναφέρεται ως καταπράυνση ή διάχυση, ενώ το γέμισμα και το δυνάμωμα του Κύο αναφέρεται ως τόνωση. Είναι σημαντικό να αξιολογείται με ακρίβεια το Κύο και το Ζίτσου, ούτως ώστε ένας δέκτης ο οποίος είναι γενικά αδύναμος να μην εξασθενήσει περισσότερο με την υπερβολική χρήση τεχνικών δράσης. Αυτό μπορεί εύκολα να συμβεί γιατί το Ζίτσου είναι πολύ πιο εύκολο να προσδιοριστεί στο σώμα από ότι το Κύο. Κάθε Κανάλι παρουσιάζει έμφαση διαφορετικών διαβαθμίσεων Κύο – Ζίτσου κατά μήκος της δικής του διαδρομής, ούτως ώστε όταν το περισσότερο Κύο και το περισσότερο Ζίτσου Κανάλι έχουν προσδιοριστεί, καθένα πρέπει να αντιμετωπιστεί ανάλογα με την ενεργειακή του παρουσίαση. Το βαθύτερο

τμήμα μιας θεραπείας θα είναι η τόνωση του πλέον αδύναμου Τσούμπο στην πλέον αδύναμη περιοχή του πλέον αδύναμου Καναλιού.

## **ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ**

Τα πέντε στοιχεία – νερό, ξύλο, φωτιά, γη και μέταλλο – είναι μια σημαντική άποψη της Παραδοσιακής Ανατολικής Ιατρικής. Ως ένα ενεργειακό σύστημα το οποίο καλεί τόσο για διαισθητική οξυδέρκεια όσο και για λογική, προσφέρει στον άσκωντα το Shiatsu ένα εργαλείο για να κατανοήσει τον ασθενή σωματικά, ψυχολογικά και πνευματικά. Υπάρχουν ορισμένα σημεία τα οποία πρέπει να καταλάβει κανείς σχετικά με τα Πέντε Στοιχεία προτού να εξερευνήσει λεπτομερειακά το κάθε ένα χωριστά.

Είναι σημαντικό ότι τα Πέντε Στοιχεία αποτελούνται από πέντε ενεργειακά στάδια αντί για τέσσερα, όπως η Δυτική παράδοση (φωτιά, γη, αέρας και νερό). Οι εσωτερικοί φιλόσοφοι κατανόησαν ότι ο αριθμός πέντε συμβολίζει μια δυναμική αλληλεξάρτηση και επομένως αντιπροσωπεύει την φύση. Αυτός είναι ακριβώς ο καλύτερος τρόπος για να γίνουν κατανοητά τα Πέντε Στοιχεία : ως στάδια μεταμόρφωσης, τα οποία αλληλοσυνδέονται σε κάθε επίπεδο του φυσικού κόσμου και στον ανθρώπινο μικρόκοσμο του Σώματος – Νου.

Το να δούμε τα Πέντε Στοιχεία ως φάσεις μιας διαδικασίας μάλλον παρά σταθερές απεικονίσεις ύλης υποστηρίζεται και από την κατά γράμμα μετάφραση του Κινέζικου στοιχείου για τις «Πέντε Φάσεις» : wu xing . Wu σημαίνει «πέντε» και xing σημαίνει «περπάτημα» ή « κίνηση». Τα Πέντε Στοιχεία εκφράζουν τις «πέντε κινήσεις» του διαστήματος. Ως εμβλήματα της φύσης έχουν σχέση με μια πληθώρα φαινομένων (εποχή, χρώμα, συναισθήματα και ούτω καθεξής), αλλά εκφράζουν και την ενεργητική ποιότητα αυτών των φαινομένων σαν να ήταν διαφορετικές κινήσεις μιας ολότητας. Από αυτήν την άποψη μπορεί κανείς να δει τα Πέντε Στοιχεία ως μια περαιτέρω έκφραση του Γιν και Γιάνγκ.

## **ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΙ Ή ΚΑΝΑΛΙΑ**

Υπάρχουν 14 βασικοί μεσημβρινοί, έξι σε κάθε πλευρά του σώματος και από ένας στο κέντρο του σώματος μπροστά και πίσω. Οι 12 από αυτούς



συνδέονται ξεχωριστά με καθένα από τα εσωτερικά όργανα το οποίο και επηρεάζουν.

Οι μεσημβρινοί χωρίζονται σε ζεύγη : ένα γιν και ένα γιάνγκ. Η ενέργεια γιν προέρχεται από τη Γη, έτσι οι μεσημβρινοί που έχουν περισσότερη ενέργεια γιν ξεκινούν από τα χαμηλότερα σημεία. Για παράδειγμα, το πρώτο σημείο του μεσημβρινοί της σπλήνας βρίσκεται στο μεγάλο δάχτυλο του ποδιού. Οι μεσημβρινοί γιάνγκ αριθμούνται ξεκινώντας από την κορυφή, μια και δέχονται την ενέργεια γιάνγκ από τον Ήλιο. Για παράδειγμα, ο μεσημβρινός της ουροδόχου κύστης ξεκινά δίπλα από το μάτι. Υπάρχουν δύο μεσημβρινοί για κάθε όργανο. Ακολουθούν ακριβώς ίδια διαδρομή στην αριστερή και στη δεξιά πλευρά του σώματος . Οι άλλοι δύο μεσημβρινοί που θα χρησιμοποιήσουμε είναι το αγγείο ελέγχου (governor vessel), το οποίο διατρέχει τη σπονδυλική στήλη μέχρι το κεφάλι, και το αγγείο σύλληψης (conception vessel), που διατρέχει την μπροστινή κεντρική περιοχή του σώματος.

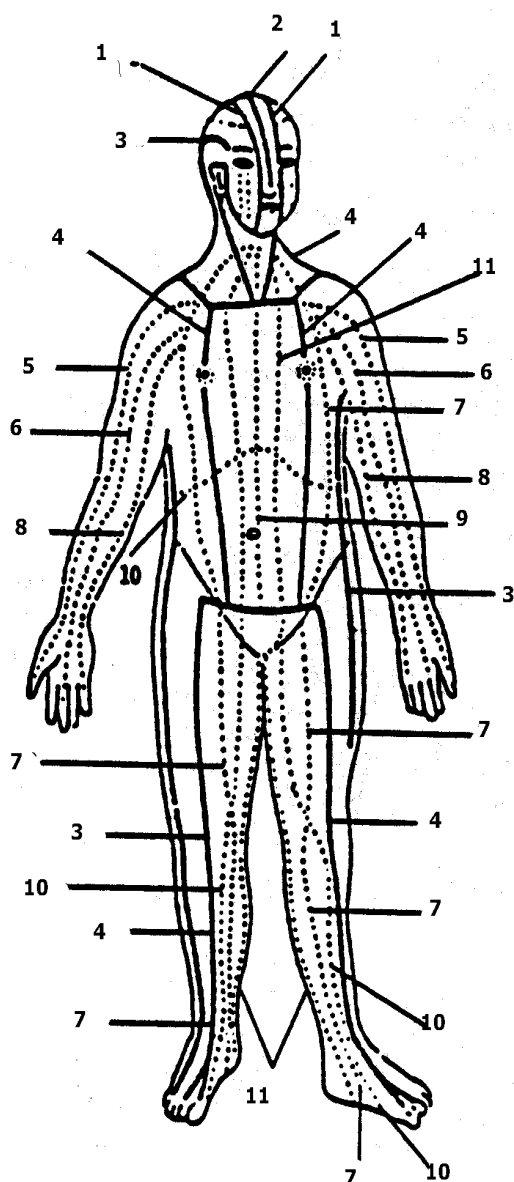
Η μάλαξη κατά μήκος της διαδρομής ενός μεσημβρινού βοηθά στην ισορροπία των συστημάτων του σώματος. Επίσης, είναι πολύ ευεργετικό να δουλεύετε το κάθε σημείο ενός μεσημβρινού. Υπάρχουν στην κυριολεξία εκατοντάδες τέτοια σημεία πίεσης.

## **ΑΛΛΑ ΣΗΜΕΙΑ**

Δεν βρίσκονται όλα τα σημεία πίεσης πάνω στους μεσημβρινούς. Υπάρχουν και πολλά άλλα σημεία που επηρεάζουν τη ροή ενέργειας του σώματος – για παράδειγμα, τα σημεία στα αφτιά που επηρεάζουν την υπέρταση – και είναι αμέτρητα.

Επίσης, διαφορετικά είναι και τα σημεία διέγερσης. Αυτά είναι ευαίσθητα σημεία, όπου το shiatsu συμπίπτει με την ανατομία. Τα σημεία διέγερσης γεμάτα νευρικές απολήξεις. Το πλεονέκτημα ενός σημείου διέγερσης είναι ότι συνδέεται με την πηγή του πόνου. Για παράδειγμα, σε περίπτωση ισχιαλγίας, ένα σημείο διέγερσης επάνω στο πόδι θα είναι ευαίσθητο. Αν εφαρμοστεί πίεση πάνω σ' αυτό, θα ανακουφιστεί ο πόνος που προέρχεται από το σημείο από το οποίο ξεκινά το νεύρο, στη βάση της σπονδυλικής στήλης. Πολλά σημεία διέγερσης υπάρχουν στις γάμπες, τα οποία ανακουφίζουν το μυϊκό πόνο και τις κράμπες.

## Διάγραμμα Σώματος Shiatsu



1. Boko-kei  
(μεσημβρινός ουροδόχου κύστης)
2. Tokumyaku-kei  
(μεσημβρινός παλμικού χτύπου)
3. Tan-kei  
(μεσημβρινός χοληδόχου κύστης)
4. I-kei  
(μεσημβρινός στομάχου)
5. Hai-kei  
(μεσημβρινός πνεύμονα)
6. Shimpo-kei  
(μεσημβρινός καρδιάς)
7. Hi-kei  
(μεσημβρινός σπλήνας)
8. Shin-kei  
(μεσημβρινός καρδιάς)
9. Ninmyaku-kei  
(μεσημβρινός φλεβών)
10. Kan-kei  
(μεσημβρινός ήπατος)
11. Jim-kei  
(μεσημβρινός νεφρών)

Εικόνα 18

### ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ

Ο μεσημβρινός του πνεύμονα ξεκινά από την κορυφή του θώρακα και καταλήγει στον αντίχειρα. Στην κινεζική φιλοσοφία τα σημεία που βρίσκονται σ' αυτόν έχουν σχέση με τα δάκρυα και την κατάθλιψη.

Ο μεσημβρινός του πνεύμονα : - κυβερνάται από το Κι ,

- ελέγχει τα Κανάλια και τα Αιμοφόρα Αγγεία,
- ελέγχει την Διάχυση και την Κάθοδο,
- ρυθμίζει τις διόδους του Νερού,
- ελέγχει το δέρμα και τα μαλλιά,
- ανοίγει στην μύτη,
- στεγάζει την Σωματική Ψυχή.

**Πν 1** : Ανάμεσα στο πρώτο και το δεύτερο πλευρό, περίπου μία παλάμη μακριά από το στήρνο. Για ανακούφιση από αναπνευστικές ασθένειες όπως η βρογχίτιδα και το εμφύσημα.

**Πν 7** : Αν τοποθετηθεί η μεμβράνη που υπάρχει ανάμεσα στον αντίχειρα και το δείκτη του ενός χεριού πάνω στην ίδια μεμβράνη του άλλου χεριού και πιαστούν τα χέρια έτσι ώστε ο δείκτης που βρίσκεται από πάνω να φτάνει μέχρι τον καρπό του άλλου χεριού. Ο Πνεύμονας 7 είναι το σημείο στο οποίο ακουμπά ο δείκτης, δηλαδή το οστό κάτω από την πλαϊνή όψη του αντίχειρα.

**Πν 10** : Πάνω στο μαξιλαράκι του αντίχειρα, δύο πόντους από τον καρπό, ακριβώς στην άκρη του οστού του αντίχειρα. Οι Πνεύμονες 7 και 10 είναι κατάλληλα σημεία για τη διάλυση λιμνάζουσας ενέργειας. Έτσι η μπλοκαρισμένη ενέργεια αρχίζει να μεταφέρεται και να απελευθερώνει όλα τα καταπιεσμένα συναισθήματα.

**Πν 11** : Στην εξωτερική πλευρά του νυχιού του αντίχειρα.

### **ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ**

Αυτός ο μεσημβρινός ξεκινά από το δείκτη και καταλήγει στην άκρη της μύτης. Ευθύνεται για τον καθαρισμό και την αποτοξίνωση του σώματος. Οι λειτουργίες του Παχέος Εντέρου είναι πολύ απλές, δέχεται την τροφή και τα ποτά από το Λεπτό Έντερο, απορροφάει τα υπόλοιπα Καθαρά Υγρά και απομακρύνει το «ακάθαρτο» τμήμα της τροφής υπό μορφή κοπράνων. Εάν οι Πνεύμονες αποτυγχάνουν στην καθοδική τους λειτουργία τότε το Παχύ Έντερο μπορεί να μην έχει αρκετό Κι για να εξασφαλίσει την αφόδευση. Αυτό θα δημιουργήσει δυσκοιλιότητα, η οποία είναι συνήθης στα ηλικιωμένα άτομα των οποίων το Κι των Πνευμόνων είναι ανεπαρκές.

**ΠΕ 4 :** Ανάμεσα στο δείκτη και τον αντίχειρα. Πιέζοντας τον αντίχειρα πάνω στο πρώτο δάχτυλο, βρίσκεται το σημείο της μεγαλύτερης διόγκωσης της μεμβράνης που τοποθετείται ανάμεσά τους. Βάζοντας τον άλλο αντίχειρα πάνω σε αυτό το σημείο, και μετά – ανοίγοντας τον πρώτο αντίχειρα μακριά από το χέρι – κρατήστε αυτό το σημείο με το δείκτη και τον αντίχειρα του άλλου χεριού. Αυτό ονομάζεται το μεγάλο σημείο αποβολής (eliminator), ιδανικό για τη δυσκοιλιότητα και την κινητικότητα.

**Προσοχή :** Αυτό το σημείο δεν πρέπει να χρησιμοποιείται κατά την εγκυμοσύνη.

**ΠΕ 5 :** Στο κοίλωμα στη βάση του αντίχειρα στο πλάι της άρθρωσης του καρπού.

**ΠΕ 10 :** Στο εξωτερικό του αγκώνα, σε απόσταση 2 φορές το πλάτος του αντίχειρα από την πτυχή, στην ίδια γραμμή με το μέσο του πίσω μέρους του καρπού.

**ΠΕ 11 :** Με το χέρι διπλωμένο μπροστά στο στήθος, πιέζοντας το σημείο πάνω από την άρθρωση του αγκώνα, ανακουφίζει τον πόνο της αρθρίτιδας, ειδικά του ώμου.

**ΠΕ 12 :** Ένα πλάτος αντίχειρα έξω και πάνω από το εξωτερικό άκρο της πτύχωσης του αγκώνα, ανάμεσα στον μυ και το οστό του βραχίονα.

**ΠΕ 20 :** Ψηλαφίζοντας με τα δάχτυλα τη μια πλευρά της μύτης προς τα κάτω και πιέζοντας το πτερύγιο χαμηλά στην κάτω άκρη του ρουθουνιού, ανακουφίζει την ιγμορίτιδα και τις λοιμώξεις της άνω αναπνευστικής οδού.

## **ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΟΥ ΣΠΛΗΝΑ**

Ο μεσημβρινός της σπλήνας ξεκινά από το μεγάλο δάχτυλο του ποδιού και καταλήγει στις μασχάλες. Σχετίζεται με τη μάθηση και τη συγκέντρωση και μετατρέπει την ενέργεια από την τροφή σε τσι. Επιπλέον, ο σπλήνας είναι το πρωταρχικό Όργανο του Στοιχείου της Γης και περιλαμβάνει το πάγκρεας ως τμήμα της λειτουργικής του ενότητας.

- Ο μεσημβρινός του σπλήνα :
- κυβερνάει την μεταφορά και την μεταμόρφωση,
  - ελέγχει το αίμα,
  - ελέγχει τους μύες και τα τέσσερα

άκρα,

- ανοίγεται στο στόμα και εκδηλώνεται στα χείλη,
- ελέγχει την Ανύψωση του Κι
- στεγάζει την Σκέψη .

**Σπ 1 :** Η κάτω εσωτερική γωνία του νυχιού του μεγάλου δαχτύλου του ποδιού. Για την ανακούφιση πονοκεφάλων.

**Σπ 4 :** Η άκρη του οστού του μεγάλου δαχτύλου κάτω από το φούσκωμα, στην εσωτερική πλευρά του ποδιού. Ανακουφίζει τον πόνο των ποδιών αλλά είναι ευεργετικό και για το αναπαραγωγικό σύστημα και συμβάλλει θετικά στη γονιμότητα.

**Σπ 6 :** Τέσσερα δάχτυλα πιο πάνω από την εσωτερική πλευρά του οστού του αστραγάλου, ξεκινώντας από την περιοχή πίσω από το οστό του αστραγάλου. Είναι ένα μεγάλο σημείο ενέργειας όπου συναντώνται τρεις μεσημβρινοί.

**Προσοχή :** Αυτό το σημείο δεν πρέπει να χρησιμοποιείται κατά την εγκυμοσύνη.

**Σπ 9 :** Στην εσωτερική πλευρά της γάμπας, ακριβώς κάτω από το φούσκωμα του οστού, κάτω από την πλαϊνή όψη του γονάτου. Για προβλήματα σχετικά με τα πόδια, για την κατακράτηση υγρών και για την φλεβίτιδα.

**Σπ 10 :** Δύο δάχτυλα πιο πάνω από το γόνατο ξεκινώντας από την εσωτερική άκρη της επιγονατίδας. Για την θεραπεία διαφόρων δερματικών παθήσεων αλλά και για τον πόνο του γονάτου.

**Σπ 12 :** Στην πτυχή που σχηματίζει το μπροστινό μέρος του μηρού με το σώμα, ακριβώς δίπλα στο αιδού.

**Σπ 13 :** Κοντά στο Σπ 12, λίγο πιο πέρα, προς την εξωτερική πλευρά του σώματος. Οι Σπ 12 και 13 ανακουφίζουν τους πόνους της περιόδου.

**Σπ 21 :** Πέντε δάχτυλα πιο κάτω από τη μασχάλη, ανάμεσα στο πέμπτο και έκτο πλευρό. Ανακουφίζει τον πόνο του στήθους και βοηθά στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης.

## ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΧΟΥ

Ο μεσημβρινός του στομάχου έχει σχέση με την εξισορρόπηση και τη θρέψη του συστήματος. Ξεκινά από το κεφάλι και καταλήγει στο δεύτερο δάχτυλο του ποδιού.

Το στομάχι είναι πιθανόν το πλέον σημαντικό Γιάνγκ Όργανο, σχηματίζοντας από κοινού με τον σπλήνα, την Ρίζα του Μετα-Ουράνιου Κι. Το Προ-Ουράνιο Κι, το οποίο αφομοιώνεται πριν από την γέννηση στα νεφρά, είναι η πηγή της δύναμης της κράσης μας, ενώ το Μετα-Ουράνιο Κι σχηματίζεται μετά την γέννηση από το στομάχι και τον σπλήνα, από την τροφή και το ποτό. Και τα δύο Όργανα έχουν μέγιστη επίδραση πάνω στην ποιότητα του Κι και του Αίματος.

Ο μεσημβρινός του στομάχου : - ελέγχει το σάπισμα και την ωρίμανση της τροφής,

- ελέγχει την μεταφορά του Αποστάγματος της τροφής,

- ελέγχει την Κάθοδο του Κι.

**Στ 2** : Στη μέση του οστού που βρίσκεται ακριβώς κάτω από το μάτι. Για τη βελτίωση της όρασης και τη μείωση της έντασης από το πρόσωπο.

**Στ 4** : Στη γωνία του στόματος – χωρίς χαμόγελο. Για τη χαλάρωση των μυών του προσώπου. Απαραίτητο σε περίπτωση υπερβολικής έντασης, πονόδοντου ή παράλυσης του Μπελ.

**Στ 25** : Δύο πόντους δίπλα στον αφαλό. Για τη δυσκοιλιότητα, τη διάρροια και τη δυσπεψία.

**Στ 29** : Μία παλάμη κάτω από τον αφαλό και δύο πόντους προς τα έξω. Γυναικολογικά προβλήματα, όπως προβλήματα των ωοθηκών και προεμμηνορροϊκό σύνδρομο.

**Στ 34** : Δύο πόντους πάνω από το γόνατο από την εξωτερική πλευρά της επιγονατίδας.

**Στ 35** : Κάτω από την επιγονατίδα, ένα εκατέρωθεν του κέντρου

**Στ 36** : Βρίσκοντας ένα εξόγκωμα ακριβώς κάτω από την επιγονατίδα, προς την εξωτερική πλευρά του ποδιού και μετρώντας τρεις πόντους κάτω από το οστό το σημείο αυτό ονομάζεται «σημείο τριών μιλίων» και είναι γνωστό ως

«σημείο θάλασσας» - το σημείο για την ευκολότερη πρόσβαση στην ενέργεια ενός ολόκληρου μεσημβρινού. Ανακουφίζει επίσης τη δυσκοιλιότητα, τους πονοκεφάλους και το ουροποιητικό σύστημα.

**Στ 38** : Στη μέση της γάμπας, στην εξωτερική πλευρά του μυός, δίπλα στο οστό της κνήμης, κάτω από το Στ 36. για την ανακούφιση του πόνου των ώμων.

**Στ 40** : Περίπου δύο πόντους πιο έξω από το Στ 38, για γενική χαλάρωση – είτε για τη μείωση του επιπλέον τσι είτε για την ανακούφιση των νευρικών συναισθημάτων. Πιέζοντας αυτό το σημείο για αρκετά δευτερόλεπτα ενώ πραγματοποιείται εκπνοή, είναι χρήσιμο για την ηρεμία της υπερβάλλουσας ενέργειας του σώματος.

**Στ 41** : Στον αστραγάλο, για τον πόνο του αστραγάλου. Λυγίζοντας το πόδι δημιουργείται μια πτυχή. Στην πτυχή, το σημείο αυτό είναι η φυσική εσοχή, κοντά στο οστό του αστραγάλου, στο μπροστινό μέρος.

### **ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ**

Ο μεσημβρινός της καρδιάς ξεκινά από την κορυφή του βραχίονα και καταλήγει στο χέρι. Έχει σχέση με το μυαλό και τη μακροπρόθεσμη μνήμη. Σπάνια χρησιμοποιείται σε θεραπεία που εφαρμόζει το άτομο στον εαυτό του, με εξαίρεση τη μάλαξη του μεσημβρινού και του Κ 7.

Από τα τέσσερα Όργανα του στοιχείου της Φωτιάς η καρδιά είναι το πλέον σημαντικό. Οι δύο αρχικές του λειτουργίες είναι να κυβερνάει το αίμα και τα αιμοφόρα αγγεία και να στεγάζει το Νου.

Ο μεσημβρινός της καρδιάς : - κυβερνάει το Αίμα,

- στεγάζει το Νου,
- ελέγχει τα αιμοφόρα αγγεία,
- εκφράζεται στην χροιά του προσώπου,
- η Καρδιά ανοίγεται στην Γλώσσα,
- ελέγχει τον ιδρώτα.

**Κ 7** : Ακριβώς κάτω από το οστέινο εξόγκωμα του καρπού, στην πλευρά του μικρού δαχτύλου – στην εξωτερική πλευρά του μπροστινού μέρους του καρπού. Χρησιμοποιείται για χαλάρωση, κυρίως στο βελονισμό.

## **ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΟΥ ΛΕΠΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ**

Ο μεσημβρινός του λεπτού εντέρου ξεκινά από το μικρό δαχτυλάκι του χεριού, περνά από το βραχίονα και τον ώμο και καταλήγει στην άκρη του οστού του σαγονιού. Συνδέεται με την καρδιά και καθαρίζει όλα τα μπλοκαρισμένα σημεία.

Η λειτουργία του λεπτού εντέρου είναι να ξεχωρίζει τις αγνές από τις μη αγνές τροφές και υγρά. Δέχεται την τροφή και τα ποτά τα οποία «σάπισαν και ωρίμασαν» στο στομάχι και συνεχίζουν την διαδικασία της μεταμόρφωσης χωρίζοντας το «καθαρό» τμήμα για να διανεμηθεί από τον σπλήνα. Το «ακαθάριστο» τμήμα μεταφέρεται από το παχύ έντερο για την αποβολή του ως κόπρανα και στην ουροδόχο για την αποβολή του ως ούρα. Η λειτουργία διάκρισης του λεπτού εντέρου απλώνεται μέχρι την νοητική σφαίρα υπό την μορφή της λήψης αποφάσεων. Κατ' αυτόν τον τρόπο επηρεάζει την διαύγεια των διαδικασιών της σκέψης του Νου.

**ΛΕ 3** : Στην εξωτερική άκρη του χεριού, ακριβώς κάτω από την άρθρωση του μικρού δαχτύλου. Για τους ρευματισμούς.

**ΛΕ 5** : Στην εσοχή της άρθρωσης του καρπού από την πλευρά του μικρού δαχτύλου.

**ΛΕ 9** : Πίσω από την άρθρωση του ώμου.

**ΛΕ 10** : Ακριβώς πάνω από την εσωτερική πλευρά της μασχάλης. Το ΛΕ 9 και το ΛΕ 10 είναι ιδανικά σημεία για την ανακούφιση από τους πόνους των ώμων.

**ΛΕ 19** : Στο κοίλωμα που ανάμεσα στην άρθρωση του σαγονιού και στο μέσο του μπροστινού μέρους του αυτιού.

## **ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΗΣ ΟΥΡΟΔΟΧΟΥ ΚΥΣΤΗΣ**

Ο μεσημβρινός της ουροδόχου κύστης καλύπτει όλο το μήκος της πλάτης ξεκινώντας δύο δάχτυλα μακριά από τη σπονδυλική στήλη και μετασχηματίζει τα υγρά. Μαλάσσοντας τους μυς που υπάρχουν σε όλο το μήκος της σπονδυλικής στήλης μπορούν να ενεργοποιηθούν πολλά σημεία της ουροδόχου κύστης.



Η λειτουργία της ουροδόχου κύστης είναι η μεταμόρφωση των υγρών με τη δράση του Κι το οποίο παρέχεται από το Γιάνγκ των νεφρών. Δέχεται τα ακάθαρτα υγρά από το λεπτό έντερο και τα μεταμορφώνει σε ούρα και εν συνεχεία τα απομακρύνει.

**ΟΚ 1** : Στην εσοχή του ματιού, δίπλα στην εσωτερική άκρη. Για προβλήματα των ματιών.

**ΟΚ 2** : Τσιμπώντας το οστό της μύτης ακριβώς εκεί όπου ξεκινούν τα φρύδια. Για προβλήματα των ματιών και για τη χαλάρωση των νεύρων και της ενέργειας.

**ΟΚ 11** : Βρίσκοντας το μεγάλο οστό του αυχένα και πιέζοντας ακριβώς κάτω από τις εξωτερικές άκρες του, είναι καλό για τους πνεύμονες.

**ΟΚ 13** : Δύο δάχτυλα δεξιά και αριστερά της σπονδυλικής στήλης, στο ύψος του 3<sup>ου</sup> και 4<sup>ου</sup> θωρακικού σπονδύλου.

**ΟΚ 15** : Ανάμεσα στις ωμοπλάτες, κάτω από τον πέμπτο θωρακικό σπόνδυλο. Για τη χαλάρωση της καρδιάς.

**ΟΚ 20** : Δύο δάχτυλα δεξιά και αριστερά από τη σπονδυλική στήλη, στο ύψος του 11<sup>ου</sup> και του 12<sup>ου</sup> θωρακικού σπονδύλου.

**ΟΚ 23** : Τοποθετώντας τα χέρια στη μέση, με τους αντίχειρες στους μεγάλους μύες δίπλα από τη σπονδυλική στήλη, βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος στο σώμα και το τσι στα νεφρά και γενικότερα στην πλάτη.

**ΟΚ 26** : Δύο δάχτυλα δεξιά και αριστερά της σπονδυλικής στήλης, στο ύψος του 5<sup>ου</sup> οσφυϊκού και του 1<sup>ου</sup> ιερού σπονδύλου.

**ΟΚ 40** : Πίσω από το γόνατο στο κέντρο. Για την ισχιαλγία.

**ΟΚ 57** : Στη μέση του πίσω μέρους της κνήμης, στο σημείο που συνδέεται ο μυς με τον τένοντα.

**ΟΚ 60** : Στην εξωτερική πλευρά του αστραγάλου, στα μισά της απόστασης ανάμεσα στο εξωτερικό οστό του αστραγάλου και τον αχίλλειο τένοντα.

**Προσοχή** : Ποτέ μην χρησιμοποιείτε αυτό το σημείο κατά την εγκυμοσύνη. Μπορεί να προκαλέσει αποβολή.

### **ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΩΝ ΝΕΦΡΩΝ**

Ο μεσημβρινός των νεφρών ξεκινά από πέλμα του ποδιού και καταλήγει στην κορυφή του θώρακα. Η πηγή ενέργειας του σώματος – το τσι με το

οποίο γεννιόμαστε – αποθηκεύεται σε αυτόν το μεσημβρινό, ο οποίος ελέγχει επίσης την ανάπτυξη, τη θέληση και τη βραχυχρόνια μνήμη.

Ο μεσημβρινός των νεφρών : - αποθηκεύει το Απόσταγμα,

- παράγει το Μεδούλι,
- κυβερνά το Νερό,
- ελέγχει την υποδοχή του Κι,
- ανοίγει στα αυτιά,
- εκδηλώνεται στα μαλλιά.

**N 1** : Το κέντρο του ποδιού, ακριβώς κάτω από τη σφαίρα του ποδιού, στο μέσο, όπου συναντώνται τα δύο σημεία. Ονομάζεται «bubbling spring» και είναι σημαντικό σημείο γιατί περιέχει πολλή ενέργεια. Είναι επίσης και το τσάκρα της Γης, το οποίο εξισορροπεί ολόκληρο το σώμα. Για την ανακούφιση της θλίψης ή της ζαλάδας.

**N 3** : Στο εσωτερικό του αστραγάλου, ανάμεσα στο εσωτερικό οστό και στον αχίλλειο τένοντα.

**N 27** : Κάτω από τα οστά του τραχήλου, δίπλα στο στέρνο – ακόμα ένα σημείο χαλάρωσης. Η τριβή αυτού του σημείου ανακουφίζει το βήχα και το άσθμα. Ιδανικό σημείο για μάλαξη με λάδι όπως αυτό του ευκαλύπτου.

### **ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΚΑΡΔΙΟΥ**

Γνωστός ως «προστάτης της καρδιάς», ο μεσημβρινός του περικαρδίου ξεκινά από το θώρακα και καταλήγει στο μεσαίο δάχτυλο του χεριού. Πιέζοντας το τελευταίο σημείο αυτού του μεσημβρινού, κάτω από την κορυφή του νυχιού του μεσαίου δαχτύλου, προκύπτει ανακούφιση του άγχος, της έντασης ή του σοκ.

**Πε 6** : Τρία δάχτυλα πιο κάτω από τον καρπό, πιέζοντας με το μεσαίο δάχτυλο ακριβώς στο κέντρο, βοηθά στη θεραπεία της ζαλάδα και της ναυτίας που προκαλείται από διάφορες αιτίες όπως από παρενέργειες φαρμάκων ή έπειτα από μια επέμβαση. Σε πολλούς ανθρώπους αυτό το σημείο βρίσκεται εκεί ακριβώς που κουμπώνει το λουράκι του ρολογιού τους.

**Πε 8** : Το κέντρο της παλάμης. Είναι γνωστό ως η πύλη των ενεργειών του σώματος. Οι θεραπευτές διαχέουν ακτινωτά την ενέργεια από αυτό το σημείο.

## **ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΟΥ ΤΡΙΠΛΟΥ ΘΕΡΜΑΣΤΗ**

Ο μεσημβρινός τριπλής ενεργοποίησης σχετίζεται με τη ρύθμιση της θερμότητας και την εξισορρόπηση των επίπεδων υγρών του σώματος ανάμεσα στα νεφρά και την καρδιά, διεγείροντας το λεμφικό σύστημα. Ξεκινά από το μεσαίο δάχτυλο του χεριού και καταλήγει στο φρύδι.

Ο Τριπλός Θερμαστής είναι το μόνο Όργανο που δεν κατέχει ακριβώς μια συγκεκριμένη θέση στο σώμα με το ίδιο τρόπο όπως συμβαίνει με τους υπόλοιπους έντεκα μεσημβρινούς. Αποτελείται από τρεις Θερμαστές (τρία Ζιάο) :

- Άνω Ζιάο («σαν αχνός»), το οποίο τοποθετείται πάνω από το διάφραγμα και περιλαμβάνει τους πνεύμονες, την καρδιά, και το περικάρδιο.

- Μεσαίο Ζιάο («σαν κοχλάζον καζάνι»), το οποίο τοποθετείται ανάμεσα στο διάφραγμα και τον ομφαλό και περιλαμβάνει το στομάχι και τον σπλήνα κυρίως, αλλά επίσης το συκώτι και τη χοληδόχο κύστη.

- Κάτω Ζιάο («σαν αποχετευτική τάφρος ή υπόνομος»), το οποίο τοποθετείτε κάτω από τον ομφαλό, περιλαμβάνει τα νεφρά, ουροδόχου κύστη και τα έντερα.

**ΤΕ 3** : Στην πάνω όψη του χεριού, ανάμεσα στον παράμεσο και το μικρό δάχτυλο.

**ΤΕ 4** : Στη μέση της άρθρωσης του καρπού στο πάνω μέρος του χεριού.

**ΤΕ 5** : Τρία δάχτυλα πιο κάτω από τον καρπό, στο πίσω μέρος του βραχίονα.

**ΤΕ 17** : Στην εσοχή πίσω από το αφτί.

## **ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΟΥ ΗΠΑΤΟΣ**

Ο μεσημβρινός του ήπατος ξεκινά από τα μεγάλα δάχτυλα των ποδιών και φτάνει μέχρι το θώρακα. Ρυθμίζει τη ροή του τσι.

Ο μεσημβρινός του ήπατος : - εξασφαλίζει την ομαλή ροή του Κι,

- αποθηκεύει το αίμα,
- ελέγχει τους τένοντες,
- εκδηλώνεται στα νύχια,
- ανοίγεται στα μάτια.

**Ηπ 2** : Στο πάνω μέρος του ποδιού, στην ένωση ανάμεσα στο 1<sup>ο</sup> και το 2<sup>ο</sup> δάχτυλο.

**Ηπ 3** : Ανάμεσα στο μεγάλο και το δεύτερο δάχτυλο του ποδιού, δύο πόντους πιο πάνω από την ένωση των δύο δαχτύλων. Για την υπέρταση.

### **ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΤΗΣ ΧΟΛΗΔΟΧΟΥ ΚΥΣΤΗΣ**

Η χοληδόχος κύστη είναι ένας μεγάλος μεσημβρινός που ξεκινά από το κεφάλι και καταλήγει στο μικρό δαχτυλάκι του ποδιού.

Η βασική υλική λειτουργία του είναι όπως αυτή που υπάρχει στην Δυτική Ιατρική, η αποθήκευση και η έκκριση της χολής. Η αποδοτικότητα, με την οποία αυτή η λειτουργία γίνεται, εξαρτάται από την ομαλή ροή του Κι. Με την σειρά της η υγεία της χοληδόχου κύστης επηρεάζει την ικανότητα του ήπατος να ρυθμίζει το Κι. Η κατάσταση των Ζευγαριών Οργάνων είναι πάντοτε στενά συνδεδεμένη.

**ΧΚ 14** : Στη μέση του μετώπου ανάμεσα στα φρύδια. Για πονοκεφάλους και πόνο των ματιών.

**ΧΚ 20** : Στη βάση του κρανίου στο πίσω μέρος, δύο σημεία σε απόσταση τεσσάρων δαχτύλων, δίπλα στην κορυφή της σπονδυλικής στήλης. Γέρνοντας μπροστά το κεφάλι γίνονται αισθητοί οι δύο μεγάλοι μύες και μετά πιέζοντας την εξωτερική πλευρά τους στη γραμμή των μαλλιών, είναι κατάλληλο για την ανακούφιση από πονοκεφάλους, κρυολογήματα, ιγμορίτιδα και εγκεφαλική συμφόρηση.

**ΧΚ 30** : Στο πλαϊνό μέρος του γλουτού, τοποθετούνται οι αντίχειρες στα οστά των γοφών, τεντώνοντας τα μικρά δάχτυλα προς τα πίσω και ψηλαφίζεται το σημείο όπου καταλήγει το μεσαίο δάχτυλο. Για πόνο στους γοφούς.

**ΧΚ 31** : Στη μέση του μηρού, στην εξωτερική πλευρά του ποδιού. Για την ισχιαλγία.

**ΧΚ 34** : Ακριβώς κάτω από το γόνατο. δημιουργείται μια εσοχή ανάμεσα στο μεγάλο οστό της κνήμης και το οστό της περόνης. Ανακουφίζει το μυϊκό πόνο.

**ΧΚ 39** : Τέσσερα δάχτυλα πάνω από το εξωτερικό οστό του αστραγάλου, μπροστά από την περόνη.

## **ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΑΓΓΕΙΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ**

Το αγγείο ελέγχου (γνωστό και ως κανάλι ελέγχου – ένα κανάλι ή ένα αγγείο είναι ένας μεσημβρινός) ξεκινά ακριβώς πάνω από τον πρωκτό και φτάνει μέχρι το άνω χείλος. Τα σημεία είναι στην ίδια τη σπονδυλική στήλη, ακριβώς κάτω από τα οστέινα εξογκώματα, ενώ τα σημεία της ουροδόχου κύστης είναι δίπλα από τη σπονδυλική στήλη.

**ΑΕ 1** : Στο άκρο της σπονδυλικής στήλης, στο μέσο της απόστασης ανάμεσα στον κόκκυγα και τον πρωκτό.

**ΑΕ 4** : Στο πίσω μέρος της μέσης, ανάμεσα στους σπονδύλους. Για την αύξηση της ζωτικότητας.

**ΑΕ 14** : Στο μεγάλο οστό του αυχένα. Γέρνοντας το κεφάλι μπροστά για να γίνει εφικτή η ψηλάφηση του ψηλότερου σημείου του οστού. Σημείο ενέργειας ιδανικό για την ανακούφιση του πόνου στο πάνω μέρος του σώματος και του ρευματισμού.

**ΑΕ 20** : Στην κορυφή του κεφαλιού, στο σημείο όπου συναντώνται όλοι οι μεσημβρινοί. Το σημείο του σώματος με το μεγαλύτερο γιάνγκ.

**Προσοχή** : Δεν πρέπει να γίνεται ενεργοποίηση του σημείου όταν το άτομο έχει υπέρταση γιατί μπορεί να αυξήσει την πίεση του αίματος.

**ΑΕ 26** : Το τελευταίο σημείο είναι ακριβώς κάτω από τη μύτη, στο άνω χείλος. Για περιπτώσεις ισχυρού σοκ ή έντονου πόνου της μέσης.

## **ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΣ ΑΓΓΕΙΟΥ ΣΥΛΛΗΨΗΣ**

Το αγγείο σύλληψης είναι μια γραμμή που ξεκινά από το στόμα και διατρέχει το κέντρο του μπροστινού μέρους του σώματος.

**ΑΣ 1** : Η αρχή αυτού του καναλιού είναι ένα σημείο στο περίνεο, ανάμεσα στα γεννητικά όργανα και τον πρωκτό. Είναι το σημείο με το μεγαλύτερο γιν.

**ΑΣ 4** : Τέσσερα δάχτυλα κάτω από τον αφαλό. Σημείο ιδανικό για την αποκατάσταση της ζωτικότητας.

**ΑΣ 6** : «Ωκεανός ενέργειας», δύο δάχτυλα κάτω από τον αφαλό. Για συγκέντρωση και προσγείωση, γονιμότητα και σεξουαλική ενέργεια.

**ΑΣ 17** : Το σημείο της καρδιάς, ή «ωκεανός γαλήνης». Ανάμεσα στα στήθη, τρία δάχτυλα πάνω από το τέλος του στέρνου. Είναι σημαντικό ενεργειακό σημείο και ανακουφίζει τα καρδιακά προβλήματα.

**ΑΣ 22** : Ανάμεσα στα οστά του τραχήλου, ακριβώς στη λακκουβίτσα. Καλό για τα φλέγματα, τον πονόλαιμο και το σφίξιμο στο στήθος.

### **ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΕ ΚΑΝΑΛΙΑ**

**Yintang** : Στη μέση του μετώπου, ανάμεσα στα φρύδια, ακριβώς πάνω από τη μύτη.

**Bitong** : Στη μικρή κοιλότητα στο πλάι της ράχης της μύτης.

**Tai Yang** : Ένα πλάτος αντίχειρα από το εξωτερικό οστέινο άκρο του ματιού, στο ίδιο ύψος με την κορυφή του αυτιού.

**Ding Chuan** : Μισό πλάτος αντίχειρα δεξιά και αριστερά από το σημείο.

**GV 14** : Ανάμεσα στον 7<sup>ο</sup> αυχενικό και 1<sup>ο</sup> θωρακικό σπόνδυλο.

**Xiyan** : Στο εσωτερικό κοίλωμα της άρθρωσης του γονάτου κάτω από την επιγονατίδα, από τις δύο πλευρές του συνδέσμου.

**She Qi Zhi Xia** : Στη μέση της σπονδυλικής στήλης ανάμεσα στον 5<sup>ο</sup> οσφυϊκό σπόνδυλο και το ιερό οστό.



**Εικόνα 19**

## ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΟΥ SHIATSU

Το shiatsu πρόκειται για μια μέθοδο θεραπείας υγείας και ομορφιάς που χρησιμοποιείται με διάφορες μορφές, για περισσότερα από πέντε χιλιάδες χρόνια. Είναι πολύ δύσκολο να εξακριβώσει κάποιος την αρχή της ιστορίας του. Η ιστορία αρχίζει στην Ανατολή και εφοδιάζει με τα βασικά της θεμέλια όλες τις μεταγενέστερες προσαρμογές της αρχικής παραδοσιακής αφετηρίας. Όμως, όπως και με όλα τα πράγματα που μεταφέρονται από γενιά σε γενιά, οι πολιτιστικές επιρροές τελικά διασταυρώνονται και προσφέρουν τις σύγχρονες θεραπείες που χρησιμοποιούμε σήμερα.

Προσπάθειες και εξελίξεις της έρευνας φτάνουν στην Αμερική, όχι μόνο από την Ανατολή, αλλά και στην Ευρώπη. Οι ποικίλες τεχνικές και έννοιες που συνήθως χρησιμοποιούμε στη θεραπεία της μάλαξης είναι συγχώνευση όλων των ιστορικών ανακαλύψεων.

Μια άλλη πλευρά της σπουδαιότητας του ιστορικού υποστρώματος και της παραδοχής του shiatsu, βασίζεται στο απλό γεγονός ότι δεν είναι δυνατόν να αποδειχτεί επιστημονικά πώς και γιατί είναι αποτελεσματικό. Το γεγονός ότι το shiatsu το οποίο προέρχεται από το βελονισμό τόσο στην Ινδία, όσο και στην Κίνα, έχει αντισταθεί στη φθορά του χρόνου, είναι αρκετό για τον σύγχρονο κόσμο που έχει δει τα αποτελέσματα και τις αποδείξεις για την αποτελεσματικότητα της θεραπείας.

Χωρίς ολοκληρωτική κατανόηση ορισμένων από τα πιο σημαντικά σημεία της ιστορικής βάσης του shiatsu, είναι δύσκολο να κατανοηθεί γιατί μπορεί να το χρησιμοποιηθεί για κάθε λόγο εκτός του γεγονότος ότι ακούγεται εξωτικό και πιθανώς θεωρείται ευχάριστο σαν αίσθηση, όταν στην πραγματικότητα είναι αμυδρά δυσάρεστο.

Στις μελέτες θρησκευτικού και ιστορικού περιεχομένου βρέθηκε ένας μεγάλος αριθμός εικονογραφημένων ντοκουμέντων σε πάπυρο που περιελάμβαναν αναφορές στην μάλαξη του κορμιού και των πελμάτων, στο «άγγιγμα» και στα αποτελέσματα του στην ευεξία του ατόμου, όσο και ιατρικές θεραπείες. Οι μελετητές και οι θεραπευτές οφείλουν πολλά σε εκείνες τις θρησκευτικές κοινότητες παγκοσμίως, για τα ντοκουμέντα της προγενέστερης ιατρικής.

## ΙΣΤΟΡΙΑ

### Ινδία

Πιστεύεται ότι η μάλαξη ξεκίνησε από την Ινδία και την Κίνα. Πιστεύεται επίσης ότι οι καταβολές της κινεζικής θεραπευτικής βοτανολογίας μαζί με το δαχτυλοβελονισμό και βελονισμό, εντοπίζονται στην Ινδία και την Περσία. Είναι γνωστό ότι οι αρχαίοι Ινδοί λάτρευαν πολλούς θεούς, ένας εκ των οποίων ο Βισνού, που παρουσιαζόταν με τη θέα του κόσμου στα πέλματά του. Η ιδέα ήταν ότι τα πέλματα αναπαριστούν μια μικροσκοπική εικόνα, όλου του σύμπαντος. Ένα μεγάλο μέρος της πρώιμης ινδικής ιατρικής έχει καταγραφεί στις ιερές γραφές τους που ονομάζονται Vedas.

Η αγιουβερδική ιατρική, διήρκεσε περίπου μέχρι το 800 π.Χ. Η αγιουβερδική ιατρική (που σημαίνει «η επιστήμη της ζωής»), είναι σύστημα που συνδυάζει φυσικές θεραπείες μαζί με μία τελείως εξατομικευμένη αντιμετώπιση της θεραπείας της αρρώστιας. Δίνει την ίδια έμφαση στο μυαλό, το σώμα και το πνεύμα και προσπαθεί να επαναφέρει την απόλυτη αρμονία αυτών των τριών. **Από το 800 π.Χ. μέχρι το 1000 μ.Χ. περίπου**, σε μια περίοδο που ονομάζεται βραχμανιστική, εφαρμόστηκαν ιατρικές θεραπείες που ονομαζόντουσαν **Caraka – samhita** και **Susta – samhita** και πήραν το όνομα τους από τους ιατρούς που τις δημιούργησαν. Οι θεωρίες που περιλαμβάνονται στα ντοκουμέντα, ήταν οι βάσεις της ινδικής ιατρικής **μέχρι περίπου τον 8<sup>ο</sup> αιώνα**.

Οι Ινδουιστές πίστευαν ότι το σώμα συνίσταται από τρία στοιχεία τα οποία αναπαριστούν ολόκληρο το σύμπαν. Αυτά τα στοιχεία ήταν μικροκοσμικές αντιπροσωπεύσεις των Θείων Συμπαντικών Δυνάμεων με την ονομασία πνεύμα (αέρας), φλέγμα και χολή. Το φλέγμα αντιπροσώπευε την περιοχή του σώματος πάνω από την καρδιά, η χολή ήταν μεταξύ της καρδιάς και του ομφαλού και το πνεύμα ήταν κάτω από τον ομφαλό. Η προϋπόθεση ήταν ότι όλες οι σωματικές λειτουργίες βασιζόντουσαν στην αλληλεξάρτηση των τριών αυτών στοιχείων.



## Κίνα

Πιστεύεται ότι οι αρχαίοι Ινδουιστές και Βουδιστές μοναχοί έφεραν τις έννοιες της ιατρικής, στην Κίνα. Εντούτοις, το Nei Ching (συχνά ονομάζεται το Κλασικό της Απόκρυφης Ιατρικής) που είναι από τους πρώτους κανόνες εσωτερικής ιατρικής, από τον **Huang Ti** (ο φημισμένος Κίτρινος Αυτοκράτορας που πέθανε το 2598 π.Χ. ), περιείχε ντοκουμέντα ενός ιατρικού συστήματος ανεξάρτητου από κάθε ινδική επιρροή. Πράγματι, τόσο ο βελονισμός όσο και άλλες ιατρικές θεραπείες έχουν ξεκινήσει σχεδόν πριν τέσσερις χιλιάδες χρόνια πριν.

Μια άλλη μεγάλη εργασία πραγματοποιείται γύρω στο **1700 μ.Χ.**, ο Χρυσός Καθρέπτης, στον οποίο καταγράφονται οι ιατρικές εξελίξεις κατά τη διάρκεια της **δυναστείας των Χαν (206 π.Χ. – 221 μ.Χ.)**. Αυτή ήταν η περίοδος της μεγαλύτερης βουδιστικής και ινδουιστικής επίδρασης της Κίνας από την Ινδία. Τρεις πρωταρχικές θεραπείες καταγράφονται ως φυσικά θεραπευτικά μέσα, εκείνον τον καιρό και σε εκείνη την περιοχή : η μόξα, ο βελονισμός και η βοτανοθεραπεία.

**Μόξα (κατάπλασμα)** : Η μόξα ήταν μια μορφή θεραπευτικής αγωγής η οποία, ακόμα εξασκείται. Η περιοχή του Κίτρινου Ποταμού εκείνη την εποχή, ήταν άγονη και αποτελείτο από μικρά φυτά και γρασίδι περιλαμβανομένου ενός φυτού που ονομάζεται *Artemisia Vulgaris*. Αυτό το φυτό το ξέραιναν, το τεμάχιζαν και το τοποθετούσαν, σ' ένα μικρό σωρό στο δέρμα ή πάνω από μια λεπτή πέτρα. Στη συνέχεια του έβαζαν φωτιά για να απολυμάνουν τις περιοχές του σώματος που είχαν τραυματισθεί ή μολυνθεί. Η ζεστασιά που δημιουργούνταν, έδινε φυσική ανακούφιση στον πόνο. Αυτό ονομάστηκε μόξα.

**Βελονισμός** : Μαζί με την μόξα, η μάλαξη σε συγκεκριμένα στρατηγικά σημεία, ανακούφιζε τον πόνο. Αυτή η μέθοδος ανακούφισης τη μάλαξη, έγινε η βάση του βελονισμού για την αναισθησία, καθώς και η εγκυρότερη μορφή θεραπευτικής αγωγής. Ο βελονισμός που είναι η εισαγωγή βελονών σε στρατηγικά σημεία στο σώμα, βασίζεται μέσα σ' αυτό που είναι ή γιν ή γιάνγκ. Το γιάνγκ που είναι η θετική και η αρσενική αρχή, είναι ενεργό και λαμπερό κι

αντιπροσωπεύει τον ουρανό. Το γιν είναι η αρνητική και θηλυκή αρχή και αντιπροσωπεύει τη γη.

Το ανθρώπινο σώμα, σαν ύλη γενικά, βασίζεται και αυτό σε γιν και γιανγκ και βρίσκεται σε αντιστοιχία με τα στοιχεία του ξύλου, της φωτιάς, της γης, του μέταλλου και του νερού. Υπάρχει ένα σύστημα ενεργειακών μονοπατιών, δώδεκα κάθετων καναλιών στο σώμα, που έχουν αντίστοιχα κινητικά σημεία τα *tsubo* που συνδέουν ολόκληρο το σώμα. Αυτά τα σημεία που βρίσκονται κατά μήκος του καναλιού δημιουργούν τη βάση τόσο του βελονισμού, όσο και του *shiatsu*. Αυτό το σύστημα ονομάζεται «Σύστημα των Μεσημβρινών» το οποίο συσχετιζόταν με τη ροή του αίματος μέσα στα αιμοφόρα αγγεία και ως εκ τούτου και με το σφυγμό, με αποτέλεσμα να δημιουργηθεί το δόγμα του παλμού.

Πιστεύεται ότι ένας άλλος Κινέζος γιατρός, ο **Wang Shu – ho (περίπου το 280 μ.Χ.)** εισήγαγε την προοπτική διάγνωσης με βάση τον παλμό και υποστήριξε ότι η υγεία του σώματος ήταν εξαρτημένη από την αρμονική ισορροπία του γιν και γιάνγκ. Γύρω στο **860 μ.Χ.** δημιουργήθηκε ένα μπρούτζινο μοντέλο που δείχνει εκατοντάδες ειδικά σημεία για την εισαγωγή της βελόνας κατά τη διάρκεια του βελονισμού και έγινε ο πρόδρομος ενός μεγάλου αριθμού μοντέλων και σχεδιαγραμμάτων. Η θέση της διείσδυσης της βελόνας ήταν καθορισμένη για να επιδράσει σε κάποιο συγκεκριμένο όργανο ή σύστημα και η βελόνα μπορούσε να εισχωρήσει σε οποιοδήποτε αριθμό αντίστοιχων σημείων κατά μήκος του ίδιου ή συγγενικού μεσημβρινού. Η πρακτική του βελονισμού χρονολογείται πριν το **2500 π.Χ.**

**Βοτανολογία :** Σε αντίθεση με την άγονη επαρχία του βορρά όπου ανθούσε η μόξα και ο βελονισμός, η νοτιότερη περιοχή της Κίνας ήταν πλούσια σε φυτά. Οι άνθρωποι άρχισαν να χρησιμοποιούν διάφορα φυτά για να φτιάξουν ιατρικά προϊόντα για θεραπεία. Χρησιμοποιούσαν τις αποξηραμένες ρίζες και βλαστούς των φυτών μαζί με τους φλοιούς διαφόρων δέντρων. Αυτή η ιατρική των βοτάνων (στα ιαπωνικά είχε την ονομασία *Kanro* που βασιζόταν στα γραπτά των Κινέζων κατά τη Δυναστεία των Χαν) αποτέλεσε τη βάση της κινέζικης ιατρικής που τελικά διαδόθηκε στην Ιαπωνία και στην Ευρώπη από τους μοναχούς.

Ο συνδυασμός των τριών – μόξα, βελονισμός και κινέζικη ιατρική – χρησιμοποιείται ακόμα στην Ανατολή, αλλά και στον υπόλοιπο κόσμο. Η

περίοδος των Χαν ήταν σπουδαία ιστορική για την Κίνα, μια ακμάζουσα και ευημερούσα εποχή κατά την οποία εμπορικές διαδρομές προς την Ευρώπη αναπτύχθηκαν. Άλλη παρόμοια μεγάλη περίοδος στην Κίνα, ήταν η **Δυναστεία των Τανγκ (618 – 907 μ.Χ.)**. Τότε άκμασε η κινέζικη ιατρική με αποτέλεσμα να τραβήξει το ενδιαφέρον των ιατρών ολόκληρου του κόσμου.

## **Ιαπωνία**

Πιστεύεται ότι η πρώτη επαφή της Ιαπωνίας με την ιατρική ήταν γύρω στο **458 π.Χ.**, όταν ένας Κορεάτης ιατρός εγκαταστάθηκε στην Ιαπωνία. Παρόλα αυτά, η Ιαπωνία άρχισε να στέλνει ιατρούς και καλόγερους στην Κίνα γύρω στο **600 μ.Χ.** και αυτό σηματοδοτεί την έναρξη της κινέζικης επιρροής στην Ιαπωνία. Το πρώτο και παλαιότερο εγχειρίδιο ιαπωνικής ιατρικής που βρέθηκε, χρονολογείται από το **984 μ.Χ.** και είναι το **Ishinho**, που εικάζεται ότι γράφτηκε από τον **Tamba Yasuyori** και βασίζεται ολοκληρωτικά στην κινέζικη ιατρική.

Για περισσότερα από εξακόσια χρόνια, όλες οι ιατρικές εξελίξεις στην Ιαπωνία βασιζόντουσαν στην πρώιμη κινέζικη μελέτη καθώς και στη θεωρία του γιν και γιάνγκ. Είναι γεγονός ότι το πρώτο ιατρικό βιβλίο που γράφτηκε το **1528** ήταν κινέζικη εργασία. Από τότε, στην Ιαπωνία εφαρμοζόταν η κινέζικη ιατρική, παρόλα αυτά η ανάπτυξη του σύγχρονου shiatsu δε θεμελιώθηκε **μέχρι τη δεκαετία του 1920**, εξαιτίας των δυτικών επιρροών στην ιατρική για διακόσια χρόνια περίπου.

Καθώς η Ιαπωνία άρχισε να κατανοεί τη μοντέρνα ιατρική στα **1500**, η Ευρώπη ηγήθηκε σ' όλες τις ιαπωνικές, ιατρικές εξελίξεις. Η ιατρική της Γερμανίας αποτέλεσε τη μεγαλύτερη επιρροή από τα μέσα του 1800, μέχρι πρόσφατα. Όταν η θεραπεία σε ζώνες και αντανακλαστικά έγινε δημοφιλής στην Ευρώπη στα **τέλη του 1800** και τις **αρχές του 1900**, το Ιαπωνικό ενδιαφέρον αναζωπυρώθηκε. Περίπου το **1913**, ένας Ιάπωνας γιατρός, ο **Dr.Kurakichi Hirata**, πρόσθεσε ένα άλλο σύστημα ζωνών, διαφορετικό από το σύστημα κατακόρυφων ζωνών των Κινέζων. Αυτές ήταν οριζόντιες ζώνες που χώριζαν το σώμα σε επτά περιοχές, με επιπλέον δώδεκα ζώνες σε κάθε περιοχή.

Γύρω στο **1920**, ο συνδυασμός της παραδοσιακής κινέζικης θεραπείας, άρχισε να συνδυάζεται και με την έρευνα του Dr. Hirata. Το shiatsu τελικά έγινε αποκλειστική ιαπωνική θεραπεία και ο σύγχρονος πατέρας του shiatsu, ο **Tokujiro Namikoshi**, έχει συνδεθεί με την ανάπτυξη και εξέλιξη της τεχνολογίας. Άνοιξε το **Japan Shiatsu College το 1940**, το πρώτο ινστιτούτο αφιερωμένο αποκλειστικά στο shiatsu. Το 1955, το ιαπωνικό Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας τελικά αναγνώρισε το shiatsu ως ένα έγκυρο θεραπευτικό, φυσικό μέσο, μαζί με την ιαπωνική μάλαξη που ονομάζεται Amma και την δυτικού τύπου μάλαξη.

### **Αίγυπτος, Ελλάδα, Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία**

Μερικά από τα **παπυρικά ντοκουμέντα της Αιγύπτου** προτείνουν ιατρική θεραπεία των χεριών και των πελμάτων από το **2500 π.Χ.** Μεγάλης σημασίας είναι η **θεωρία του Εμπεδοκλή τον 5<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ.** ότι το σύμπαν συντίθεται από τέσσερα στοιχεία : φωτιά, αέρα, γη και νερό, τα οποία οδηγούσαν στο δόγμα των τεσσάρων σωματικών υγρών : αίμα, φλέγμα, χολή ή κίτρινη χολή και μελαγχολία ή μαύρη χολή. Η υγεία διατηρούνταν με την ισορροπία των τεσσάρων χυμών. Αυτό φυσικά, σχετιζόταν πολύ στενά με τις αρχαίες ινδικές δοξασίες.

Αργότερα, ο **Ιπποκράτης (γεννημένος στην Κω γύρω στο 460 π.Χ.)** ο θεωρητικός πατέρας της Μοντέρνας Ιατρικής, λέγεται ότι είχε μελετήσει μάλαξη και γυμναστική και μας άφησε κληρονομιά, πολυάριθμες υποδείξεις πάνω στη μάλαξη. Πίστευε ότι η αρρώστια οφειλόταν σε φυσικό αίτιο και μπορούσε να επιδεινωθεί τόσο από το εξωτερικό, όσο και από το εσωτερικό του σώματος. Πίστευε στις θεραπευτικές δυνάμεις της φύσης και τις φυσικές θεραπείες.

Ο **Πλούταρχος** αναφερόταν στην καθημερινή θεραπεία με «τσιμπήματα» του Ιουλίου Καίσαρα για το πρόβλημα του με τη νευραλγία. Ακόμα και ο **Πλίνιος**, ο μεγάλος Ρωμαίος βοτανολόγος έκανε μάλαξη με ποικίλα αιθέρια έλαια για το άσθμα του. Στην εργασία **«De Medicina»**, ένα βιβλίο που τυπώθηκε στη Φλωρεντία το **1478** από τον **Cornelius Celsus** γίνονται αναφορές στο έργο του Ασκληπιάδη της Βιθυνίας (γύρω στο 120 π.Χ.) που χρησιμοποιούσε τα τυπικά ελληνικά θεραπευτικά μέσα της εποχής, όπως

μάλαξη, καταπλάσματα (ανάλογα της μόξας) εποχιακά τονωτικά, φρέσκο αέρα και διορθωτική διαίτα. Μετά την πτώση της Ρώμης, η ιατρική εκπαίδευση και η επιστημονική ανάπτυξη λήμνασε, για αρκετά χρόνια.

Σε όλη την Ευρώπη η ιατρική είχε ελάχιστη πρόοδο μέχρι **τα τέλη του 14<sup>ου</sup> αιώνα**, με εξαίρεση τον **Marco Polo** από τη Βενετία, που λέγεται ότι ταξίδεψε πολύ στην Κίνα και ότι μετέφερε μεγάλη γνώση στην Ευρώπη, περιλαμβανομένων στοιχείων για τη μάλαξη.



Εικόνα 20

## ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

Η μοντέρνα ιατρική ουσιαστικά άρχισε στην Ευρώπη περίπου στις αρχές του 1400 μετά από την εφεύρεση από τον Gutenberg του τυπογραφικού πιεστηρίου και τη μεγάλη παραγωγή ντοκουμέντων που ακολούθησε. Μέχρι την εποχή του Leonardo Da Vinci, η ανατομία και η φυσιολογία είχαν κάνει

μεγάλα άλματα, συμπεριλαμβανομένων των σχεδίων της ανθρώπινης ανατομίας του Da Vinci.

Αργότερα, γύρω στο **1595** ένας Γάλλος φιλόσοφος, μαθηματικός και επιστήμονας, **ο René Descartes**, ανέπτυξε τη θεωρία ότι το ανθρώπινο σώμα έπρεπε να χωριστεί σε δύο μέρη, το φυσικό σώμα και το νου. Αυτή η θεωρία ίσως καθυστέρησε τη θεωρητική σύνδεση που έπρεπε να γίνει ανάμεσα στο σώμα και το μυαλό, αλλά βοήθησε στην επιστημονική πρόοδο της ιατρικής. Η πρόοδος συνεχίστηκε και **στα τέλη του 1800, ο Charles Darwin** διακηρύσσει τη θεωρία της εξέλιξης που βοήθησε να ξεσηκωθεί η ιατρική επιστήμη και για μεταγενέστερες καινοτομίες. Εκείνον περίπου τον καιρό ήταν που αναπτύχθηκαν πολλές θεωρίες που τελικά συγχωνεύθηκαν στη σύγχρονη ρεφλεξολογία.

## ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Σύμφωνα με τις έρευνες των Andrew F. Long και Hannah C. Mackay σχετικά με τις επιδράσεις του shiatsu στον ανθρώπινο οργανισμό προέκυψαν σημαντικά ευρήματα. Ο στόχος της έρευνας ήταν να παράσχει μια ματιά στις αντιλήψεις του πελάτη και του ασκητή σχετικά με τα αποτελέσματα του shiatsu, για σύντομο και μακρύ χρονικό διάστημα, θετικής και αρνητικής φύσης. Η έρευνα έλαβε χώρα στην Αγγλία και τη Γερμανία, όπου έγιναν συνεντεύξεις με ένα σκόπιμο δείγμα 14 shiatsu ασκητών και 15 πελατών. Οι συνεντεύξεις των πελατών εστίαζαν στην εμπειρία του shiatsu και την επίδρασή του, θετική και αρνητική. Οι ασκητές ρωτήθηκαν επιπλέον για τους παράγοντες που αυξάνουν ή εμποδίζουν την επιτυχημένη θεραπεία-αγωγή. Τα δεδομένα αναλύθηκαν με τη χρήση θεμελιωμένης θεωρίας και τη βοήθεια του προγράμματος software NVivo (QSR, Markham, Ontario, Canada). Για να αυξήσουν τη γενίκευση (της έρευνας), τα ευρήματα – δεδομένα από την μια εναλλακτική χώρα παρουσιάστηκαν σε μια ευρύτερη ομάδα ασκητών σε κάθε χώρα και σαν σύνολο σε ένα διεθνές συνέδριο ασκητών από 7 ευρωπαϊκές χώρες. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν ήταν πως υπήρχε ομοιότητα στις απόψεις των πελατών και των ασκητών από το Ηνωμένο Βασίλειο και τη Γερμανία. Και οι δύο περιέγραψαν ένα ευρύ πεδίο κοινών, άμεσων και μακροπρόθεσμων επιδράσεων. Αυτές περιελάμβαναν επιδράσεις σε αρχικά συμπτώματα, χαλάρωση, ύπνο, θέση και σωματικές εμπειρίες. Μια κατηγορία μετάπτωσης ως επίδραση σημειώθηκε η οποία δεν ήταν ιδιαίτερα θετική και κράτησε λίγο. Οι ασκητές το χαρακτήρισαν ως μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας. Μόνο μερικές αρνητικές επιδράσεις περιέγραψαν οι πελάτες. Ένας ανέφερε μια αρνητική φυσική αντίδραση και δύο ανέφεραν δυσκολία στο να αντιμετωπίσουν συναισθηματικές αντιδράσεις. Ενώ οι περισσότεροι ασκητές αντιλαμβάνονταν τις αρνητικές επιδράσεις ως θετικές, αυτές ήταν πολύ πιο πιθανό να θεωρούνταν αρνητικές αντιδράσεις. Αυτή η διερευνητική μελέτη έριξε περισσότερο φως στις επιδράσεις του shiatsu. Τα δείγματα παρέχουν μια χρηστική και πρακτική θεμελιώδη βάση για το σχεδιασμό των κατάλληλων ερωτήσεων για τη διερεύνηση των επιδράσεων του shiatsu σε μεγαλύτερη και πιο γενικευμένη μελέτη.

Σύμφωνα με έρευνα που διεξήχθη από τους Bushra Al-Galaf, Fatimah Al-Baharna, Ghadir Al-Mukharaq, Sahari Al-Dubaisy και υπεύθυνο τον Dr. Einas Al-Eisa με αντικείμενο την αποτελεσματικότητα του shiatsu στον πόνο της μέσης.

Στις μέρες μας, ο πόνος της μέσης είναι μια από τις πιο συνηθισμένες δυσκαμψίες. Χαρακτηρίζεται ως πόνος που τοποθετείτε ανάμεσα στο 12<sup>ο</sup> περιφερικό πλευρό και την ανώτερη γλουτιαία πτυχή. Στις περισσότερες περιπτώσεις πόνου της μέσης δεν υπάρχουν συγκεκριμένα αίτια, παρά μόνον σε μερικές που οφείλονταν σε παθολογικά αίτια. Το shiatsu είναι μια εξελισσόμενη μέθοδος θεραπείας η οποία περιλαμβάνει την εφαρμογή πίεσης σε συγκεκριμένα σημεία τα οποία είναι διανεμημένα σε ολόκληρο το σώμα, το καθένα από αυτά για να θεραπεύσει μια δυσαρμονία ή αρρώστια. Η έρευνα αυτή διεξήχθη για να καταδείξει την αποτελεσματικότητα του shiatsu στην θεραπεία του πόνου της μέσης. Το δείγμα που εξετάστηκε σε αυτή τη μελέτη προήλθε από το King Saud University, επρόκειτο για φοιτήτριες ηλικίας μεταξύ 20 – 25 ετών. Ερευνήθηκε ούτως ώστε τα υποκείμενα να μην έχουν παρουσιάσει ιστορικό χρόνιων πόνων της μέσης ή οποιαδήποτε άλλο σκελετικό τραυματισμό. Η μέθοδος που εφαρμόστηκε ήταν η εξής : Κάθε ένα από τα υποκείμενα απάντησε μια Οπτική Αναλογική Κλίμακα (ΟΑΚ) για να καταγράψουν τα αποτελέσματα του πόνου πριν και μετά την θεραπεία. Επιπλέον μετρήθηκε με την βοήθεια του Τεστ Κλίσης Ευελιξίας η απόσταση από την κορυφή του μεσαίου δαχτύλου μέχρι το επίπεδο πριν και μετά την θεραπεία. Για την θεραπεία του shiatsu, εφαρμόστηκε πίεση σε επιλεγμένα σημεία της παλάμης του χεριού όπου ο άξονας του αντίχειρα και του δείκτη τέμνονται σε μια αύλακα. Η όλη θεραπευτική συνεδρία διαρκούσε πέντε λεπτά, αλλά η εφαρμοσμένη πίεση διαρκούσε μόνον τρία λεπτά και για τα δύο χέρια : ένα και μισό λεπτό για το κάθε χέρι, η κίνηση της πίεσης ήταν δέκα κύκλοι με την φορά του ρολογιού, ηρεμία για πέντε δευτερόλεπτα και μετά επανάληψη της πίεσης με την εφαρμογή δέκα κύκλων με τη φορά του ρολογιού και ούτω καθ' εξής. Τα αποτελέσματα προέκυψαν μελετώντας ζευγαρωτά τα τεστ για το ημερολόγιο της έρευνας, ανέκυψε η σημαντική διαφορά ανάμεσα στα αποτελέσματα των τεστ πριν και μετά την θεραπεία και των δύο μεθόδων που χρησιμοποιήθηκαν στο πείραμα (Οπτική Αναλογική Κλίμακα και Τεστ Κλίσης Ευελιξίας) με ( $p=0,001$ ), προ-θεραπεία σημαίνει



( $X=28,96$ ) και μετά-θεραπεία σημαίνει ( $X=19,00$ ). Τέλος από την συζήτηση προέκυψαν τα ευρήματα που υποστηρίζουν την υπόθεση ότι τα αποτελέσματα της Οπτικής Αναλογικής Κλίμακας και του Τεστ Κλίσης Ευελιξίας αποδεικνύουν την σημαντική μείωση μετά τη εφαρμογή shiatsu. Τα όρια της μελέτης περιλαμβάνουν α) μικρό μέγεθος δείγματος, και β) έλλειψη τυποποίησης του θεραπευτή ο οποίος εφήρμοσε την θεραπεία.

## **ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ**

### **SHIATSU**

#### **ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ**

#### **ΑΣΘΜΑ ΚΑΙ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ**

Εφαρμογή απαλής μάλαξης στο επάνω μέρος της πλάτης. Το ΑΕ 14 βοηθά πολύ, και υπάρχει ειδικό σημείο για το άσθμα και στις δύο πλευρές του μεγάλου οστού, στη βάση του αυχένα, το οστό δηλαδή που προεξέχει όταν το κεφάλι γέρνει μπροστά.

**Προσοχή :** Το άσθμα ή οποιαδήποτε άλλη κρίση του αναπνευστικού δεν θεραπεύονται χωρίς ιατρική συμβουλή.

#### **ΛΟΞΥΓΚΑΣ**

Πιέζοντας το ΤΕ 17, που βρίσκεται στη λακκουβίτσα πίσω απόν το λοβό του αυτιού, και μένοντας εκεί για ένα λεπτό, ενώ ταυτόχρονα γίνεται προσπάθεια για βαθιά αναπνοή. Μετά πιέζονται απαλά τα σημεία ΑΣ 17 και ΑΣ 22 για ακόμα ένα λεπτό.

#### **ΝΑΥΤΙΑ**

Το σημείο Πε 6 είναι η πιο αξιόπιστη θεραπεία ενέργειας για όλα τα είδη της ναυτίας, και έχει αποδειχτεί τόσο αποτελεσματική που εφαρμόζεται ακόμα και στα νοσοκομεία. Για τη ναυτία στα ταξίδια, μπορούν να χρησιμοποιηθούν λουράκια καρπού που δουλεύουν σε συγκεκριμένα σημεία. Διαφορετικά, πιέζοντας το σημείο που βρίσκεται τρία δάχτυλα από τον καρπό, στο εσωτερικό το βραχίονα, καθώς και το σημείο ΑΣ 12 είναι ακόμα δύο σημεία πολύ αποτελεσματικά για την ανακούφιση των συμπτωμάτων της ναυτίας.

## **ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ**

Αγγίζοντας απαλά τον πιο κοντινό μεσημβρινό πάνω και κάτω από την τραυματισμένη περιοχή και κρατώντας τον όσο περισσότερη ώρα γίνεται, αντιμετωπίζονται οι τραυματισμοί.

## **ΣΟΚ**

Κάθε σημείο πίεσης ηρεμεί τον ασθενή που υποφέρει από σοκ λόγω ατυχήματος. Το σημείο Στ 40 είναι πολύ αποτελεσματικό. Πιέζοντας για μερικά δευτερόλεπτα ενώ συγχρόνως ο πάσχων αναπνέει όσο το δυνατόν πιο αργά. Πιέζοντας το σημείο κάτω από τα νύχια των χεριών ή των ποδιών με το νύχι, ειδικά το μεσαίο νύχι όπου καταλήγει ο μεσημβρινός του περικαρδίου. Αυτές οι τεχνικές βοηθούν ιδιαίτερα αν το σοκ έχει κάνει τον τραυματία να χάσει τη φωνή του. Το σημείο N 1 (ένα σημείο που συνδέει το σώμα με τη Γη) και το ΑΕ 26 είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικά σε περίπτωση σοκ. Το N 1 είναι εξίσου αποτελεσματικό και για τη ζαλάδα. Ιδιαίτερα βοηθητικό είναι όταν ο πάσχων τοποθετήσει τα πέλματα επίπεδα στο πάτωμα, ή αν κάποιος βάλει τα μεσαία του δάχτυλα στο σημείο ακριβώς κάτω από το κέντρο της σφαίρας του ποδιού.

## **ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ**

### **ΟΞΥΣ ΠΟΝΟΣ**

Εφαρμόζεται πίεση στο ΠΕ 4. Δουλεύονται επίσης και τα σημεία διέγερσης. Για την θεραπεία του πόνου είναι απαραίτητο να βρεθεί το σημείο που πονά και η τριβή του απαλά πρώτα γύρω – γύρω για να απελευθερωθεί η συσσωρευμένη ενέργεια. Μετά εφαρμόζεται πίεση πάνω στο σημείο και τριβή με κυκλικές κινήσεις τρεις με τέσσερις φορές – αλλά όχι τόσο δυνατά ώστε να προκληθεί πιο έντονος πόνος – και συνεχίζεται η κίνηση διώχνοντας τον πόνο

μακριά. Επανάληψη των κινήσεων πολλές φορές. Αυτός είναι ένας πολύ απαλός και χαλαρωτικός τρόπος για την ανακούφιση του πόνου των παιδιών.

## **ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ**

Ο θεραπευτής τοποθετεί το χέρι του πάνω από το κέντρο του πόνου για να το ηρεμήσει και μετά γλιστράει με σαρωτική κίνηση για να απομακρύνει την επιπλέον ενέργεια, βοηθώντας ταυτόχρονα το άτομο να συνεχίσει τις βαθιές αναπνοές ενώ δουλεύει τα σημεία.

Το σημείο ΠΕ 4, το «great eliminator», χρησιμοποιείται για όλο το πόνο στο επάνω μέρος του σώματος. Το σημείο Σπ 21 είναι ιδανικό για τη βελτίωση του ανοσοποιητικού συστήματος ώστε να μπορεί να αντιμετωπίζει τα εξουθενωτικά συμπτώματα του χρόνιου πόνου. Ο πάσχων μπορεί να βάλει το δάχτυλο στη μασχάλη, να τεντώσει το χέρι του στο πλάι του θώρακα και να πιέσει το σημείο όπου καταλήγει το μεσαίο δάχτυλο.

## **ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΙ**

Τα διάφορα τμήματα του κεφαλιού αντιστοιχούν σε διαφορετικούς μεσημβρινούς και εμπόδια. Όλοι οι μεσημβρινοί περνούν από τον αυχένα, οπότε η μάλαξη σε αυτό το σημείο συνήθως ανακουφίζει το πρόβλημα ανεξάρτητα από το πού ξεκίνησε. Για την ανακούφιση των πονοκεφάλων το ενδιαφέρον επικεντρώνεται στη γραμμή των μαλλιών, στη βάση του κρανίου. Δουλεύονται επίσης τα σημεία διέγερσης με κυκλικές κινήσεις και διώχνοντας μακριά την ενέργεια με σαρωτικές κινήσεις. Ιδιαίτερα αποτελεσματικό είναι το σημείο του «τρίτου ματιού», στο κέντρο του μετώπου ανάμεσα στα φρύδια ή ακριβώς πάνω από αυτό το σημείο, στο σημείο δημιουργείται μια μικρή λακκουβίτσα.

Η ανακούφιση των πονοκεφάλων προκύπτει επίσης δουλεύοντας στα χέρια ή τα πόδια. Αν ο θεραπευτής δουλεύει στα χέρια, ξεκινάει από τον καρπό, κάτω από το μικρό δάχτυλο, και μετακινεί το δείκτη του άλλου χεριού πάνω – κάτω στα πλάγια των δαχτύλων σαν να σχεδιάζει το περίγραμμα της παλάμης σας, καταλήγοντας στη βάση του αντίχειρα. Τραβάει κάθε δάχτυλο του

πάσχοντας σαν να προσπαθούσε να βγάλει ένα νοητό καπάκι. Δουλεύει κάθε νύχι πιέζοντας με το νύχι του άλλου χεριού. Η μάλαξη στα πόδια απομακρύνει την ενέργεια από το κεφάλι, ανακουφίζοντας τον τοπικό πόνο.

Αν ο πόνος επικεντρώνεται στα μάτια, εφαρμόζεται πίεση στα σημεία ΟΚ 1 και ΟΚ 2 από την εσωτερική γωνία του ματιού μέχρι το φρύδι, και το σημείο ΧΚ 14 πάνω από το κέντρο κάθε φρυδιού και δύο πόντους προς τη γραμμή των μαλλιών. Οι κινήσεις μπορούν να περιλαμβάνουν ελαφρύ χτύπημα ή μάλαξη γύρω από το οστό κάτω από το φρύδι.

## **ΗΜΙΚΡΑΝΙΑ**

Τα σημεία ανακούφισης του πόνου βρίσκονται περίπου στη μέση του χεριού, ανάμεσα στο δεύτερο και το τρίτο, και το τέταρτο και το πέμπτο οστό των δαχτύλων. Ασκείται ελαφριά πίεση, τραβώντας τα δάχτυλα μακριά από την περιοχή του κεφαλιού. Δουλεύεται ο αυχέννας, το ΧΚ 20 στη βάση του κρανίου. Σκύβοντας το κεφάλι μερικές φορές μπορεί να βρεθεί πιο εύκολα το ακριβές σημείο, στην εξωτερική πλευρά του μυός, δίπλα στη σπονδυλική στήλη.

Εφαρμόζεται μάλαξη στο πίσω μέρος της σπονδυλικής στήλης και πάνω από τη μέση, πιέζοντας απαλά προς τα έξω και προς τα κάτω, για να δουλευτεί το σημείο ΟΚ 20. Εφαρμόζεται πίεση επίσης στα σημεία Στ 40, Σπ 6, Πε 6 και ΧΚ 14, μέχρι τη μέση του μετώπου από το κέντρο κάθε φρυδιού. Κάνοντας έναν κύκλο και πιέζοντας πέντε φορές.

## **ΠΟΝΟΣ ΣΤΟΥΣ ΩΜΟΥΣ**

Για την ανακούφιση των πιασμένων ώμων, πιέζεται απαλά το σημείο ΧΚ 21 στην κορυφή του ώμου, ανάμεσα στον αυχένα και τον ώμο, λέγοντας στο άτομο που δέχεται τη θεραπεία να εκπνέει και να φαντάζεται τον πόνο να φεύγει από αυτό το σημείο. Την ίδια ανακούφιση προσφέρουν επίσης τα σημεία ΠΕ 11, Πε 4, Στ 38, ΛΕ 9 και ΛΕ 10.

## **ΠΟΝΟΣ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΗ**

Ενεργοποιούνται τα σημεία διέγερσης (τα ευαίσθητα σημεία), καθώς επίσης και τα σημεία ΧΚ 30 και 31. Χρησιμοποιείται το σημείο ΟΚ 40 πίσω από το γόνατο για την ισχιαλγία. Εφαρμόζεται μάλαξη στους μεσημβρινούς της ουροδόχου και της χοληδόχου κύστης – αν πρόκειται για αυτοθεραπεία, ο πάσχων ξαπλώνει σε μπάλες από καουτσούκ.

## **ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ ΛΟΓΩ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗΣ**

Η θεραπεία στα χέρια για τους πονοκεφάλους είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική όταν συνδυάζεται με τη θεραπεία των τραυματισμών που προκαλούνται από επαναλαμβανόμενη καταπόνηση. Οι κινήσεις πραγματοποιούνται μετακινώντας πάνω – κάτω το δείκτη στα πλάγια των δαχτύλων των χεριών, τραβώντας κάθε δάχτυλο και αντίχειρα, και μετά πιέζοντας ελαφρά το νύχι γύρω από όλα τα νύχια των χεριών του πάσχοντος. Με την παλάμη να κοιτάζει προς τα πάνω, ο θεραπευτής χτυπάει ελαφρά 12 φορές όλα τα σημεία του πήχη του χεριού μέχρι πάνω και μετά 12 φορές το εσωτερικό του αγκώνα. Γυρίζει το βραχίονα και χτυπάει ελαφρά την άλλη πλευρά του αγκώνα. Η πτύχωση στο εσωτερικό του αγκώνα μαλάσσεται ελαφρά, από το σημείο της καρδιάς μέχρι το σημείο όπου τελειώνει η πτύχωση όταν το χέρι είναι λυγισμένο, μέχρι το κέντρο. Αυτά τα σημεία είναι ιδανικά για απελευθέρωση της συσσωρευμένης ενέργειας που προκαλείται από τραυματισμούς λόγω επαναλαμβανόμενης καταπόνησης.

## **ΠΟΝΟΔΟΝΤΟΣ**

Για την ανακούφιση του πονόδοντου ενεργοποιούνται τα σημεία ΠΕ 4 και Στ 4. Επίσης, Υπάρχουν πολλά σημεία στα χέρια που είναι εξίσου αποτελεσματικά, οπότε μία μάλαξη στα χέρια μπορεί να αποδειχτεί ευεργετική.

## **ΑΡΘΡΙΤΙΚΑ ΚΑΙ ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΟΙ**

Σε περίπτωση ρευματισμού, δουλεύονται τα σημεία ΑΕ 14 και ΛΕ 3. Γύρω από τις πονεμένες αρθρώσεις εφαρμόζεται μάλαξη. Για τον πόνο της πλάτης, η μάλαξη εφαρμόζεται στα σημεία της ουροδόχου κύστης δίπλα στη σπονδυλική στήλη, ανακουφίζοντας συγχρόνως και τη μυϊκή ένταση. Το σημείο ΠΕ 11, που βρίσκεται στον αγκώνα, είναι δυνατό σημείο για τον αρθρικό πόνο των ώμων και των χεριών.

Για τον πόνο των γονάτων, ο πάσχων απλώνει το χέρι του με το μεσαίο δάχτυλο στο κέντρο της εξωτερικής άκρης της επιγονατίδας, δουλεύοντας το σημείο Στ 34 πάνω από το γόνατο, το σημείο Στ 36 έξω από το γόνατο και τα σημεία Σπ 9 και 10 στην εσωτερική πλευρά. Επίσης, μπορεί να τρίψει την περιοχή για να διεγείρει τα σωστά σημεία – Στ 34, 35 και 36, εφαρμόζοντας μάλαξη γύρω από την άρθρωση. Μπορεί να γίνει το ίδιο σε όλες τις αρθρώσεις που πονούν.

## **ΠΟΝΟΣ ΣΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΛΑΙΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΩΜΟΥΣ**

Οι αρθρώσεις του λαιμού και των ώμων είναι ρηχές και στηρίζονται από ένα πλέγμα συνδέσμων και τενόντων που επιτρέπουν μεγάλη ποικιλία και εύρος κινήσεων. Οι μικρές απότομες κινήσεις, το τράνταγμα από χτυπήματα ή ατυχήματα, και οι κακώσεις μπορεί να προκαλέσουν βλάβες στους μαλακούς ιστούς. Για την ανακούφισή τους ενεργοποιούνται τα σημεία ΛΕ 12 και ΠΕ 15. Θα βοηθήσει επίσης πραγματοποιηθεί διασκορπισμός στα σημεία ΑΕ 14 και ΧΚ 20, και τόνωση του σημείου ΠΕ 14.

## **ΠΟΝΟΣ ΣΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ**

Ο αγκώνας είναι ρηχή άρθρωση, με εκτεταμένη στήριξη από ένα πλέγμα συνδέσμων και τενόντων που επιτρέπουν μεγάλο εύρος κινήσεων. Οι περισσότερες κακώσεις προκαλούν βλάβες σε αυτούς τους συνδέσμους και τους τένοντες, και δημιουργούνται από γρήγορες και κοφτές ή μικρές και επαναλαμβανόμενες κινήσεις. Οι πτώσεις μπορεί να προκαλέσουν κατάγματα. Εφαρμόζεται αγωγή στα σημεία ΠΕ 12, ΤΕ 5 και ΠΕ 11. Μπορεί

να βοηθήσει επίσης αν πραγματοποιηθεί διασκορπισμός στα σημεία ΠΕ 4 και ΠΕ 10 και τόνωση του ΧΚ 34.

### **ΠΟΝΟΣ ΣΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΑΡΠΟΥ**

Οι αρθρώσεις του χεριού και του καρπού είναι ένα πολύπλοκο σύστημα από μοχλούς και «ρουλεμάν». Είναι ανθεκτικές αρθρώσεις που επιτρέπουν μεγάλο εύρος κινήσεων. Όταν ένα άτομο πέφτει, απλώνει αυτόματα τα χέρια του για να προστατευτεί, και αυτό μπορεί να προκαλέσει κακώσεις στους καρπούς. Μπορεί να δημιουργηθεί πόνος και οίδημα γύρω από τους συνδέσμους στις δύο πλευρές της άρθρωσης, ή κάταγμα στα οστά. Εφαρμόζεται μάλαξη στα σημεία ΠΕ 5, ΛΕ 5 και ΤΕ 4. Για πόνους ή κακώσεις στα χέρια, εφαρμόζεται μάλαξη στα σημεία ΠΕ 4 και ΛΕ 3.

### **ΠΟΝΟΙ ΣΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΓΟΦΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΣΦΥΪΚΗΣ ΧΩΡΑΣ**

Οι βαθιές κοιλότητες των αρθρώσεων των γοφών δίνουν μεγάλη σταθερότητα αλλά επιτρέπουν στενό εύρος κινήσεων. Η οσφυϊκή χώρα και η λεκάνη αποτελούνται από μεγάλα οστά με παχείς και γερούς συνδέσμους και μυϊκά στηρίγματα. Η φθορά και η δυσκαμψία είναι συνηθισμένα προβλήματα, και συχνά προκαλούνται από κακή σωματική στάση και λανθασμένη τοποθέτηση όταν σηκώνουμε βάρος. Εφαρμόζεται μάλαξη στα σημεία ΧΚ 30 και ΟΚ 26.

### **ΠΟΝΟΙ ΣΤΗΝ ΑΡΘΡΩΣΗ ΓΟΝΑΤΟΥ**

Τα γόνατα δέχονται ένα μεγάλο μέρος του βάρους του σώματος, αλλά δεν είναι πολύ σταθερά. Ένα «στραβοπάτημα» μπορεί να προκαλέσει κακώσεις στον χόνδρο και τους συνδέσμους του γονάτου. Αυτό προκαλεί άμεσο πόνο και οίδημα, και το γόνατο μπορεί να «κλειδώσει» με αποτέλεσμα να μην μπορείτε να το λυγίσετε ή να το ισιώσετε. Όταν προκαλείται πόνος κατά το λύγισμα του γονάτου εφαρμόζεται μάλαξη στα σημεία Στ 35 και Χίγαν. Όταν ο πόνος προκαλείται κατά το ίσιωμα του γονάτου εφαρμόζεται μάλαξη στα σημεία Σπ 10 και Στ 34.



## **ΠΟΝΟΣ ΣΤΗΝ ΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΥ ΑΣΤΡΑΓΑΛΟΥ**

Ο αστράγαλος είναι διαμορφωμένος έτσι ώστε να μπορεί να σηκώσει όλο το βάρος του σώματος παραμένοντας εύκαμπτος. Είναι ανθεκτική άρθρωση όταν το πόδι είναι στην κανονική του θέση, αλλά μπορεί να πάθει εύκολα διάστρεμμα όταν το πόδι είναι τεντωμένο. Αυτό μπορεί να προκαλέσει βλάβες στους συνδέσμους, με πόνο και οίδημα κάτω και γύρω από τα οστά της άρθρωσης, ή και κάταγμα. Εφαρμόζεται μάλαξη στα σημεία N 3 και Στ 41.

## **ΔΥΣΚΑΜΨΙΑ ΤΩΝ ΜΥΩΝ**

Τα απόβλητα των κυττάρων και τα υγρά των ιστών προκαλούν δυσκαμψία στους μύες. Πρέπει να ενισχυθεί η κυκλοφορία του Κι και του αίματος τοπικά, αλλά και γενικά στο σύνολο του σώματος, εφαρμόζοντας μάλαξη στα σημεία ΤΕ 5 και ΧΚ 34.

## **ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ**

Οι σπόνδυλοι και οι δίσκοι ανάμεσά τους μοιάζουν με τον στύλο στη μέση ενός αντίσκηνου, ενώ οι μύες δεξιά και αριστερά τους λειτουργούν σαν τα σχοινιά του αντίσκηνου. Το σκύψιμο ή η ανύψωση μεγάλου βάρους, ιδιαίτερα αν πραγματοποιούνται ταυτόχρονα, μπορεί να προκαλέσουν οσφυαλγία. Αν το άτομο πάσχει συχνά από οσφυαλγία, αυτό μπορεί να οφείλεται σε αδυναμία της μέσης, η οποία ίσως είναι κληρονομική ή οφείλεται σε κάκωση. Η κακή σωματική στάση και η έλλειψη γυμναστικής μπορεί να επιδεινώσει το πρόβλημα. Εφαρμόζεται μάλαξη στο σημείο She Qi Zhui.

## **ΙΣΧΙΑΛΓΙΑ**

Αν ένας μεσοσπονδύλιος δίσκος υποστεί βλάβη, ο μαλακός ιστός γύρω του πρήζεται και πιέζει τα νεύρα. Τότε ο πόνος ακτινοβολεί προς τα κάτω, στο πίσω μέρος ή το πλάι του ποδιού. Μπορεί ο πόνος να ανακουφιστεί με shiatsu και με καταπλάσματα βοτάνων. Όταν η ισχιαλγία προκαλεί πόνο στο πλάι του ποδιού, εφαρμόζεται μάλαξη στα σημεία ΧΚ 30 και ΧΚ 31. Αν ο

πόνος εντοπίζεται στο πίσω μέρος του ποδιού, εφαρμόζεται μάλαξη στα σημεία OK 60 και OK 57.

**Προσοχή :** Η ισχιαλγία μπορεί να οφείλεται σε προβλήματα μεσοσπονδύλιων δίσκων, σε αρθρίτιδα της σπονδυλικής στήλης, ή ακόμα και σε όγκους. Η συμβουλή γιατρού τίθεται απαραίτητη. Απαγορεύεται η πίεση του σημείο OK 60 κατά την εγκυμοσύνη.

## **ΠΟΝΟΣ ΣΤΙΣ ΚΝΗΜΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΟΔΙΑ**

Μετά από παρατεταμένη ορθοστασία το σώμα κουράζεται και η κυκλοφορία γίνεται νωθρή. Και η Δυτική και η Κινεζική ιατρική δέχονται ότι η κακή κυκλοφορία οδηγεί σε συμφόρηση, βάρος και πόνους. Πρέπει να ενισχυθεί το Κι και το Αίμα, και την βελτίωση της κυκλοφορίας στις κνήμες, στα πόδια και στο υπόλοιπο σώμα. Εφαρμόζεται μάλαξη στα σημεία Στ 36 και ΧΚ 34.

## **ΜΥΪΚΕΣ ΚΡΑΜΠΕΣ**

Είναι τοπικοί μυϊκοί σπασμοί που μπορεί να οφείλονται σε κόπωση στη διάρκεια της γυμναστικής ή στην υπερβολική καταπόνηση. Πολλοί παθαίνουν κράμπες τη νύχτα, με δυνατό πόνο και μια αίσθηση έντονης σύσπασης του μυ. Η Δυτική ιατρική θεωρεί ότι οφείλεται σε κόπωση ή σε αντανακλαστικά του νευρικού συστήματος που επηρεάζουν την κυκλοφορία του αίματος και τους μύες. Η Κινεζική άποψη είναι ότι οι κράμπες προκαλούνται από τοπική στασιμότητα ή ανεπάρκεια Κι και Αίματος, έτσι πρέπει να εξομαλυνθούν αυτά τα προβλήματα, εφαρμόζοντας μάλαξη στα σημεία OK 57 και OK 40.

## **ΕΝΟΧΛΗΣΗ ΣΤΑ ΜΑΤΙΑ**

Η κοκκινίλα, ο πόνος, ο ερεθισμός, το πρήξιμο και η φαγούρα μπορεί να είναι συμπτώματα ιγμορίτιδας ή κρυολογήματα, ή να οφείλονται στη σκόνη και τον αέρα. Η Δυτική ιατρική θεωρεί ότι είναι εξωτερικός ερεθισμός, καταπόνηση ή φλεγμονή λόγω λοίμωξης. Σύμφωνα με την Κινεζική ιατρική, το αίμα του συκωτιού θρέφει τα μάτια και τα διατηρεί λαμπερά. Ο ερεθισμός στα

μάτια προκαλείται από εξωτερικό άνεμο και θερμότητα, ή από δυσαρμονία του συκωτιού, που συνοδεύεται από εκνευρισμό και θυμό. Πρέπει να καθαριστεί ο άνεμος και η θερμότητα, και να ενισχυθεί το συκώτι, εφαρμόζοντας μάλαξη στα σημεία ΟΚ 1, Tai Yang, Ηπ 2 και ΧΚ 37.

## **ΩΤΑΛΓΙΑ**

Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν πόνο στα αυτί, πονοκέφαλο, φλεγμονή, έκκριση υγρού, μείωση της ακοής και εμβοή (βουητό στα αυτιά). Η Δυτική ιατρική θεωρεί ότι στις περισσότερες περιπτώσεις η ωταλγία προέρχεται από λοιμώξεις στο μέσο ή το εξωτερικό αυτί, αν και μπορεί να οφείλονται επίσης σε κυψελίδα, σπυριά, νευραλγία ή έκζεμα. Στην κινεζική ιατρική, η ξαφνική οξεία ωταλγία συχνά οφείλεται σε εξωτερικό άνεμο και θερμότητα που εισβάλλουν στο αυτί, ή σε άνοδο τοξικής θερμότητας στο Κανάλι της χοληδόχου κύστης. Πρέπει να καθαριστεί ο άνεμος, η θερμότητα και οι τοξίνες, εφαρμόζοντας μάλαξη στα σημεία ΤΕ 3, ΤΕ 17 και ΛΕ 19.

## **ΠΑΘΗΣΕΙΣ**

### **ΠΕΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ**

Η σπλήνα και το στομάχι μπορεί να έχουν προσβληθεί από κάποιον εξωτερικό βλαβερό παράγοντα, όπως χημικά προσθετικά ή πολύ καυτερό φαγητό.

Για τις καούρες, ενεργοποιούνται τα σημεία ΑΣ 12 και ΠΕ 4. Η δυσπεψία και η δυσκοιλιότητα ανακουφίζονται δουλεύοντας τα σημεία Στ 36 και ΠΕ 4. κάτι που βοηθά εξίσου είναι η μάλαξη στο στομάχι, σε περίπτωση δυσκοιλιότητας, εφαρμόζεται δεξιόστροφη κυκλική κίνηση το σημείο ΑΣ 6 και σε περίπτωση διάρροιας εφαρμόζεται μάλαξη αριστερόστροφα για την μείωση της ροής. (Μικρές κυκλικές κινήσεις καλύπτοντας όλη την κοιλιακή χώρα ξεκινώντας ακριβώς πάνω από τον αφαλό).

Νωρίς το πρωί είναι η καλύτερη ώρα για μάλαξη στην κοιλιά, καθώς ο μεσημβρινός του στομάχου είναι πιο ενεργός από τις 7 μέχρι τις 9 το πρωί.

Ωστόσο, το άτομο υποφέρει από δυσκοιλιότητα, η μάλαξη στο στομάχι βοηθά στη λειτουργία του εντέρου. Καλό είναι, επίσης, να εφαρμόζεται μάλαξη στο στομάχι πριν από τον ύπνο, έτσι ώστε τα ευεργετικά αποτελέσματα να λαμβάνουν χώρα κατά τη διάρκεια της νύχτας.

## **ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ**

Οι δερματικές παθήσεις συχνά σχετίζονται με ορμονικά, πεπτικά ή και ψυχολογικά προβλήματα που πιθανόν χρειάζονται άμεση θεραπεία. Διαφορετικά, ή σε συνδυασμό με αυτά, ενεργοποιούνται τα σημεία Σπ 10 και ΠΕ 4, για την βελτίωση της κυκλοφορίας, και το σημείο ΠΕ 11, για να βοηθηθεί η διαδικασία απέκκρισης. Η μάλαξη στην κοιλιακή χώρα, που βοηθά στη δυσπεψία, συχνά συμβάλλει και στον καθαρισμό του δέρματος.

## **ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΧΡΟΝΙΑΣ ΚΟΠΩΣΗΣ (ΣΧΚ)**

Οι προηγούμενες τεχνικές αναζωογόνησης βοηθούν μέρα με τη μέρα όπως και οι συγκεκριμένες τεχνικές για άλλα συμπτώματα. Το σημείο του «τρίτου ματιού» ή το «decorating hall» (ανάμεσα στα φρύδια) και το ΑΣ 6 – «ωκεανός ενέργειας» - κάτω από τον αφαλό βοηθούν στη μείωση της κόπωσης, της ζαλάδας και της σύγχυσης.

Η μάλαξη στη μέση δίπλα από τη σπονδυλική στήλη (το σημείο που υποσυνείδητα οι πάσχοντες πιάνουν όταν πονάνε στη μέση) λειτουργεί στα σημεία όπως και το σημείο ΟΚ 23 για παρόμοια προβλήματα. Το σημείο ΠΕ 6 ανακουφίζει τη ναυτία και την ταχυπαλμία. Δύο ιδανικά σημεία για την αντιμετώπιση της αδυναμίας και του μυϊκού πόνου βρίσκονται ακριβώς κάτω από το γόνατο, στα σημεία ΧΚ 34 και Στ 36.

## **ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ**

Εφαρμόζεται μάλαξη στο σημείο Ν 1 στο πέλμα του ποδιού, το γνωστό «bubbling spring». Το Στ 36 κάτω από το γόνατο είναι ένα σημείο με μεγάλη ενέργεια όπως και το σημείο Σπ 21. Για την επαναφορά ενός μέρους της ζωτικότητας καθώς επίσης και της ισορροπίας όταν υπάρχει εξάντληση, ο

πάσχων κάθεται με τα πέλματα επίπεδα στο πάτωμα, πιέζοντας τη μία παλάμη στη μέση και στο σημείο ΑΕ 4, και την παλάμη κάτω από τον αφαλό στο σημείο ΑΣ 4. Η θεραπεία γίνεται ακόμα πιο αποδοτική αν ο πάσχων οραματίζεται πως εκπνέοντας διώχνει όλη την κούραση και πως εισπνέοντας γεμίζει με ένα χρυσαφί φως, που απλώνει ενέργεια σε όλο του το σώμα.

## **ΑΪΠΝΙΑ**

Η θεραπεία εξαρτάται από την αιτία της αϋπνίας. Αν οφείλεται σε κάποιο όργανο που υπερλειτουργεί ή κάποια λιμνάζουσα ενέργεια, σύμφωνα με την κινεζική ιατρική, θα πρέπει να ανοίξει το κανάλι κάνοντας μάλαξη στον αντίστοιχο μεσημβρινό. Αν η αϋπνία προκύπτει λόγω υπερκινητικότητας, θα πρέπει να δουλεутεί ο μεσημβρινός της χοληδόχου κύστης, ενώ αν προκύπτει από κατανάλωση πολλών λιπαρών τροφών, θα πρέπει να δουλεутεί ο μεσημβρινός του ήπατος. Αν προκαλείται εξαιτίας υπερδιέγερσης, γίνεται ενεργοποίηση του μεσημβρινού της καρδιάς και μάλαξη του σημείο Κ 7.

Για την μείωση γενικά των αϋπνιών, εφαρμόζεται μάλαξη στο σημείο του «τρίτου ματιού». Μπορεί, επίσης, να εφαρμοστεί μάλαξη στην εξωτερική ή εσωτερική πλευρά της φτέρνας, να ενεργοποιηθούν το σημείο Ν 6 και το σημείο ΟΚ 62. Επίσης, το σημείο Ν 6 (στη φτέρνα απέναντι από το ΟΚ 62) μπορεί να φέρει το αντίθετο αποτέλεσμα και να προκαλέσει αϋπνίες.

## **ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ**

Η χρήση της τεχνικής του shiatsu σε συνδυασμό με βότανα, διαλογισμό, γυμναστική, βελονισμό και υγιή διατροφή, για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Εφαρμόζεται μάλαξη στα σημεία ΟΚ 23, ΟΚ 20, ΟΚ 13 και Στ 36. Μπορεί να βοηθήσει επίσης η τόνωση του ΠΕ 4.

## **ΓΡΙΠΗ**

Για την κινεζική ιατρική, η γρίπη είναι μια εισβολή ανέμου και θερμότητας στην επιφάνεια του σώματος και στους πνεύμονες. Αυτό προκαλεί πυρετό, δίψα, πονοκεφάλους, εφίδρωση και συμφόρηση στο θώρακα και τις ρινικές

οδούς. Πρέπει να διασκορπιστεί ο άνεμος και η θερμότητα και να ενισχυθούν οι πνεύμονες. Εφαρμόζεται μάλαξη στα σημεία ΠΕ 11 και Πν 10.

## **ΥΠΟΤΡΟΠΙΑΖΟΥΣΑ ΓΡΙΠΗ**

Η Κινεζική ιατρική θεωρεί ότι οφείλεται σε αδύναμο Κι των πνευμόνων και αδύναμο προστατευτικό Κι στην επιφάνεια του σώματος , λόγω κακής διατροφής, λανθασμένου τρόπου ζωής και άγχους. Πρέπει να ενισχυθούν οι πνεύμονες και το προστατευτικό Κι, και να καθαριστεί το Κι που είναι παγιδευμένο στην επιφάνεια του σώματος, εφαρμόζοντας μάλαξη στα σημεία ΤΕ 5 και Πν 7.

## **ΠΟΝΟΛΑΙΜΟΣ**

Στην Κινεζική Ιατρική, δείχνει θερμότητα στους πνεύμονες και τις άνω αεροφόρες οδούς. Πρέπει να δροσιστούν οι πνεύμονες και να καθαριστεί η θερμότητα από το σώμα, εφαρμόζοντας μάλαξη στα σημεία Πν 11 και ΠΕ 4.

## **ΒΗΧΑΣ, ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ, ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ**

Για το βήχα και το κρυολόγημα, ενεργοποιείται το σημείο Ν 27. Εφαρμόζεται μάλαξη με έλαια στο πάνω μέρος της πλάτης, δίπλα στη σπονδυλική στήλη κατά μήκος των σημείων ΟΚ 11 και 13. Για τη βρογχίτιδα και το εμφύσημα, εφαρμόζεται διεγερτική μάλαξη στο Πν 1 στο πάνω μέρος του θώρακα.

## **ΚΑΡΔΙΑ**

Σε περίπτωση ταραχής της καρδιάς, πραγματοποιείται μάλαξη αργά και απαλά στο κέντρο του στήθους γύρω από το σημείο της καρδιάς ΑΣ 17 με την παλάμη, ενώ συγχρόνως ο πάσχων εκπνέει και χαλαρώνει το μυαλό και τους ώμους. Τα καρδιακά προβλήματα ανακουφίζονται δουλεύοντας, επίσης, τους μεσημβρινούς της καρδιάς και του λεπτού εντέρου.

## **ΦΛΕΒΙΤΙΔΑ**

Ενεργοποιείται το σημείο Σπ 9 στο άλλο πόδι. Αν υπάρχει φλεβίτιδα και στα δύο πόδια, πρέπει να ασκείται πολύ μικρή πίεση στο σημείο Σπ 9, δουλεύοντας κυρίως τα σημεία που βοηθούν την καρδιά, ώστε να βελτιωθεί το κυκλοφορικό σύστημα.

## **ΥΠΕΡΤΑΣΗ**

Ο θεραπευτής τσιμπάει όλη την άκρη του λοβού του αφτιού και το πίσω μέρος του αφτιού στο σημείο όπου συναντά το κεφάλι, πιέζοντας στο πίσω μέρος του αυτιού. Εντοπίζοντας το σημείο Ηπ 3 – ανάμεσα στο μεγάλο και το δεύτερο δάχτυλο του ποδιού, δύο πόντους κάτω από τη βάση του δαχτύλου προς την κορυφή του ποδιού – και πιέζοντας το μειώνεται η υπέρταση. Δεν πρέπει να πιεστεί πολύ δυνατά, γιατί η πίεση του αίματος μπορεί να μειωθεί πολύ.

## **ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΜΕΣΗ ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΠΑΝΩ**

Το περπάτημα σε σχετικά μεγάλες αποστάσεις διατηρεί γερά τα οστά και διεγείρει το σημείο N 1 για ενέργεια. Υπάρχουν πολλά σημεία πίεσης για τη βελτίωση της μνήμης, τα σημεία ΑΕ 26, ΧΚ 20, το σημείο της καρδιάς ΑΣ 17 και το «τρίτο μάτι».

Η μάλαξη στο μεγάλο σημείο γιάνγκ στους κροτάφους, στο βαθούλωμα κοντά στην εξωτερική άκρη των ματιών, οξύνει τη συγκέντρωση και αποτελεί φυσικό τρόπο ανακούφισης των πονοκεφάλων. Εφαρμόζεται μάλαξη στους μεσημβρινούς κάθε μέρα για την διατήρηση όλων των συστημάτων του οργανισμού δυνατά και ισορροπημένα.

## **ΚΡΥΑ ΧΕΡΙΑ ΚΑΙ ΠΟΔΙΑ**

Η Κινεζική ιατρική θεωρεί ότι υπάρχει αδυναμία της αιματικής κυκλοφορίας και του Γιάνγκ Κι. Πρέπει να τονωθεί το Κι και το αίμα και να ενισχυθεί η κυκλοφορία τους, εφαρμόζοντας μάλαξη στα σημεία ΧΚ 39 και ΠΕ 10.

## **ΑΙΜΟΡΡΟΪΔΕΣ**

Οι αιμορροΐδες είναι φλέβες στο κάτω άκρο του παχέος εντέρου, που μπορεί να παρουσιάσουν διόγκωση και φλεγμονή, και πιθανόν αιμορραγία. Σύμφωνα με την Κινεζική ιατρική, οφείλονται σε λανθασμένο τρόπο ζωής και κακή διατροφή, που προκαλούν Υγρή Θερμότητα στο έντερο, στασιμότητα του αίματος στη λεκάνη και κάθοδο του Κι . Πρέπει να γίνει ενδυνάμωση της κυκλοφορίας του Κι και του αίματος και να ανεβεί το Κι, εφαρμόζοντας μάλαξη στα σημεία ΑΕ 20, ΑΕ 1 και ΟΚ 57.

## **ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ**

### **ΑΥΞΑΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ**

Για την βελτίωση του ανοσοποιητικού συστήματος και την αύξηση της ζωτικότητας, ενεργοποιείται το σημείο Σπ 21 – αλλά με απαλές κινήσεις, γιατί η περιοχή μπορεί να είναι ευαίσθητη. Η θεραπεία πρέπει να επαναλαμβάνεται αρκετά συχνά, τρεις με τέσσερις φορές τη μέρα, για καλύτερα αποτελέσματα. Επίσης, καλό είναι να δουλεύονται τα σημεία ΤΕ 5 και ΠΕ 11.

Όταν ο πάσχων είναι κουρασμένος, ιδιαίτερα αποτελεσματική αποδεικνύεται η τριβή των παλαμών μεταξύ τους για την ενεργοποίηση του ΠΕ 8, και μετά μπορεί να πιέσει το Ν 1, που βρίσκεται στο πέλμα του ποδιού.

## **ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ**

Η κινεζική φιλοσοφία συνδέει την κατάθλιψη με την υπερβολική σκέψη, καθώς και με την ένταση και την κακή στάση του σώματος. Τρίβοντας τις μαλακές πλευρές του κάτω μέρους των ποδιών, από το γόνατο ως τον αστράγαλο, και στην εσωτερική και την εξωτερική πλευρά, διεγείρονται τα σημεία Σπ 4-10 και Στ 40.

Τα σημεία Πν 7 και Πν 10 είναι ιδανικά για τη διάλυση της συσσωρευμένης ενέργειας, επιτρέποντάς της να κινείται πιο ελεύθερα και να απελευθερώνει τα



καταπιεσμένα συναισθήματα. Τα σημεία των πνευμόνων επηρεάζονται από το συναίσθημα της θλίψης.

## **ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΣΤΡΕΣ**

Ενεργοποίηση των σημείων Ηπ 3, ΠΕ 4 και Κ 7. Όταν οι πάσχοντες νιώθουν έντονο άγχος, πρέπει να προσέχουν την στάση του σώματος, καθώς η μυϊκή ένταση μπορεί να σας προκαλέσει πιάσιμο, που οδηγεί σε πόνο και εσωτερικά προβλήματα. Καλό είναι να ισιώνεται η σπονδυλική στήλη. Η πραγματοποίηση κάποιων ασκήσεων αναπνοής, ενώ συγχρόνως πιέζεται το σημείο ΑΣ 6, δύο πόντους κάτω από τον αφαλό, για να φέρει την ενέργεια προς τα κάτω, ή ενώ εφαρμόζεται απαλή μάλαξη στο σημείο της καρδιάς ΑΣ 17, αποδεικνύονται πολύ ευεργετικές τεχνικές. Όταν οι πάσχοντες νιώθουν ανησυχία, μπορούν να τρίψουν το στομάχι και αριστερόστροφα και δεξιόστροφα ή μπορούν να ζητήσουν από κάποιον να τους μαλάξει στην εσωτερική πλευρά της ωμοπλάτης.

## **ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ**

### **ΠΟΝΟΣ ΣΤΟΥΣ ΜΑΣΤΟΥΣ**

Για την αντιμετώπιση προβλημάτων όπως η μαστίτιδα, η ινοκυστική μαστοπάθεια ή η κατακράτηση υγρών, εφαρμόζεται μάλαξη στο μεσημβρινό ΤΕ με κατεύθυνση προς τα κάτω, χτυπώντας ελαφρά κατά μήκος όλης της διαδρομής, από το κεφάλι προς το μεσαίο δάχτυλο του χεριού, μιας και αυτός ο μεσημβρινός εξισορροπεί τα επίπεδα των υγρών ανάμεσα στο νεφρό και την καρδιά ή, κατά την ορολογία της συμβατικής ιατρικής, διεγείρει το λεμφικό σύστημα.

### **ΠΡΟΕΜΜΗΝΟΡΡΟΪΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ (ΠΣ)**

Εφαρμόζεται μάλαξη στο μεσημβρινό της σπλήνας και στο σημείο Στ 29.

## **ΕΝΤΟΝΗ Ή ΕΠΩΔΥΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ**

Ενεργοποιούνται τα σημεία του κάτω μέρους της πλάτης, όπως τα ΟΚ 23 μέχρι 29. Τοποθετώντας τα χέρια στη μέση και πιέζοντας τους αντίχειρες επάνω στους μακρόστενους μυς εκατέρωθεν της σπονδυλικής στήλης, ξεκινώντας από τη γραμμή της μέσης και καταλήγοντας στους γοφούς, μπορούν να αντιμετωπιστούν οι πόνοι της περιόδου. Για καλύτερα αποτελέσματα, καθώς πιέζονται οι γοφοί μπορεί η πάσχουσα να τους περιστρέφει. Επίσης, μπορεί να βάλει το πίσω μέρος των χεριών της στο κάτω μέρος της πλάτης για να συνδέσει το μεσημβρινό της ουροδόχου κύστης με το σημείο ΠΕ 4, ηρεμώντας και ελευθερώνοντας την κυκλοφορία σε αυτή την περιοχή. Η θερμότητα στη μέση προλαμβάνει τον πόνο. Για την έντονη περίοδο, η τριβή του στήθους, μπορεί να ανεβάσει την ενέργεια και να διεγείρει την ορμόνη προλακτίνη. Σε περίπτωση αυτοθεραπείας, μπορεί η πάσχουσα να ξαπλώσει σε μπάλες καουτσούκ για να κάνει μάλαξη στην πλάτη και να ανακουφίσει σημαντικά τον πόνο της μέσης. Το τρίψιμο των σημείων Σπ 12 και 13, στην πτυχή της βουβωνικής χώρας, στην κορυφή του μηρού, ανακουφίζει τον πόνο της περιόδου. Επίσης, το σημείο ΑΣ 6, κάτω από τον αφαλό, ρυθμίζει την περίοδο και ανακουφίζει τις κοιλιακές κράμπες.

## **ΚΥΣΤΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΜΥΚΗΤΙΑΣΗ**

Ενεργοποιείται το Στ 29. Ένα γενικό σημείο σχετικό με τις γυναικείες παθήσεις είναι και το Σπ 6.

**Προσοχή :** Απαγορεύεται η ενεργοποίηση του σημείου Σπ 6 κατά την εγκυμοσύνη.

## **ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΕΠΙΘΥΜΙΑ**

Για την αντιμετώπιση μπορεί να ενεργοποιηθεί το σημείο Ν 3. Επίσης, μπορεί να ενεργοποιηθούν στην πλάτη και στην περιοχή των επινεφριδίων τα σημεία ΟΚ 23, ΟΚ 27 μέχρι 29 και 31 μέχρι 33. Εφαρμόζοντας μάλαξη στο σημείο ΑΣ 6, ακριβώς κάτω από τον αφαλό, για να αυξάνεται η γονιμότητα.

## **ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ**

Το σημείο Πε 6 είναι κατάλληλο σημείο πίεσης για την πρωινή ναυτία. Τρίβοντας πάνω – κάτω το κανάλι σύλληψης, κάτω από τον αφαλό, θα βοηθήσει στη διατήρηση της εγκυμοσύνης, αν υπήρχε πρόβλημα σύλληψης.

**Προσοχή :** Δεν πρέπει να εφαρμόζεται έντονη πίεση στη μήτρα και την υπόφυση μέχρι τις τελευταίες μέρες της εγκυμοσύνης. Στη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Απαγορεύεται η πίεση του σημείο Σπ 6.

## **ΤΟΚΕΤΟΣ**

Για την πρόληψη του πρόωρου τοκετού, εφαρμόζεται πίεση στο σημείο N 3 σφίγγοντας συγχρόνως τη λεκάνη. Κατά τον τοκετό, εφαρμόζεται μάλαξη στο σημείο OK 27, στο πλάι του ιερού οστού, και στα σημεία Σπ 6 και Σπ 9 στο εσωτερικό των γονάτων, ανάμεσα σε κάθε ώθηση. Το σημείο Σπ 6 μπορεί να επιταχύνει και τον τοκετό. Το ηλεκτρονικό shiatsu (TENS) έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τις ωδίνες. Για σωστό θηλασμό, εφαρμόζεται μάλαξη στο σημείο Στ 29, σε ολόκληρο το μεσημβρινό ΤΕ και στο σημείο της καρδιάς, ΑΣ 17.

## **ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ**

Για τις εξάψεις, μπορούν να ενεργοποιηθούν τα σημεία Σπ 6, Ηπ 3 και Πε 6. Αν δεν προκύψουν αποτελέσματα, μπορεί να δοκιμαστεί ο βελονισμός. Απαραίτητη θεωρείται η συχνή άσκηση. Ο χορός είναι ιδανική άσκηση και βοηθά στην ενδυνάμωση των οστών, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο οστεοπόρωσης. Αν η πάσχουσα διαθέτει ειδικό εργαλείο για μάλαξη ποδιών, μπορεί να το χρησιμοποιήσει.

Εφαρμόζεται πίεση στο σημείο Σπ 6, τέσσερις πόντους πάνω από τον αστράγαλο, στην εσωτερική πλευρά του ποδιού. Η πάσχουσα μπορεί να πιέσει το σημείο N 1 περιστρέφοντας συγχρόνως τον αστράγαλο. Το περπάτημα διεγείρει το σημείο N 1 και αποτελεί ιδανική μορφή άσκησης. Μπορεί να αναζωογονήσει το σώμα περιστρέφοντας τον αστράγαλο και κρατώντας παράλληλα το σημείο N 1 στην παλάμη της.

## **ΑΝΔΡΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ**

### **ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΕΠΙΘΥΜΙΑ**

Ο πάσχων μπορεί να Δουλέψει το σημείο N 3. Μπορεί να διεγείρει την πλάτη και την περιοχή των επινεφριδίων OK 23, OK 27 μέχρι 29 και 31 μέχρι 33.

Με την χρήση μπαλών από καουτσούκ καθίσταται δυνατή η μάλαξη στη μέση, δουλεύοντας έτσι σε σημεία που αυξάνουν τη σεξουαλική ενέργεια, όπως το OK 23.

Δουλέψτε το Ηπ 8, που βρίσκεται στο εσωτερικό των γονάτων. Το Σπ 6 αυξάνει τη σεξουαλική επιθυμία. Πιέζοντας το σημείο «ωκεανός ενέργειας» ΑΣ 6, που βρίσκεται κάτω από τον αφαλό, βοηθάτε στην πρόληψη της ανικανότητας και της μειωμένης γονιμότητας.

### **ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΠΡΟΣΤΑΤΗ**

Η μάλαξη δίπλα από τη σπονδυλική στήλη και από τη μέση και κάτω ανακουφίζει πολλά ανδρικά προβλήματα, ειδικά σε άντρες μεγαλύτερης ηλικίας.

### **ΑΝΔΡΙΚΗ ΚΛΙΜΑΚΤΗΡΙΟΣ**

Το σημείο Σπ 6 είναι ένα πολύτιμο σημείο ενέργειας όταν οι άντρες έχουν μειωμένη σεξουαλική επιθυμία ή ζωτικότητα. Η ενεργοποίηση του σημείου Ηπ 8, τρίβοντας την εσωτερική πλευρά του γονάτου, έχει καλά αποτελέσματα στην παρούσα κατάσταση. Για την μείωση της ανησυχίας σχετικά με τη μείωση της τεστοστερόνης, εφαρμόζεται πίεση στο σημείο Στ 36 – ιδανικό σημείο για εξισορρόπηση των ορμονών και της ενέργειας. Για την επιβράδυνση του ρυθμού της τριχόπτωσης, μπορεί να διεγερθεί το κρανίο με απαλή μάλαξη στο κεφάλι, χωρίς να τραβάτε τις ρίζες των μαλλιών, και η διέγερση του μεσημβρινού των νεφρών.

Οι τραυματισμοί των γονάτων είναι συνηθισμένοι. Μπορεί να γίνει εφαρμογή του shiatsu για τον πόνο των γονάτων, ώστε να απελευθερωθεί η

επιπλέον ενέργεια που έχει παγιδευτεί στην περιοχή. Τρίβοντας το εσωτερικό του γονάτου, μια περιοχή γιν που περιλαμβάνει το σημείο Ηπ 8, αυξάνεται η ροή χαλαρωτικής ενέργειας γιν, και εξισορροπείται η επιπλέον ενέργεια γιάνγκ στους άνδρες που είναι επιθετικοί και αγχωμένοι.

## ΟΡΙΣΜΟΣ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η αρωματοθεραπεία προσεγγίζει τις θεραπευτικές δυνάμεις του φυτικού κόσμου, αντί όμως να χρησιμοποιεί όλο ή ένα μέρος του φυτού, ασχολείται μόνο με το αιθέριο έλαιό του. Αυτή η αποτελεσματική, αρωματική ουσία περιέχεται σε μικροσκοπικούς εξωτερικούς αδένες ή αδένες που βρίσκονται βαθιά μέσα στις ρίζες, στο ξύλο, στα φύλλα, στα άνθη, στους καρπούς του φυτού. Είναι μια δυναμική, συμπυκνωμένη αντιπροσώπευση των θεραπευτικών ιδιοτήτων του.

Στην αρωματοθεραπεία, η εισπνοή, η μάλαξη και τα λουτρά είναι οι κυριότερες μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για να βοηθήσουν τα αιθέρια έλαια να εισέλθουν στο σώμα. Τα αιθέρια έλαια είναι πολύ ασταθή, εξατμίζονται εύκολα όταν έλθουν σε επαφή με τον αέρα, και όταν εισπνευσθούν, θα μπουν στο σώμα από το αναπνευστικό σύστημα. Αν αραιωθούν και εφαρμοστούν εξωτερικά, τα μόριά τους θα περάσουν το δέρμα. Τα λουτρά επιτρέπουν την εισπνοή και την απορρόφηση συγχρόνως των αιθέριων ελαίων.

Μέσα στον οργανισμό τα αιθέρια έλαια θα εργαστούν για να αποκαταστήσουν την αρμονία και να αναζωογονήσουν τα συστήματα ή τα όργανα, στα οποία υπάρχει δυσλειτουργία ή έλλειψη ισορροπίας. Οι δράσεις τους είναι πολλές και ποικίλες. Είναι ιδιαίτερα σημαντικά για τις αντισηπτικές τους ιδιότητες και για την ικανότητα να αποκαθιστούν την ισορροπία σώματος και μυαλού.



Εικόνα 21

## ΜΕΘΟΔΟΙ ΧΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

### **ΑΝΑΜΕΙΞΗ**

Τα αιθέρια έλαια συνεργάζονται, συμπληρώνοντας ή αυξάνοντας το ένα τη δράση του άλλου. Γι' αυτό το λόγο, συνιστώνται συνήθως μείγματα δύο μέχρι τεσσάρων αιθέριων ελαίων, για άριστα θεραπευτικά αποτελέσματα. Για την δημιουργία ενός προσωπικού μείγματος, μπορούν να επιλεγθούν έλαια κατάλληλα για τις ιδιαίτερες συγκινησιακές και φυσικές ανάγκες του καθενός, και προσθέτοντας αγαπημένα αρώματα. Για την δημιουργία ενός προσωπικού μείγματος απαιτούνται 20 σταγόνες από κάθε έλαιο σε ένα καφέ, γυάλινο, δοσομετρικό δοχείο των 10 κυβικών εκατοστών. Δυνατή ανακίνηση και η τοποθέτηση μιας λεπτομερούς ετικέτας. Καλό θα ήταν να μην περιλαμβάνονται περισσότερα από πέντε έλαια σε ένα μείγμα, γιατί είναι πιθανό να μειωθεί η συνέργιά τους.

### **ΕΙΣΠΝΟΕΣ**

Η εισπνοή των αιθέριων ελαίων μπορεί να φέρει γρήγορη ανακούφιση στα αναπνευστικά και στα προβλήματα που προέρχονται από την καθημερινή ένταση.

**Προειδοποίηση** : Πριν την εισπνοή είναι απαραίτητο τα μάτια να είναι κλειστά.

- Για άμεσο αποτέλεσμα, 6-8 σταγόνες συνολικά του μείγματος των αιθέριων ελαίων σε ένα μαντήλι. Έπειτα τρεις βαθιές εισπνοές.
- Προσθέτοντας 3-4 σταγόνες του μείγματος ή του αιθέριου ελαίου σε μια λεκάνη με ζεστό νερό. Ο πάσχων σκύβει πάνω στη λεκάνη, καλύπτοντας το κεφάλι του με μια πετσέτα και εισπνέει βαθιά μερικές φορές.

**Προσοχή** : Αυτή η μέθοδος απαγορεύεται σε άτομα που υποφέρουν από άσθμα, επειδή οι συμπυκνωμένοι ατμοί μπορεί να προκαλέσουν απόφραξη.

## **ΛΟΥΤΡΑ**

Τα αιθέρια έλαια μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο λουτρό για την αντιμετώπιση πολλών προβλημάτων. Τα έλαια δεν διαλύονται εύκολα στο νερό, αλλά μπορούν να διασκορπιστούν γρήγορα, αν ανακινηθεί το νερό. Η χρήση συνολικά 6-8 σταγόνες από ένα ή περισσότερα αιθέρια έλαια στο ζεστό νερό της μπανιέρας είναι αρκετά. Μην τα χρησιμοποιείται εάν το νερό είναι πολύ ζεστό, γιατί τα αιθέρια έλαια θα εξατμιστούν πολύ γρήγορα. Αν το άτομο έχει ξηρό δέρμα, είναι αναγκαία η διάλυση των αιθέριων ελαίων σε δύο κουταλάκια του γλυκού διαλύτη πριν την προσθήκη τους στο νερό. Για την εξασφάλιση της μέγιστης ωφέλειας, είναι απαραίτητο το άτομο να παραμείνει στο νερό για 10-20 λεπτά.

## **ΠΛΥΣΕΙΣ ΣΤΟΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΓΑΡΓΑΡΕΣ**

Οι πλύσεις του στόματος και οι γαργάρες βοηθούν στην ανακούφιση του ερεθισμένου βλεννογόνου του στόματος. Προσθέτοντας τρεις σταγόνες αιθέριου ελαίου σε ένα ποτήρι νερό και ανακινώντας το καλά πριν την κατανάλωση κάθε γουλιιάς. Καλό ξέβγαλμα του στόματος ή πραγματοποίηση γαργάρων με το υγρό, πριν το φτύσιμο του.

## **ΕΠΑΛΕΙΨΕΙΣ**

Τα αιθέρια έλαια μπορούν να χρησιμοποιηθούν τοπικά για την θεραπεία πολλών δυσάρεστων καταστάσεων του δέρματος ή με τον συνδυασμό μάλαξης, διαλύοντας τα αιθέρια έλαια σε διαλύτη και τρίβοντας καλά τις πάσχουσες περιοχές. Τηρώντας τη συνταγή διάλυσης που αναφέρθηκε πιο πάνω. Εκτός κι αν το άτομο έχει ξηρό δέρμα, τότε μπορεί να χρησιμοποιήσει λοσιόν για να διαλύσει το αιθέριο έλαιο.

## **ΕΠΙΘΕΜΑΤΑ**

Τα επιθέματα (κομπρέσες) με αιθέρια έλαια μπορούν να καταπραΰνουν πόνους, στραμπουλίσματα ή πρηξίματα. Κόβοντας ένα κομμάτι μη



φαρμακευτικής γάζας ή καθαρού βαμβακερού υφάσματος στο επιθυμητό μέγεθος. Ο πάσχων πρέπει να προσαρμόσει τον αριθμό των σταγόνων του αιθέριου ελαίου και το μέγεθος του δοχείου σύμφωνα με την πάθηση : από 2 σταγόνες σε μια αβγοθήκη με νερό για το μολυσμένο δάχτυλό σας, μέχρι 8 σταγόνες σε ένα μέτριου μεγέθους δοχείο με νερό για πόνο του καρπού. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ζεστό νερό για τους πόνους των μυών και κρύο για στραμπουλίσματα ή πονοκεφάλους. Ο πάσχων μπορεί να βρέξει το πανί στο νερό, να το στύψει ελαφρά και να το τοποθετήσει στην πάσχουσα περιοχή. Είναι αναγκαίο να καλυφθεί με ένα πλαστικό αυτοκόλλητο, ώστε να διατηρηθεί ζεστή η κομπρέσα. Παραμένει εκεί για τουλάχιστον δύο ώρες.

## **ΜΑΛΑΞΗ**

Η μάλαξη χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία για να βοηθήσει το πέρασμα των αιθέριων ελαίων στο σώμα και για να αυξήσει το θεραπευτικό αποτέλεσμα. Μόνης της η μάλαξη μπορεί να χαλαρώσει τους μύες, επιτρέποντας στο αίμα και στη λέμφο να κυκλοφορούν πιο ελεύθερα, και γαληνεύει το νου. Αν αυτές οι ωφέλειες \_ συνδυαστούν με τη θεραπευτική δύναμη των αιθέριων ελαίων, τα αποτελέσματα μπορεί να είναι εξαιρετικά. Φυσιολογικά, μία μάλαξη



αρωματοθεραπείας μπορεί να αυξήσει τη στάθμη ενέργειας, να ελαττώσει τα συμπτώματα της καθημερινής έντασης, να ανακουφίσει τους πόνους, και ως δώρο, να βελτιώσει την κατάσταση του δέρματός σας. Μπορεί επίσης να αποκαταστήσει την πνευματική ισορροπία, διώχνοντας τις αρνητικές επιδράσεις μερικών συγκινήσεων, όπως ο φόβος, το μίσος, η οργή, η ζήλια, η θλίψη ή η απογοήτευση.

Εικόνα 22

## ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΗΣ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η χρήση των αρωματικών φυτών ιστορικά αρχίζει από τον **άνθρωπο του Νεάντερταλ (Neanderthal)** ο οποίος όπως πιστεύουν οι αρχαιολόγοι, ήταν ένας από τους πρώτους χρήστες των φαρμακοβοτάνων.

Το 1975 βρέθηκε στο **Ιράκ σκελετός 6.000 ετών** ανθρώπου, με το όνομα Shanidas. Δίπλα του βρέθηκαν συγκεντρωμένα διάφορα είδη φυτών και θεραπευτικών βοτάνων, τα οποία ακόμη και σήμερα χρησιμοποιούνται από τους κατοίκους του Ιράκ.

Τα αρωματικά βότανα χρησιμοποιήθηκαν από την αρχαιότητα για τον καθαρισμό και τη θεραπεία του σώματος και του νου. Έγγραφα από την Ανατολή μαρτυρούν ότι αυτά τα πρωτόγονα ηρεμιστικά χρησιμοποιούνταν εδώ και **5.000 χρόνια**, πιθανόν όμως για την παραγωγή αρωματισμένων νερών, παρά αιθέριων ελαίων. **Στην αρχαία Αίγυπτο**, τα αρωματισμένα νερά και οι ρητίνες χαρακτήριζαν τα έθιμα και τις ιεροτελεστίες, ενώ οι πλούσιοι αρωματίζονταν με μυρωδάτες αλοιφές, που γίνονταν με το μούλιασμα αρωματικών φυτών σε ελαιούχες ή λιπαρές ουσίες. Στη διαδικασία της ταρίχευσης των νεκρών χρησιμοποιούσαν λάδι κέδρου ή λιβανιού για το μούσκεμα των επιδέσμων της μούμιας, χωρίς αμφιβολία επειδή τα λάδια αυτά είχαν την ιδιότητα να συντηρούν το νεκρό σώμα. Το πόσο πολύ γνώριζαν οι αρχαίοι τη θεραπευτική δύναμη των φυτών είναι αμφίβολο, πάντως τα Αγιουβερδικά ιατρικά κείμενα από τη νεότερη ινδική κοινωνία περιλαμβάνουν αρωματικές ουσίες σε πολλές από τις θεραπείες τους.

Οι αρχαίοι Έλληνες μυήθηκαν στην χρήση των αιθέριων ελαίων από τους Αιγυπτίους και ανέπτυξαν την επιστήμη των αρωματικών θεραπειών. Ο **Ιπποκράτης στα 400 π.Χ.** έγραφε : *«Ο δρόμος για την υγεία είναι να κάνεις ένα αρωματικό μπάνιο και ένα μυρωδάτο μασάζ κάθε μέρα».*

Ο πρώτος ουσιαστικά αρωματοθεραπευτής ήταν π ο **Θεόφραστος (372 – 287 π.Χ.)**, ο οποίος στα συγγράμματά του ανέπτυξε τα αποτελέσματα των διάφορων αρωματικών φυτών στην σκέψη, τα αισθήματα και την υγεία.

Ο δεύτερος πιο σημαντικός ιατρός και χειρουργός της αρχαιότητας μετά τον Ιπποκράτη, υπήρξε ο περίφημος **Γαληνός (129 – 201 μ.Χ.)**, οποίος

ασχολήθηκε με την βοτανολογία και συνέγραψε το πασίγνωστο σύγγραμμά του πάνω στην χρήση των φυτών η «**Ιατρική Βίβλος**».

**Περί το 1000 μ.Χ.**, ο Άραβας γιατρός **Αβικέννας** εισήγαγε το σύστημα ψύξης στη διαδικασία της απόσταξης, κάνοντας την εξαγωγή των αιθέριων ελαίων περισσότερο αποτελεσματική και εξευγενισμένη.

Οι Ρωμαίοι δανείστηκαν τις ιατρικές γνώσεις από τους Έλληνες, ανέπτυξαν όμως τις δυνατότητες των αρωματικών φυτών για τέρψη. Αυτοί όμως που έκαναν τα αρώματα και την χρήση τους μοναδικά ήταν οι Άραβες. Τα μυστικά των φανταστικών συνδυασμών των αιθέριων ελαίων, μεταφέρθηκαν στην Ευρώπη, από τους Σταυροφόρους.

Μια ένδειξη των αντισηπτικών ιδιοτήτων, απ' όσα έχουν γίνει γνωστά τώρα, είναι η φανερή ανοσία πολλών αρωματοποιών στην πανούκλα και στη χολέρα, που θέρισαν την Ευρώπη του Μεσαίωνα, και η ευρεία χρησιμοποίηση των αιθέριων ελαίων στην ιατρική, **στα τέλη του 17<sup>ου</sup> αιώνα**.

Η επανεισαγωγή της χρήσης των αιθέριων ελαίων άρχισε στις **αρχές του 19<sup>ου</sup> αιώνα**, με την εργασία ενός Γάλλου χημικού του **Renie – Maurice Gattefossi** που πρώτος έδωσε το όνομα αρωματοθεραπεία σ' αυτόν τον κλάδο της βοτανικής ιατρικής. Μια μέρα, ενώ εργαζόταν στο εργαστήριο του έκαψε το χέρι του. Το έβαλε αμέσως σε υγρό που περιείχε λάδι λεβάντας. Το κάψιμο έχασε αμέσως την κοκκινίλα του και άρχισε να θεραπεύεται χωρίς να αφήσει ουλή. Εντυπωσιασμένος από τις αναγεννητικές δυνατότητες του λαδιού αυτού, άρχισε τις έρευνές του πάνω στις θεραπευτικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων.

Ένας άλλος Γάλλος, ο **Dr. Jean Valnet**, ενδιαφέρθηκε για τις θεραπευτικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων, μετά από τη χρήση τους στο **Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο** για το γιάτρεμα των πληγών των στρατιωτών. Οι επόμενες πληροφορίες που έχουμε είναι ότι κέρδισε επίσημη, έγκυρη αναγνώριση θεραπείας στη Γαλλία, όπου σήμερα πολλοί γιατροί συνταγογραφούν αιθέρια έλαια για εσωτερική και εξωτερική χρήση.

Η επέκταση της ολιστικής αρωματοθεραπείας, όπως σήμερα ασκείται στο Ηνωμένο Βασίλειο, χρωστά πολλά στη Γαλλίδα βιοχημικό **Marguerite Maury**. Εισήγαγε τα αιθέρια έλαια στην υπηρεσία της ομορφιάς, σε συνδυασμό με μάλαξη, για να αναζωογονούν το δέρμα.

Τα τελευταία χρόνια η επιστημονική έρευνα επιταχύνθηκε στα πανεπιστήμια και νοσοκομεία όλου του κόσμου, με αποτελέσματα τόσο τη βαθύτερη γνώση των αιθέριων ελαίων, όσο και την εκτεταμένη πληροφόρηση για την εξαιρετική δύναμή τους.



Εικόνα 23

## ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Σύμφωνα με τις έρευνες των K.M. Burnett, L.A. Solterbeck και C.M. Strapp (2004) σχετικά με την επίδραση των αιθέριων ελαίων ανέκυσαν σημαντικά ευρήματα για την βελτίωση της διάθεσης μετά από μια κατάσταση άγχους. Ο σκοπός αυτής της μελέτης είναι να αξιολογηθούν τα αποτελέσματα του νερού, της λεβάντας ή του αρώματος του δεντρολίβανου στη φυσιολογία και τη διάθεση μετά από την πρόκληση μιας κατάστασης άγχους. Μέθοδος : Έγιναν μετρήσεις της εξωτερικής θερμοκρασίας και των ρυθμών της καρδιάς πριν από την πρόκληση μιας κατάστασης άγχους και πριν από την έκθεση σε αρώματα δεντρολίβανου, λεβάντας ή νερού. Μετά την πρόκληση της κατάστασης οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το Προφίλ της Διάθεσης (Profile of Mood States) για την αξιολόγηση της διάθεσης. Η θερμοκρασία και οι ρυθμοί της καρδιάς μετρήθηκαν ξανά. Οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν την ευχαρίστηση από τα προσλαμβανόμενα αρώματα. Όταν οι εκτιμήσεις της ευχαρίστησης των αρωμάτων διέφεραν το ίδιο, οι αλλαγές στη θερμοκρασία και τους χτύπους της καρδιάς δε διέφεραν με βάση την έκθεση στα αρώματα, αλλά οι μετρήσεις της διάθεσης διέφεραν με βάση το είδος του αρώματος. Συμμετέχοντες που εκτέθηκαν σε δεντρολίβανο είχαν υψηλότερα ποσοστά σε μετρήσεις άγχους και σύγχυσης σε σχέση με τους συμμετέχοντες που εκτέθηκαν σε λεβάντα και της ομάδας ελέγχου. Οι συμμετέχοντες που εκτέθηκαν σε λεβάντα και η ομάδα ελέγχου έδειξαν υψηλότερη ενεργητικότητα σε σχέση με την ομάδα του δεντρολίβανου. Τα αρώματα δεντρολίβανου και λεβάντας συσχετίστηκαν με χαμηλές εκτιμήσεις στην κλίμακα της κούρασης – αδράνειας, σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.

Σύμφωνα με τις έρευνες των M. Fitzgerald, T. Culbert, M. Finkelstein, M. Green, A. Johnson, S. Chen (2007), το γένος και η εθνικότητα των παιδιών διαδραμάτισε σημαντικό ρόλο στις προτιμήσεις και την συμπεριφορά τους στην επιλογή αιθέριων ελαίων. Η αρωματοθεραπεία συνίσταται συχνά για παιδιά αλλά οι προτιμήσεις των παιδιών για συγκεκριμένα αιθέρια έλαια δεν έχουν καταγραφεί καλά. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε υγιή παιδιά σχολικής ηλικίας Λατινικής και Καυκάσιας εθνότητας. Τα παιδιά αξιολόγησαν το αποτέλεσμα κάθε αρώματος σε διάθεση και ενέργεια, δήλωσαν τις

προτιμήσεις τους, υπέδειξαν συγκεκριμένες, αναδεικνυόμενες σκέψεις και διάλεξαν ένα αγαπημένο αιθέριο έλαιο. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν είχαν ιδιαιτερότητες καθώς διέφεραν ανάλογα με το φύλο και την εθνικότητα των παιδιών. Τα κορίτσια ήταν πιο πιθανό να αισθανθούν χαρούμενα όταν μύριζαν γλυκό πορτοκάλι. Τα κορίτσια λατινικής καταγωγής ήταν πιο πιθανό σε σχέση με τα κορίτσια Καυκάσιας καταγωγής να θεωρήσουν το γλυκό πορτοκάλι κατευναστικό. Αγόρια λατινικής καταγωγής ήταν πιο πιθανό να περιγράψουν το δυόσμο ως «ενεργητικό» σε σχέση με τα αγόρια καυκάσιας καταγωγής. Τα παιδιά διάλεξαν ένα αιθέριο έλαιο το οποίο αξιολόγησαν με βάση το αν τους κάνει να αισθάνονται χαρούμενα και ή με βάση ποιο τους άρεσε πιο πολύ. Το ginger και η λεβάντα ήταν τα δύο αρώματα που άρεσαν λιγότερο.

Οι M. Moss, J. Cook, K. Wesness και P. Duckett (2003), διεξήγαγαν έρευνα σχετικά με τα αιθέρια έλαια της λεβάντας και του δεντρολίβανου και την επίδρασή τους στην μνήμη και την γνωστική ικανότητα. Μέθοδος : Εκατόν σαράντα τέσσερις συμμετέχοντες κατατάχθηκαν τυχαία σε μια από τις τρεις ανεξάρτητες ομάδες και εκτέλεσαν τη Γνωστική Φαρμακευτική Έρευνα (CDR) μπαταρία μηχανογραφικής γνωστικής αξιολόγησης σε θάλαμο περιέχοντας είτε μια από τις μυρωδιές ή καμία (έλεγχος). Οπτικά αναλογικά ερωτηματολόγια διάθεσης συμπληρώθηκαν πριν από την έκθεση στο άρωμα και μεταγενέστερα μετά την ολοκλήρωση του τεστ. Οι εξαγόμενες μεταβλητές από τα 9 έργα που αποτελούνταν το τεστ, τροφοδοτούν 6 παράγοντες που αντιπροσωπεύουν διαφορετικές όψεις της γνωστικής λειτουργίας. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν ήταν πως η λεβάντα παρήγαγε σημαντική μείωση στην επίδοση της εργαζόμενης μνήμης και χειροτέρεψε το χρόνο αντίδρασης σε εργασίες με βάση τη μνήμη και την προσοχή σε σύγκριση με τις ομάδες ελέγχου. Αντιθέτως, το δεντρολίβανο παρήγαγε σημαντική αύξηση στην επίδοση στη συνολική ποιότητα της μνήμης και δευτερευόντων μνημονικών παραγόντων, αλλά επίσης παρήγαγε χειροτέρευση της ταχύτητας της μνήμης σε σχέση με τις ομάδες ελέγχου. Λαμβάνοντας υπόψη τη διάθεση, συγκρίσεις στην αλλαγή των εκτιμήσεων από την αρχή μέχρι μετά το τεστ αποκάλυψαν ότι μετά την ολοκλήρωση της μπαταρίας γνωστικής αξιολόγησης, τόσο η ομάδα ελέγχου όσο και οι ομάδες της λεβάντας ήταν λιγότερο έτοιμοι για δράση σε σχέση με την ομάδα δεντρολίβανου. Παρ' όλ'

αυτά, η ομάδα ελέγχου ήταν σημαντικά λιγότερο ικανοποιημένη από τις ομάδες δεντρολίβανου και λεβάντας.

Σύμφωνα με τις έρευνες των S. Wilkinson, S. Love, A. Westcombe, M. Gambles, C. Burgess, A. Cargill, T. Young, E. Maher και A. Ramirez (2007), η εφαρμογή της αρωματοθεραπείας σε ασθενείς με καρκίνο βελτίωσε σημαντικά το άγχος και την κατάθλιψη τους. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε διακόσιους ογδόντα οχτώ καρκινοπαθείς οι οποίοι προσέφυγαν σε υπηρεσίες συμπληρωματικής θεραπείας με κλινικό άγχος και / ή κατάθλιψη, και μπήκαν τυχαία σε ένα τμήμα μασάζ αρωματοθεραπείας ή συνηθισμένης υποστηρικτικής φροντίδας. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν ήταν ότι οι ασθενείς που έλαβαν μασάζ αρωματοθεραπείας είχαν λιγότερο άγχος και κατάθλιψη σε σύγκριση με ασθενείς που έλαβαν συνηθισμένη φροντίδα 6 εβδομάδες. Οι ασθενείς που έλαβαν μασάζ αρωματοθεραπείας περιέγραψαν μεγαλύτερη βελτίωση στο άγχος και στις 6 και στις 10 εβδομάδες.

Οι S.H. Han, M.H. Hur, J. Buckle, J. Choi και M.S. Lee (2006), διεξήγαγαν έρευνες σε μαθήτριες κολεγίου σχετικά με την μείωση των κραμπών κατά την διάρκεια της περιόδου με την εφαρμογή αρωματοθεραπείας. Οι μαθήτριες εκτίμησαν ότι οι κράμπες περιόδου είναι μεγαλύτερες από 6 σε μια οπτική αναλογική κλίμακα 10 βαθμών. Χωρίστηκαν τυχαία σε τρεις ομάδες: (1) μια πειραματική ομάδα που δέχτηκε αρωματοθεραπεία, (2) μια ομάδα εικονικού φαρμάκου, και (3) μια ομάδα ελέγχου. Η αρωματοθεραπεία έγινε τοπικά στην πειραματική ομάδα με τη μορφή κοιλιακού μασάζ χρησιμοποιώντας δύο σταγόνες φασκόμηλο και μια σταγόνα τριαντάφυλλο σε 5 κυβικά εκατοστά λαδιού αμυγδάλου. Η ομάδα ελέγχου έλαβε την ίδια θεραπεία, όμως μόνο με λάδι αμυγδάλου. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν ήταν πολύ ενδιαφέροντα καθώς οι κράμπες περιόδου μειώθηκαν σημαντικά στην ομάδα αρωματοθεραπείας σε σχέση με τις δύο άλλες ομάδες και στις δύο χρονικές στιγμές μετά το τεστ.

## ΤΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

### ΚΑΙ

## ΟΙ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥΣ

### ΣΑΛΒΙΑ



Εικόνα 24

Το αιθέριο έλαιο της σάλβιας εξάγεται από τις ανθισμένες κορυφές των βλαστών με απόσταξη. Το έλαιο της σάλβιας είναι ισχυρό, χαλαρωτικό και συγχρόνως δραστηριοποιητικό και αναζωογονητικό . Έχει διαπεραστικό, γλυκό, αισθαντικό άρωμα, που μπορεί να γίνει μεθυστικό.

### ΕΥΚΑΛΥΠΤΟΣ



Εικόνα 25

Το αιθέριο έλαιο του ευκαλύπτου εξάγεται από τα φύλλα με απόσταξη. Το έλαιο είναι πολύ ισχυρό φυσικό αντισηπτικό και μπορεί να αποδειχτεί αποτελεσματικό σε πολλές βακτηριακές και ιογενείς προσβολές . Γενικά, δροσίζει το σώμα και είναι χρήσιμο στην εξασθένηση των πυρετών.



## ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ



Εικόνα 26

Το αιθέριο έλαιο του δεντρολίβανου εξάγεται από τις ανθισμένες κορυφές με απόσταξη. Το έλαιο είναι αξιοσημείωτο για τις ισχυρές αντισηπτικές και διεγερτικές ιδιότητές του. Είναι επίσης ήπιο αναλγητικό και εξισορροπητικό, που βοηθά στην ισορροπία του νου και του σώματος. Έχει ελαφρό άρωμα καμφοράς, ζεστό και έντονο.

## ΠΕΛΑΡΓΟΝΙΟ



Εικόνα 27

Το αιθέριο έλαιο του πελαργόνιου εξάγεται από τα φύλλα με απόσταξη. Το συγκεκριμένο έλαιο είναι καλό και πάει παντού. Είναι αποτελεσματικό στον καθαρισμό του σώματος και στην τόνωση του μυαλού. Έχει ένα πλούσιο, γλυκό άρωμα και συνήθως πρασινοκίτρινο χρώμα.

## ΜΕΝΤΑ

Το αιθέριο έλαιο της μέντας εξάγεται από τα φύλλα με απόσταξη. Το έλαιο της μέντας ενισχύει τη φυσική και συναισθηματική υγεία, ενώ οι θεραπευτικές



του ιδιότητες σχετίζονται κυρίως με το πεπτικό σύστημα. Έχει ελαφρό, ξεκάθαρο, δροσιστικό άρωμα και απωθεί τα έντομα.

Εικόνα 28

## **ΚΥΠΑΡΙΣΣΙ**



Το αιθέριο έλαιο του κυπαρισσιού εξάγεται από τα κλαδάκια, τις βελόνες και τους καρπούς με απόσταξη. Το έλαιο του κυπαρισσιού είναι καταρχήν ωφέλιμο στο κυκλοφορικό και αγγειακό σύστημα. Έχει επίσης συστατικές και στυπτικές ιδιότητες (οι τελευταίες προκαλούν συστολή των αιμοφόρων αγγείων και βοηθούν να σταματήσει η απώλεια αίματος). Το έλαιο έχει χρώμα απαλό κίτρινο και έχει πλούσιο, ξυλώδες άρωμα.

Εικόνα 29

## **ΑΡΚΕΥΘΟΣ**

Το αιθέριο έλαιο των καρπών αρκεύθου εξάγεται από τους ώριμους καρπούς με απόσταξη. Το έλαιο του αρκεύθου είναι καταρχήν σημαντικό για



Εικόνα 30

τις αντισηπτικές και διουρητικές ιδιότητές του. Είναι άχρωμο έως απαλό κίτρινο όταν βγαίνει από τον αποστακτήρα, με το χρόνο όμως γίνεται σκουρότερο και παχύρευστο. Το άρωμά του, όταν είναι φρέσκο, μοιάζει με αυτό του κυπαρισσιού (και τα δύο δέντρα είναι της ίδιας οικογένειας), αλλά είναι οξύτερο και πιπερίζει.

## **MANTZOYRANA**



Εικόνα 31

Το αιθέριο έλαιο της μαντζουράνας εξάγεται από τα φύλλα και τις ανθισμένες κεφαλές με απόσταξη. Το έλαιο της μαντζουράνας έχει θερμαντικές ιδιότητες, γαληνεύει και ανακουφίζει το σώμα και το νου. Έχει ευχάριστο, ελαφρό άρωμα που ικανοποιεί τα άτομα που έχουν κακοκεφιά.



## ΧΑΜΟΜΗΛΙ



Εικόνα 32

Το αιθέριο έλαιο του χαμομηλιού εξάγεται από τα άνθη με απόσταξη. Το έλαιο του χαμομηλιού έχει πολλαπλές θεραπευτικές ιδιότητες και μικρή τοξικότητα, πράγμα που το κάνει ιδιαίτερα κατάλληλο για να χρησιμοποιηθεί σε παιδιά. Περιέχει την ισχυρή αντιφλεγμονώδη ουσία αζουλένιο, που μπορεί να ανακουφίσει μεγάλη ποικιλία παθήσεων του δέρματος. Έχει ελαφρό, αλλά οξύ άρωμα, που μοιάζει με άρωμα μήλου.

## ΔΕΝΤΡΟ ΤΟΥ ΤΣΑΓΙΟΥ



*Melaleuca leucadendra* (L.) L.

Εικόνα 33

Το αιθέριο έλαιο του δέντρου του τσαγιού εξάγεται από τα φύλλα με απόσταξη. Το έλαιο του δέντρου του τσαγιού είναι εξαιρετικά ισχυρό αντισηπτικό, 12 φορές ισχυρότερο από τη φαινόλη, το συνηθισμένο χημικό απολυμαντικό. Έχει το πλεονέκτημα να είναι υποαλλεργικό και μη τοξικό και μπορεί να γίνει αποτελεσματικό εναντίον πολλών βακτηρίων, ιών και μυκήτων. Το χρώμα του κυμαίνεται από απαλό κίτρινο ως άχρωμο και το άρωμά του απωθεί αποτελεσματικά τα έντομα.

## ΣΑΝΤΑΛΟΞΥΛΟ



Το αιθέριο έλαιο του σανταλόξυλου εξάγεται από το ξύλο με απόσταξη. Το έλαιο του σανταλόξυλου έχει έντονα ηρεμιστικά αποτελέσματα. Είναι επίσης εξαιρετο αντισηπτικό του αναπνευστικού και ουροποιητικού συστήματος. Το έλαιο έχει έντονη μυρωδιά ξύλου, που το κάνει ευχάριστο στη θεραπευτική χρήση του.

Εικόνα 34

## ΛΕΒΑΝΤΑ



Το αιθέριο έλαιο της λεβάντας εξάγεται από τις ανθισμένες κεφαλές με απόσταξη. Το έλαιο της λεβάντας έχει εξισορροπιστικά και ρυθμιστικά αποτελέσματα, φέρνοντας υγεία και αρμονία στο σώμα και στο μυαλό. Δεν είναι τοξικό και έχει χαρακτηριστικό άρωμα.

Εικόνα 35

## YLANG – YLANG



Εικόνα 36

Το αιθέριο έλαιο του ylang – ylang είναι αφροδισιακό και πολύ χρήσιμο για την ένταση πριν από την περίοδο, καθώς ρυθμίζει τον καρδιακό και αναπνευστικό ρυθμό. Είναι κατάλληλο σε περίπτωση ύπαρξης ρυτίδων που έχουν σχέση με υπερβολικούς μορφασμούς και νευρική υπερεξουσία. Εισπνεόμενα ξεκουράζει το μυαλό και διεγείρει τις αισθήσεις.

## ROSE OTTO (ΡΟΔΕΛΑΙΟ)



Εικόνα 37

Το αιθέριο έλαιο rose otto έχει πολλές και ποικίλες ιδιότητες, είναι αντιβακτηριδιακό, αφροδισιακό, αντικαταπιεστικό, συσφιγκτικό, είναι κατάλληλο για την καρδιά και το στομάχι. Το ροδέλαιο έχει πολύ καλή δράση σε παθήσεις του νευρικού συστήματος όπως η κατάθλιψη, η αϋπνία, το στρες και η νευρική υπερεξουσία. Βοηθάει στην καλή κυκλοφορία του αίματος καθώς και σε προβλήματα από σπασμένα αιμοφόρα αγγεία. Τέλος, είναι πολύ καλό για όλα τα προβλήματα της επιδερμίδας από το έκζεμα μέχρι τις ρυτίδες, τις φακίδες, την ξηρότητα και τη σύσφιξη των πόρων.



## ΛΕΜΟΝΙ



Εικόνα 38

Το αιθέριο έλαιο του λεμονιού είναι πολύ καλό στυπτικό, αυτό το καθιστά ιδανικό σε πολύ λιπαρό δέρμα ή προβλήματα της νεανικής επιδερμίδας (ακμή) ή λιπαρά μαλλιά. Διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος, κατά της αναιμίας – ανεβάζει την πίεση. Το έλαιο βοηθά πολύ στους ρευματισμούς, αρθρίτιδα και αρθριτικά. Επίσης, το αιθέριο έλαιο του λεμονιού έχει

ιδιότητες που δρουν κατά της παχυσαρκίας, της κυτταρίτιδας, της συμφόρησης στους ιστούς, για την αποβολή τοξινών. Βοηθά ιδιαίτερα τα δέρματα που πάσχουν από σπασμένα αγγεία, κισσούς, κάλους, εύθραυστα νύχια. Τέλος, το αιθέριο έλαιο του λεμονιού έχει λευκαντικές ιδιότητες που εξαλείφουν τους γεροντικούς λεκέδες και βοηθά στην ομορφιά των χεριών.

## ΜΑΥΡΟ ΠΙΠΕΡΙ

Το αιθέριο έλαιο του μαύρου πιπεριού θεωρείται πολύ καλό τονωτικό της αιματική κυκλοφορίας και αναλγητικό σε μυϊκούς πόνου και ατονία. Το έλαιο του πιπεριού χρησιμοποιείται επίσης σε ιλίγγους που οφείλονται σε προσωρινή πτώση της πίεσης του αίματος.

## ΚΕΔΡΟΣ

Το αιθέριο έλαιο του κέδρου έχει αντισηπτικές και διουρητικές ιδιότητες. Το έλαιο του κέδρου λαμβάνεται με απόσταξη. Είναι ιδανικό για τη νεανική ακμή, τη λιπαρότητα, την επιδερμίδα με μαύρα στίγματα ή πανάδες. Επίσης, έχει

εφαρμογή σε παθήσεις του τριχωτού της κεφαλής όπως η τριχόπτωση, η σμηγματόρροια της κεφαλής, η αλωπεκίαση, η λιπαρότητα των μαλλιών και η πιτυρίδα. Τέλος, είναι άριστο τονωτικό για το νευρικό σύστημα.



Εικόνα 39

## **ΠΕΥΚΟ**



Τα αιθέριο έλαιο του πεύκου είναι δυνατό αντισηπτικό το οποίο οφείλεται στην τερεβινθίνη που υπάρχει στο φλοιό του, γι' αυτό προτείνεται σε παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος. Το έλαιο του πεύκου έχει επίσης αναζωογονητικές ιδιότητες για τον εγκέφαλο, το πνεύμα, το άγχος, τη σωματική κούραση, τους μυϊκούς πόνους, τις κράμπες, τους πόνους στις αρθρώσεις και στην πλάτη και γενικώς πόνους ρευματισμών.

Εικόνα 40



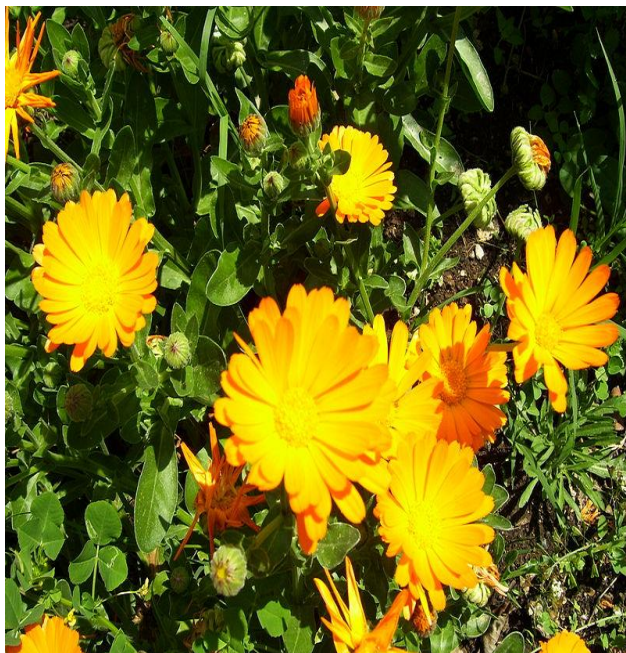
## ΝΕΡΑΝΤΖΙ



Εικόνα 41

Το αιθέριο έλαιο βγαίνει από τα πέταλα του άνθους του φυτού, χρησιμοποιήθηκε και χρησιμοποιείται στις κολόνιες και στα αρώματα. Το έλαιο του νεραντζιού έχει αντικαταθλιπτικές και αντισηπτικές ιδιότητες. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε καταστάσεις αθυμίας, κατάθλιψης, αϋπνίας, νευρικής υπερέντασης. Είναι ιδανικό για την αύξηση της ελαστικότητας του δέρματος.

## ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ



Εικόνα 42

Το λάδι της καλεντούλας είναι πολύ καλό για τα προβλήματα της νεανικής επιδερμίδας,. Λόγω των φλαβονοειδών και σαπωνίνων που περιέχει, θεωρείται ότι έχει συτυπτική, αντιφλεγμονώδη, τονωτική και δροσιστική δράση, γι' αυτό και χρησιμοποιείται σε ήπιους δερματικούς ερεθισμούς, ήπια εγκαύματα και κοκκινίλες. Θεωρείται ιδανικό για τη φλεβίτιδα και τους κισσούς. Πολύ

καλό για την καταπολέμηση των φλεγμονών στις χιονίστρες, στις ρευματικές αρθρώσεις και για την τόνωση των ιστών του δέρματος. Έχει έντονη

αντισηπτική δράση σε περιπτώσεις ακμής με έξαψη που δεν προέρχονται από ορμονικά προβλήματα και σε μολυσματικές πληγές. Ευεργετικό σε στοματικές πλύσεις για άφθες και επιχείλιο έρπητα. Έχει απαλυντικές και καταπραϋντικές ιδιότητες και γι' αυτό χρησιμοποιείται σε επιθέματα για να γίνει πιο όμορφο το δέρμα.

## **ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ**

Το αιθέριο έλαιο του μελισσόχορτου θεωρείται πολύ καλό ηρεμιστικό σε καταστάσεις αϋπνίας, άγχους, σοκ, υστερίας, νευρικής έντασης, για τις ταχυπαλμίες από νευρικές καταστάσεις και τέλος κατεβάζει την υψηλή πίεση.



Εικόνα 43

## **ΝΕΡΟΛΙ**



Το αιθέριο έλαιο του νερολί έχει αντικαταθλιπτικές ιδιότητες και προτιμάται ιδιαίτερα σε περιπτώσεις ανησυχίας, φόβου, αϋπνίας, ταχυπαλμίας, κατάθλιψης, υστερίας, σοκ. Επιπλέον, παρουσιάζει ελαφρά υπνωτικές ιδιότητες με αποτέλεσμα να χρησιμεύει ως ηρεμιστικό. Τέλος, το έλαιο βοηθάει στην καλή κυκλοφορία του αίματος.

Εικόνα 44

## ΜΑΝΤΑΡΙΝΙΑ



Το αιθέριο έλαιο που προκύπτει από τα μανταρίνια διαθέτει τονωτικές ιδιότητες γι' αυτό χρησιμοποιείται σε καταστάσεις επιβραδυνόμενης κυκλοφορίας, ιδιαίτερα της περιφερικής. Είναι πολύ καλό σε άτομα με χλωμό δέρμα που οφείλεται σε κακή κυκλοφορία.

Εικόνα 45

## ΠΑΤΣΟΥΛΙ



Το αιθέριο έλαιο πατσουλί διαθέτει αντικαταθλιπτικές και αφροδισιακές ιδιότητες γι' αυτό χρησιμοποιείται κατά της ψυχρότητας, της νευρικής κόουρασης και του στρες. Επίσης, το πατσουλί έχει αντιφλογιστικές και αντιμικροβιακές ιδιότητες που βρίσκουν εφαρμογή σε περιπτώσεις μυκητιάσεων, εκζέματος, λιπαρών μαλλιών, πιτυρίδας και δέρματος με ανοιχτούς πόρους και υπερβολικής έκκρισης σμήγματος και ακμής. Τέλος, το έλαιο είναι πολύ καλό στις ανοιχτές πληγές χάρη στις επουλωτικές του ιδιότητες.

Εικόνα 46



## ΚΑΡΠΟΣ ΣΤΑΦΥΛΙΟΥ

Το αιθέριο έλαιο του σταφυλιού εξαγεται από τα κουκούτσια του. Ως φυτικό λάδι είναι εύχρηστο γιατί δεν έχει καμία μυρωδιά και είναι εξαιρετικά δεισδυτικό. Επίσης, δεν ταγγίζει εύκολα.



Εικόνα 47

## ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

### ΣΤΗΝ

## ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

### ΣΥΓΚΙΝΗΣΙΑΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

#### **ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΡΑΣΗ**

Η πνευματική κούραση μπορεί να είναι αποτέλεσμα φόρτου εργασίας ή στεναχώριας από ένα προσωπικό πρόβλημα που απαιτεί πολύ σκέψη. Οι άσχημες συνθήκες εργασίας, ιδιαίτερα η έλλειψη φρέσκου αέρα ή η έλλειψη βιταμίνης Β μπορεί επίσης να συμβάλει στον πνευματικό λήθαργο. Η καθημερινή ένταση είναι ένας ακόμα παράγοντας. Η αγωγή, που συνδυάζει χαλάρωση και τονωτικά αιθέρια έλαια, είναι η πιο αποτελεσματική.

*Χρήσιμα έλαια* : Το έλαιο του δεντρολίβανου, που διεγείρει και το σώμα και το νου, είναι ανεκτίμητο, αν ένα άτομο είναι πνευματικά κουρασμένο από τη δουλειά, χρειάζεται όμως να έχει ξεκάθαρο μυαλό για να ολοκληρώσει μια επείγουσα εργασία. Όταν φταίει κυρίως η καθημερινή ένταση, τα έλαια σάλβιας και καρπών αρκεύθου μπορούν να βοηθήσουν και να χαλαρώσουν τους πάσχοντες από υπερβολική ένταση και να διατηρήσουν τη ζωντάνια τους.

#### **ΑΓΧΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ**

Για πολλούς σύγχρονους ανθρώπους η καθημερινή ένταση και το άγχος που επικρατούν είναι αναπόφευκτο κομμάτι της καθημερινής τους ζωής. Είναι αλήθεια, ότι λίγη από αυτή την ένταση είναι συχνά απαραίτητη για να δραστηριοποιηθεί, δεν θα πρέπει όμως να υπερβαίνει τα όρια της αντοχής. Αν κυριαρχήσει, θα προκαλέσει ισχυρό άγχος και φθορά της υγείας. Μπορεί επίσης να αυξήσει τον κίνδυνο εκδήλωσης πιο σοβαρών παθήσεων, όπως στομαχικά έλκη και καρδιαγγειακά περιστατικά.

*Χρήσιμα έλαια :* Πολλά αιθέρια έλαια βοηθούν στην αντιμετώπιση της καθημερινής έντασης συμβάλλοντας στη χαλάρωση, ιδιαίτερα τα πιο αρωματικά και ακριβά όπως το Rose Otto, το Neroli και το True Melissa. Ευτυχώς άλλα, λιγότερο ακριβά, έχουν ανάλογη δράση, όπως το έλαιο της σάλβιας, πελαργόνιου, χαμομηλιού, καρπών αρκεύθου, λεβάντας, σανταλόξυλου, μαντζουράνας και Ylang Ylang.

## **ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ**

Πολλοί άνθρωποι στις μέρες μας υποφέρουν από κατάθλιψη. Οι σοβαρές κρίσεις της, που μπορεί να συνοδεύονται από απάθεια, ακανόνιστο ύπνο, μείωση της όρεξης και γενική κούραση, μπορεί να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα υγείας αν παραμείνουν. Η αρωματοθεραπεία μπορεί να τα θεραπεύσει, πάντως αν τα συμπτώματα δεν υποχωρούν, θα πρέπει ο πάσχων να συμβουλευτεί γιατρό.

*Χρήσιμα έλαια :* Σχεδόν όλα από τα μέχρι τώρα συνιστώμενα αιθέρια έλαια για την αντιμετώπιση της καθημερινής έντασης είναι κατάλληλα για την κατάθλιψη, επειδή είναι και εξισορροπιστικά και τονωτικά, όπως τα έλαια σάλβιας, χαμομηλιού, πελαργόνιου, λεβάντας, το Rose Otto, σανταλόξυλου και Ylang Ylang.

## **ΑΪΠΝΙΑ**

Η αϋπνία μπορεί να προέρχεται από το άγχος. Άλλοι παράγοντες, όπως η υπερδιέγερση ή το βαρύ φαγητό και η κατάκλιση αμέσως μετά το φαγητό, μπορεί επίσης να προκαλέσουν προβλήματα αϋπνίας.

*Χρήσιμα έλαια :* Έλαια με καταπραϋντικές και ηρεμιστικές ιδιότητες, όπως του κυπαρισσιού, της λεβάντας, του χαμομηλιού και του μελισσόχορτου είναι τα πιο κατάλληλα. Για αϋπνία που προέρχεται από δυσπεψία θα χρειαστείτε επιπλέον και έλαιο μαντζουράνας. Τα αιθέρια έλαια αρκεύθου, το Rose Otto και / ή Ylang Ylang θα σας βοηθήσουν για βαθύτερο ύπνο, όπως και το έλαιο σανταλόξυλου.

## ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Πολλές φορές, δεν προέρχονται κυρίως από έλλειψη σεξουαλικής ενέργειας ή καταπίεση της επιθυμίας, αλλά από συναισθηματικά αίτια. Μόνιμοι φόβοι από το παρελθόν ή άγχος για το παρόν μπορούν να εμποδίσουν την απελευθέρωση ή να καταστείλουν τη σεξουαλικότητα. Η καθημερινή ένταση, η υπερένταση και η οξυθυμία που προκαλεί, μπορεί να συμβάλλει επίσης, προκαλώντας προστριβές και φέρνοντας εμπόδια στη σχέση με το σύντροφό σας.

*Χρήσιμα έλαια :* Η γλυκεία ευωδιά του Ylang Ylang και το μεθυστικό άρωμα της σάλβιας θα βοηθήσουν στη χαλάρωση και στον αισθησιασμό. Το Rose Otto, αν και πολύ ακριβό, είναι άλλο ένα ευωδιαστό έλαιο, συνδεδεμένο στενά με τη σεξουαλικότητα. Τα έλαια σανταλόξυλου και πελαργόνιου είναι επίσης χρήσιμα, αν το άτομο είναι καταβεβλημένο. Πρέπει πάντοτε το αιθέριο έλαιο που θα επιλεγεί να αρέσει και στους δύο συντρόφους. Επομένως, η επιλογή πρέπει να γίνει με προσοχή και πριν αναμειχθούν τα έλαια να ληφθούν υπόψη τα αποτελέσματα. Το μείγμα σανταλόξυλου και Ylang Ylang θα δώσει ένα εξωτικό άρωμα, ενώ το Rose Otto και το έλαιο πελαργόνιου μια ευωδιά ανθέων. Αντίθετα, το μείγμα ελαίων πελαργόνιου και σάλβιας θα δώσει ένα οξύ, ευχάριστο, δροσερό άρωμα.

## ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΙ

Οι έντονοι πονοκέφαλοι, που προέρχονται από την καθημερινή ένταση ή την υπερκόπωση είναι συνηθισμένοι. Τα συμπτώματα συνήθως περιλαμβάνουν μυϊκή τάση, ιδιαίτερα στο κρανίο, στους ώμους και στον τράχηλο. Οι πονοκέφαλοι μπορεί επίσης να προέρχονται και από ιγμορίτιδα, εμμηνορρυσία, ακατάλληλη διαίτα, αλλεργία σε τροφές, σε μερικές παθήσεις των ματιών, των αφτιών και των δοντιών. Η ενόχληση που προκαλούν μπορεί ακόμα να προκαλέσει ένταση.

*Χρήσιμα έλαια :* Τα έλαια λεβάντας και μαντζουράνας ανακουφίζουν τον πόνο, ενώ το έλαιο χαμομηλιού είναι καταπραϋντικό. Για τις ιγμορίτιδες προσθέστε έλαιο ευκαλύπτου και / ή μέντας. Το έλαιο μαντζουράνας είναι

ιδιαίτερα χρήσιμο για πονοκεφάλους από εμμηνορρυσία, ενώ τα έλαια του μελισσόχορτου ή του δεντρολίβανου βοηθούν στην ημικρανία.

## **ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ**

### **ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ ΤΟΥ ΛΑΙΜΟΥ**

Ο ερεθισμένος λαιμός μπορεί να είναι ένα από τα πρώτα σημεία μιας πάθησης του αναπνευστικού ή μπορεί να εμφανιστεί στο δευτερογενές στάδιο μιας λοίμωξης, ως αποτέλεσμα της βλέννας, που αποβάλλεται με το συνεχή βήχα. Μπορεί επίσης να συμβεί και χάσιμο της φωνής (λαρυγγίτιδα).

*Χρήσιμα έλαια :* Τα έλαια σανταλόξυλου, σάλβιας και λεβάντας είναι καταπραϋντικά και εξαιρετικά για ένα ξηρό, ερεθισμένο λαιμό, ενώ η προσθήκη μερικών αντισηπτικών ελαίων, όπως λεμονιάς, πελαργόνιου ή δέντρου του τσαγιού βοηθά στην καταπολέμηση της λοίμωξης. Αν υπάρχει και βλέννα, μπορούν να συμπεριληφθούν και έλαια ευκαλύπτου, μέντας και κέδρου.

### **ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΓΡΙΠΗ**

Το κοινό κρυολόγημα είναι μια προσβολή του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος, που χαρακτηρίζεται από πόνο, φλεγμονή της μύτης και του λαιμού και υπερέκκριση βλέννας. Η γρίπη είναι πιο σοβαρή, ιογενής προσβολή, που συνοδεύεται με πυρετό, ρίγη και πρησμένους λεμφαδένες. Η αρωματοθεραπεία, όταν εφαρμόζεται στα πρώιμα στάδια, μπορεί να βοηθήσει στο να μην εγκατασταθούν τα μικρόβια. Στο κοινό όμως κρυολόγημα η πρόληψη είναι συνήθως πιο αποτελεσματική από τη θεραπεία.

*Χρήσιμα έλαια :* Τα έλαια δέντρου του τσαγιού, λεμονιάς, πελαργόνιου και μαύρου πιπεριού μπορεί να βοηθήσουν στην καταπολέμηση της λοίμωξης. Τα έλαια λεβάντας, δεντρολίβανου και δέντρου του τσαγιού έχουν γενικότερα πλεονεκτήματα και μπορούν να τονώσουν το ανοσοποιητικό σας σύστημα. Όταν προσβληθεί το στήθος, τα έλαια του ευκαλύπτου, μέντας και κέδρου είναι όλα χρήσιμα, γιατί μπορούν να ρευστοποιήσουν τη βλέννα.



## **ΙΓΜΟΡΙΤΙΔΑ – ΚΟΛΠΙΤΙΔΑ**

Ο πιο συνηθισμένος πρόδρομος της ιγμορίτιδας είναι το κοινό κρυολόγημα, αλλά αυτή η κατάσταση μπορεί να προέλθει και από άλλους παράγοντες, όπως υγρό καιρό, κάπνισμα, υπερβολική βλέννα και καθημερινή ένταση ή από υψηλό πυρετό. Η ισχυρή προσβολή των αναπνευστικών οδών μπορεί να είναι επώδυνη, να περιλαμβάνει πονοκέφαλους και μερικές φορές βουλωμένη μύτη και πόνο αφτιών.

*Χρήσιμα έλαια :* Ένα μείγμα ελαίων ευκαλύπτου, μέντας και λεβάντας μπορεί να βοηθήσει στην απόφραξη των αναπνευστικών οδών και να ανακουφίσει κάθε πονοκέφαλο.

## **ΧΡΟΝΙΑ ΒΡΟΓΧΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΑΣΘΜΑ**

Η έκθεση σε καπνό τσιγάρου και άλλους ρυπαντές μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό των βρόγχων, προκαλώντας υπερβολική έκκριση βλέννας και συνεχή βήχα, που χαρακτηρίζει τις χρόνιες βρογχίτιδες. Το άσθμα μπορεί να προέλθει από παρόμοιες ερεθιστικές ουσίες ή μπορεί να είναι αποτέλεσμα του άγχους.

*Χρήσιμα έλαια :* Τα έλαια κέδρου, ευκαλύπτου και μέντας είναι αποσυμφορητικά και βοηθούν στον καθαρισμό των ρινικών οδών και στη ρευστοποίηση της βλέννας. Τα έλαια λευκόδεντρου, πεύκου και δέντρου του τσαγιού είναι επίσης κατάλληλα. Ακόμα, τα έλαια μαντζουράνας και σανταλόξυλου.

## **ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΜΑΛΛΙΩΝ**

### **ΕΚΖΕΜΑ**

Το έκζεμα ή δερματίτιδα είναι μια μη μεταδοτική πάθηση του δέρματος. Αν και υπάρχουν διάφοροι τύποι, στα χαρακτηριστικά συμπτώματα περιλαμβάνεται η φαγούρα, η ξηρότητα ή η εξίδρωση του δέρματος, που

μπορεί συχνά να κάνει το δέρμα να φαίνεται σαν να έχει γδαρθεί, να πονά και μερικές φορές αιμορραγεί. Από τους τύπους των εκζεμάτων, είναι συνηθισμένο το έκζεμα επαφής, που αναπτύσσεται ως μια αλλεργική αντίδραση με φαγούρα, κοκκινίλα, πάνω στις περιοχές του δέρματος που είναι εκτεθειμένες στον ερεθιστικό παράγοντα. Το ατοπικό έκζεμα είναι συνηθισμένο εκεί που υπάρχει οικογενειακό ιστορικό γενικών αλλεργικών αντιδράσεων, όπως το άσθμα ή ο πυρετός του χόρτου και χαρακτηρίζεται από πολύ ξηρό δέρμα και έντονη φαγούρα. Και στις δύο περιπτώσεις, οι πληγές μπορεί να ανοίξουν και να τρέχει υγρό και σε μερικές περιπτώσεις μολύνονται. Η καθημερινή ένταση μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οπότε οι πάσχοντες θα πρέπει να είναι προετοιμασμένοι για έξαρση του εκζέματος, αν υπάρχουν συναισθηματικά προβλήματα.

*Χρήσιμα έλαια :* Το έλαιο χαμομηλιού και καρπών αρκεύθου βοηθούν στην υποχώρηση του εκζέματος, εξαιτίας των αντιφλογιστικών ιδιοτήτων τους. Τα έλαια του πελαργόνιου και λεβάντας είναι θεραπευτικά, ενώ το έλαιο καρπών αρκεύθου βοηθά στον καθαρισμό του αίματος. Αν ο πάσχων έχει ξηρό δέρμα, μπορεί να συμπεριλάβει και έλαιο σανταλόξυλου.

## **ΑΚΜΗ**

Η ακμή συνήθως οφείλεται σε ορμονική ανισορροπία ή εσφαλμένη διατροφή, που επηρεάζουν την έκκριση του σμήγματος. Η καθημερινή ένταση είναι δυνατό να επιδεινώσει την κατάσταση. Αν η έκκριση του σμήγματος είναι μεγαλύτερη από τις ανάγκες του δέρματος, θα παγιδευτεί στους θυλάκους των τριχών και στις λιπαρές περιοχές της μύτης και του πηγουνιού όπου και θα εμφανιστούν στίγματα και κοκκινίλες.

*Χρήσιμα έλαια :* Αιθέρια έλαια που ρυθμίζουν την παραγωγή σμήγματος και καθαρίζουν το αίμα είναι τα έλαια καρπών αρκεύθου, λεμονιάς και κέδρου. Τα έλαια λεβάντας, λευκόδεντρου και πελαργόνιου είναι αντισηπτικά και θεραπευτικά, ενώ τα έλαια χαμομηλιού και νεραντζιάς βοηθούν στην εξασθένηση της φλεγμονής.

## ΣΗΜΑΔΙΑ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Όταν το δέρμα τεντωθεί για μεγάλη χρονική περίοδο, στην εγκυμοσύνη για παράδειγμα, τείνει να χάσει ένα μέρος της ελαστικότητάς του και μπορεί να εμφανιστούν λευκά ή ασημένια – πορφυρά σημάδια. Οι περιοχές που υποφέρουν περισσότερο είναι το κάτω μέρος της κοιλιάς και τα στήθη. Οι υπέρβαρες έφηβες κοπέλες είναι δυνατό να εμφανίσουν χαλάρωση στους μηρούς και στα στήθη. Αν και δεν είναι δυνατό να επιστρέψει το υπερτεντωμένο δέρμα στην κανονική του κατάσταση, τα αιθέρια έλαια έχουν απίστευτες αναγεννητικές δυνάμεις και μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της όψης του δέρματος. Στην εγκυμοσύνη, η πρόληψη είναι προτιμότερη από τη θεραπεία και με επιμελημένη χρήση των αιθέριων ελαίων σπάνια θα εμφανιστεί χαλάρωση.

*Χρήσιμα έλαια :* Αναγεννητικά έλαια, όπως της λεβάντας, λιβανιού και μύρου είναι τα καλύτερα και για την πρόληψη και για την ελαχιστοποίηση των υπαρχόντων σημαδιών. Το έλαιο πελαργόνιου μπορεί να χρησιμοποιηθεί επιπλέον, για να τονώσει το δέρμα. Το καταλληλότερο έλαιο – διαλύτης γι' αυτή την περίπτωση είναι το έλαιο της καλεντούλας. Είναι ακριβό, μπορεί όμως να το αναμειχθεί με ίση ποσότητα ελαίου σπόρων σταφυλιού ή αμύγδαλου.

## ΑΠΛΟΣ ΕΡΠΗΣ

Ο ιός **απλός έρπης I** εμφανίζεται με φουσκάλες, γύρω από το στόμα. Μια άλλη φυλή, ο **απλός έρπης II**, προκαλεί παρόμοια συμπτώματα στη γεννητική περιοχή και μπορεί να μεταδοθεί σεξουαλικά. Το κοινό κρουολόγημα, η εξάντληση και γενικά η κακή κατάσταση της υγείας διευκολύνουν την ενεργοποίηση του ιού, που είναι πάντοτε παρών στο σώμα μας. Στον πρώτο τύπο, οι φουσκάλες ανοίγουν, δημιουργώντας «ψυχρά έλκη». Αν αφεθούν, θα παραμείνουν και θα εξαπλωθούν σε μεγαλύτερη περιοχή, πριν το θάνατο του ιού.

*Χρήσιμα έλαια :* Τα έλαια πελαργόνιου και λεμονιάς πιστεύεται ότι έχουν αντι-ιικές ιδιότητες, ενώ τα έλαια ευκαλύπτου και λεβάντας έχουν αντισηπτικές

ιδιότητες, που μπορεί να φανούν χρήσιμες. Ο συνδυασμός αυτών των ελαίων μπορεί να βοηθήσει στην υποχώρηση των συμπτωμάτων.

## **ΠΟΔΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ**

Το πρησμένο, υγρό δέρμα μεταξύ των δαχτύλων του ποδιού είναι το πρώτο σημάδι του «ποδιού του αθλητή», μια κατάσταση που προκαλείται από την ανάπτυξη ενός μύκητα, του *Tinea pedis*. Μετά, πιάνει φαγούρα και το δέρμα ξεραίνεται, ανοίγει και ξεφλουδίζεται.

*Χρήσιμα έλαια* : Τα έλαια κατιφέ, λεβάντας και δέντρου του τσαγιού έχουν μυκητοκτόνες ιδιότητες, που μπορούν να βοηθήσουν αυτή την κατάσταση.

## **ΠΙΤΥΡΙΔΑ**

Η πιτυρίδα μπορεί να πάρει τη μορφή λεπτών, ξηρών, νιφάδων ή κηρωδών λεπιών, που κολλούν στα μαλλιά και στο κρανίο, προκαλώντας έντονο ερεθισμό. Στον τελευταίο τύπο πιτυρίδας, απαγορεύεται το ξύσιμο του κεφαλιού, γιατί θα προκαλέσει αιμορραγία και λοίμωξη. Αν το δέρμα του προσώπου γίνει λιπαρό και εμφανιστούν σπυράκια ή στίγματα, είναι αναγκαίο το κεφάλι να πλένεται συχνά και το χτένισμα να μην αφήνει τα μαλλιά να πέφτουν στο μέτωπο. Αυτή η κατάσταση μπορεί εύκολα να μπερδευτεί με έκζεμα ή ψωρίαση, είναι λοιπόν απαραίτητη η διάγνωση ενός εξειδικευμένου δερματολόγου.

*Χρήσιμα έλαια* : Για λιπαρή πιτυρίδα, απαραίτητη καθίσταται η χρήση αντισηπτικών και εξισορροπιστικών ελαίων, όπως καρπών αρκεύθου, κέδρου, δεντρολίβανου και λεμονιάς. Τα πολύ ξηρά κεφάλια με φολίδες και ξηρά μαλλιά θεραπεύονται αποτελεσματικότερα με μαλακτικά αιθέρια έλαια, όπως της λεβάντας, πελαργόνιου και σανταλόξυλου.

## **ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ**

Η προσωρινή τριχόπτωση μπορεί να είναι μέρος της αντίδρασης σε ξαφνική ένταση ή κλονισμό. Μπορεί όμως να εμφανιστεί και μετά από σοβαρή αρρώστια ή ως παρενέργεια θεραπειών με φάρμακα ή να είναι μέρος

αλλεργικής αντίδρασης. Η καθημερινή ένταση, ειδικά, μπορεί να μειώσει την κυκλοφορία του αίματος στο κεφάλι, λόγω σύσπασης των αιμοφόρων αγγείων κι έτσι να μην τροφοδοτούνται με αρκετά θρεπτικά στοιχεία οι θύλακοι των τριχών. Έτσι, οι μη τρεφόμενες κανονικά ρίζες θα συρρικνωθούν μέσα στους θυλάκους και τα μαλλιά θ' αρχίσουν να πέφτουν. Η αντρική φαλάκρα εμφανίζεται σε επιλεγμένες περιοχές του κεφαλιού. Συνδέεται με κληρονομικούς παράγοντες, μπορεί όμως να μετριαστεί από τον τρόπο ζωής ή τη διατροφή.

*Χρήσιμα έλαια :* Τα έλαια δεντρολίβανου και Ylang Ylang θα τονώσουν το κεφάλι, ενώ τα έλαια λεβάντας και κέδρου είναι εξισορροπιστικά έλαια, που θα βοηθήσουν να σταματήσει η τριχόπτωση.

## **ΠΕΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ**

### **ΚΑΟΥΡΕΣ**

Οι καούρες είναι μια μορφή δυσπεψίας, που χαρακτηρίζεται από αίσθημα καύσου στο μέσο του στέρνου. Η δυσάρεστη γεύση, που συχνά τη συνοδεύει, προέρχεται από γαστρικό οξύ, που ανεβαίνει από το στομάχι. Αυτή η κατάσταση μπορεί να προέρχεται από βιαστικά γεύματα, ατυχή συνδυασμό τροφών ή συναισθηματική αντίδραση. Στην εγκυμοσύνη και σε υπέρβαρες γυναίκες, η αυξημένη πίεση που δέχεται το στομάχι μπορεί να προκαλέσει καούρες.

*Χρήσιμα έλαια :* Τα έλαια της μέντας και της λεμονιάς είναι χωνευτικά, ενώ του σανταλόξυλου βοηθά στη χαλάρωση.

### **ΔΥΣΠΕΨΙΑ ΚΑΙ ΜΕΤΕΩΡΙΣΜΟΣ**

Οι συχνές κρίσεις δυσπεψίας και μετεωρισμού είναι συχνά αποτέλεσμα κακών διατροφικών συνηθειών, μεταξύ των οποίων πολυφαγία, βιαστικό φαγητό και μεγάλες χρονικές περιόδους χωρίς φαγητό. Το αίσθημα ανησυχίας εντείνεται σε περίπτωση συναισθηματικής φόρτισης.

*Χρήσιμα έλαια :* Τα έλαια λεμονιάς, κάρου, μέντας, ζιγκίβερης, καρπών αρκεύθου, λεβάντας, δεντρολίβανου, χαμομηλιού και μαντζουράνας βοηθούν στην αντιμετώπιση της δυσπεψίας.

## **ΣΤΟΜΑΤΙΚΑ ΕΛΚΗ**

Τα στοματικά έλκη μπορεί να οφείλονται σε κακή διατροφή, έλλειψη βιταμινών, στομαχικές ή εντερικές διαταραχές ή τροφική αλλεργία. Εμφανίζονται συνήθως στο βλεννογόνο των ούλων και των μάγουλων ή στην περιφέρεια της γλώσσας και ξεσπούν όταν το άτομο είναι σε ένταση ή εξαντλημένο από έλλειψη ύπνου ή πολύ κουρασμένο. Έλκη μπορεί επίσης να εμφανιστούν στο στόμα ως αποτέλεσμα βακτηριακής, ιογενούς ή μυκητολογικής προσβολής. Αυτά τα έλκη μπορούν να αντιμετωπιστούν με την αρωματοθεραπεία.

*Χρήσιμα έλαια :* Τα ισχυρά αντισηπτικά έλαια, όπως του δέντρου του τσαγιού, λεμονιάς και πελαργόνιου είναι αποτελεσματικά εναντίον των ελκών από ιούς, βακτήρια και μύκητες. Τα έλαια μύρου, δέντρου του τσαγιού και λεβάντας πιστεύεται ότι έχουν χρήσιμες μυκητοκτόνες ιδιότητες.

## **ΔΙΑΡΡΟΙΑ**

Η κατανάλωση τροφών προσβλημένων από βακτήρια είναι συνηθισμένη αιτία διάρροιας. Μπορεί επίσης να προέλθει από ιογενή προσβολή, από δυσανεξία τροφών ή ποτών, αλλαγή διατροφής ή δυνατά συναισθήματα, όπως το άγχος ή ο φόβος. Η καθημερινή ένταση μπορεί επίσης να απορυθμίσει τη διαδικασία της χώνεψης, προκαλώντας χρόνια μορφή διάρροιας.

*Χρήσιμα έλαια :* Τα συσταλτικά αιθέρια έλαια, όπως το έλαιο κυπαρισσιού, καρπών αρκεύθου, πελαργόνιου, λεμονιάς και σανταλόξυλου. Τα έλαια της μέντας και του χαμομηλιού είναι καλά αντισπασμωδικά, ενώ του δέντρου του τσαγιού έχει χρήσιμες αντιβακτηριακές ιδιότητες. Τα έλαια σανταλόξυλου, χαμομηλιού και πελαργόνιου είναι επίσης χαλαρωτικά έλαια και επομένως μπορεί να είναι χρήσιμα όπου η καθημερινή ένταση συμβάλλει στα συμπτώματα.

## **ΝΑΥΤΙΑ**

Η ναυτία μπορεί να προκαλέσει εμετό, αλλά εξίσου συχνά είναι δυνατό να μην προκαλεί. Βαριά ή λιπαρά φαγητά, δυσάρεστες γεύσεις ή οσμές και καθημερινή ένταση μπορούν να προκαλέσουν ναυτία. Είναι επίσης συνηθισμένη σε ταξίδια στον αέρα, θάλασσα και γη και στους πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης, όταν οι γυναίκες βιώνουν την «πρωινή αδιαθεσία».

*Χρήσιμα έλαια :* Η συναισθηματική ναυτία ανταποκρίνεται στα χαλαρωτικά έλαια, όπως του σανταλόξυλου, λεβάντας, στο Rose Otto, ενώ της μέντας και του μαύρου πιπεριού θα βοηθήσουν στην ανακούφιση από τα συμπτώματα από κακή διατροφή. Το αιθέριο έλαιο μανταρινιού είναι ιδανικό για την «πρωινή αδιαθεσία». Για την αδιαθεσία των ταξιδιών τα έλαια κάρου, ζιγγίβερης και μέντας είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικά, γιατί ηρεμούν το στομάχι. Τα έλαια κάρου και μελισσόχορτου θα βοηθήσουν σε ζαλάδες που συνοδεύουν τη ναυτία. Αν δεν επιτύχει η θεραπεία την πρώτη φορά, περιλάβετε ένα έλαιο για κάθε τύπο ναυτίας, για παράδειγμα λεβάντας, μέντας και ζιγγίβερης.

## **ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ**

Η δυσκοιλιότητα μπορεί να είναι αποτέλεσμα ανεπαρκούς άσκησης, έλλειψης ινών στη διατροφή, θεραπείας με φάρμακα, ή απλώς αλλαγής των καθημερινών συνηθειών σας. Μπορεί όμως να είναι αποτέλεσμα καθημερινής έντασης.

*Χρήσιμα έλαια :* Χαμομηλιού, νεραντζιάς, μαύρου πιπεριού, μανταρινιού και δεντρολίβανου, που διευκολύνουν τη χώνεψη. Αν η καθημερινή ένταση συμβάλλει στη δυσκοιλιότητα, τα έλαια μαντζουράνας και χαμομηλιού θα είναι χρήσιμα.

## **ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ**

### **ΑΡΡΥΘΜΙΕΣ**

Η καρδιά μπορεί να «φτερουγίζει», να χτυπά πιο δυνατά ή πιο γρήγορα, ανταποκρινόμενη στα συναισθήματα της στιγμής – οργή, φόβος, ή συγκίνηση – ή ακολουθώντας το ρυθμό των ασκήσεων ή μετά από διεγερτικά ποτά, μερικά φάρμακα ή τη νικοτίνη. Τα χαλαρωτικά αιθέρια έλαια μπορεί να φέρουν γρήγορη ανακούφιση, πάντως αν οι αρρυθμίες παραμένουν ή επανέρχονται, θα πρέπει να ζητηθεί η συμβουλή γιατρού.

*Χρήσιμα έλαια :* Αν η αιτία είναι συναισθηματική, τα χαλαρωτικά αιθέρια έλαια, όπως το Neroli, το έλαιο του μελισσόχορτου, της λεβάντας, της μανταρινιάς και του Ylang Ylang μπορούν να βοηθήσουν.

### **ΧΑΜΗΛΗ ΠΙΕΣΗ ΑΙΜΑΤΟΣ**

Η χαμηλή πίεση του αίματος είναι φυσιολογική σε λίγους ανθρώπους. Γενικά θεωρείται ότι είναι ένδειξη καλής υγείας, αλλά όταν συνοδεύεται από φτωχή κυκλοφορία, ζαλάδες και / ή αδυναμία θα πρέπει να ζητηθεί η συμβουλή γιατρού. Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να είναι αποτέλεσμα παροδικής πτώσης της πίεσης και σ' αυτήν την περίπτωση ανταποκρίνεται με επιτυχία στην αρωματοθεραπεία.

*Χρήσιμα έλαια :* Τα τονωτικά αιθέρια έλαια, όπως του μαύρου πιπεριού και του δεντρολίβανου, θα βοηθήσουν στη βελτίωση της κυκλοφορίας.

### **ΥΨΗΛΗ ΠΙΕΣΗ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ**

Η πίεση του αίματος διαφέρει ελαφρά από άνθρωπο σε άνθρωπο. Μεταβάλλεται και κατά τη διάρκεια της ημέρας, αυξανόμενη κατά την άσκηση ή σε συναισθηματική ένταση. Όταν η πίεση του αίματος παραμένει υψηλή συνέχεια, προκαλώντας υπέρταση, δεν είναι απαραίτητο να συνοδεύεται και από άλλα συμπτώματα. Γι' αυτό το λόγο πρέπει να ελέγχει γιατρός την πίεση των ατόμων που έχουν τάση για υψηλή πίεση. Μια ποικιλία παραγόντων του τρόπου ζωής, στους οποίους περιλαμβάνονται η καθημερινή ένταση, το



κάπνισμα, η υπερκατανάλωση αλατιού, το αλκοόλ και τα λιπαρά φαγητά οδηγούν έμμεσα σε υψηλή πίεση του αίματος.

*Χρήσιμα έλαια :* Τα έλαια σάλβιας, λεμονιάς, μαντζουράνας, μελισσόχορτου, μανταρινιάς και Ylang Ylang μπορούν όλα να βοηθήσουν στη μείωση της πίεσης, ενώ το έλαιο λεβάντας υποβοηθά τη χαλάρωση και το έλαιο καρπών αρκεύθου βελτιώνει τη λειτουργία των νεφρών.

## **ΚΑΤΑΚΡΑΤΗΣΗ ΥΓΡΩΝ**

Πριν από την εμμηνόρροια, τα υγρά συσσωρεύονται στην κοιλιά και στα στήθη. Η κατακράτηση των υγρών συμβαίνει επίσης στην εγκυμοσύνη και εμφανίζει πρηξίματα στα πόδια και στους αστραγάλους. Προειδοποίηση : Αν τα συμπτώματα παραμένουν ή στην περίπτωση γενικότερου πρηξίματος, που μπορεί να οφείλεται σε νεφρική ή καρδιακή δυσλειτουργία, πρέπει το άτομο να συμβουλευτεί γιατρό.

*Χρήσιμα έλαια :* Τα έλαια καρπών αρκεύθου, λεβάντας και δεντρολίβανου είναι εξαιρετα διουρητικά. Τα δύο πρώτα βοηθούν επίσης και στην αντιμετώπιση της καθημερινής έντασης. Τα έλαια πελαργόνιου και κυπαρισσιού είναι χρήσιμα τονωτικά.

## **ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ**

Αυτή η κατάσταση αφορά κυρίως τις γυναίκες και εμφανίζεται με τη μορφή σβολιασμένων, ρυτιδωμένων ιστών, που μοιάζουν με φλούδα πορτοκαλιού, στους μηρούς, στους γλουτούς και μερικές φορές στους βραχίονες. Συμβαίνει συνήθως στις υπέρβαρες γυναίκες και πιστεύεται ότι οφείλεται σε συσσώρευση υγρών και τοξικών αποβλήτων στους ιστούς, από φτωχή κυκλοφορία της λέμφου. Δεν πρέπει να συγχέεται με τον ιατρικό όρο κυτταρίτιδα, που αναφέρεται στη φλεγμονή των ιστών λόγω λοίμωξης. Η κανονική μάλαξη θα βοηθήσει να σπάσουν οι σβόλοι, έτσι τα υγρά και οι τοξίνες θα απορροφηθούν από το λεμφικό σύστημα και θα αποβληθούν από το σώμα.

*Χρήσιμα έλαια :* Τα έλαια καρπών αρκεύθου και πελαργόνιου είναι αποτοξικά και μαζί με τις καθαριστικές ιδιότητες του δεντρολίβανου, θα

βοηθήσει στην μείωση των υγρών. Επίσης, τα αποσυμφορητικά έλαια (λεβάντας και πατσουλί) και το τονωτικό της κυκλοφορίας έλαιο κυπαρισσιού.

## **ΚΙΡΣΟΙ**

Η ροή του αίματος από τα πόδια στην καρδιά υποστηρίζεται από μυϊκές συστολές και από τις βαλβίδες των φλεβών. Η μακρόχρονη ορθοστασία ή το κάθισμα, μαζί με την έλλειψη άσκησης και τη φυσική αδυναμία των βαλβίδων δυσκολεύουν την κυκλοφορία, προκαλώντας συσσώρευση αίματος και αύξηση της επιφάνειας των τοιχωμάτων των φλεβών. Αποτέλεσμα, οι μεγάλες, στρεβλές, μπλε φλέβες, οι γνωστοί, συχνά επώδυνοι κίρσοι, που εμφανίζονται στα πόδια.

Οι αιμορροΐδες είναι ένας τύπος κίρσων, που παρουσιάζονται στο ορθό έντερο (εσωτερικές) ή γύρω από τον πρωκτό (εξωτερικές). Είναι δυνατό να αιμορραγούν, συχνά μπορεί να προκαλέσουν αναιμία και πρέπει να τις δει γιατρός.

*Χρήσιμα έλαια :* Τα έλαια μέντας, λεμονιάς και κυπαρισσιού είναι συσταλτικά και βοηθούν τις φλέβες να περιοριστούν. Τα έλαια της λεμονιάς, καρπών αρκεύθου και δεντρολίβανου θα τονώσουν τη κυκλοφορία, ενώ το έλαιο μέντας ή σανταλόξυλου θα καταπραΰνει κάθε ερεθισμό.

## **ΜΥΪΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ**

### **ΚΡΑΜΠΕΣ**

Οι πρόσκαιροι μυϊκοί σπασμοί κατά ή μετά τη φυσική άσκηση είναι συνηθισμένοι. Σοβαρότερο πρόβλημα είναι οι κράμπες των μυών της κνήμης και του ποδιού, που παρουσιάζονται το απόγευμα και τη νύχτα. Πιστεύεται ότι οφείλονται σε φτωχή κυκλοφορία του αίματος ή πιθανή έλλειψη ασβεστίου και μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά με την αρωματοθεραπεία.

*Χρήσιμα έλαια :* Τα έλαια μαντζουράνας, χαμομηλιού και μανταρινιάς μπορούν να βοηθήσουν στην ελάττωση των μυϊκών σπασμών και να

προλάβουν την επανεμφάνιση κράμπας. Το έλαιο κυπαρισσιού θεωρείται χρήσιμο επίσης, για τις τονωτικές του ιδιότητες.

## **ΣΤΡΑΜΠΟΥΛΙΣΜΑΤΑ**

Το στραμπουλισμα συμβαίνει όταν οι σύνδεσμοι σχίζονται ή τεντώνονται από μια ξαφνική αντανακλαστική κίνηση. Τα στραμπουλισματα ανταποκρίνονται καλά στην αρωματοθεραπεία.

*Χρήσιμα έλαια :* Τα έλαια μαντζουράνας και δεντρολίβανου είναι αναλγητικά και θα βοηθήσουν στην άμβλυση του πόνου, ενώ το έλαιο λεβάντας θα σας ηρεμήσει.

## **ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ**

Ρευματισμοί είναι ένας αφηρημένος όρος, που καλύπτει ποικιλία ρευματικών και αρθρικών παθήσεων, χρησιμοποιείται όμως ειδικά εκεί που συνυπάρχει και πόνος μυών. Αρθρίτιδα είναι όρος που χρησιμοποιείται ειδικά για τις φλεγμονές των αρθρώσεων. Υπάρχουν δύο τύποι, η ρευματοειδής αρθρίτιδα, που είναι χρόνια φλεγμονή του συνδετικού ιστού γύρω από τις αρθρώσεις με πόνο, πρήξιμο και ακαμψία και συνοδεύεται συνήθως από χάσιμο βάρους και κόπωση. Φαίνεται ότι είναι πιο συχνή στις γυναίκες, παρά στους άνδρες, και αντίθετα με την οστεοαρθρίτιδα, προσβάλλει τις αρθρώσεις κατά ζεύγη. Σε σοβαρές περιπτώσεις, οι αρθρώσεις παραλύουν και παραμορφώνονται. Η οστεοαρθρίτιδα είναι προοδευτική φθορά των χόνδρων, με αποτέλεσμα σοβαρό πόνο και ελάττωση της ευκαμψίας. Ο συνδετικός ιστός λεπταίνει και η άρθρωση γεμίζει με υγρό και πρήζεται. Η αρωματοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει στη χαλάρωση των μυών και να ανακουφίσει από τον πόνο, δεν μπορεί όμως να ανανεώσει το φθαρμένο χόνδρο και δεν μπορεί πάντα να βοηθήσει στην ανακούφιση από τον πόνο του κόκαλου.

*Χρήσιμα έλαια :* Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα ίδια έλαια βοηθούν και τις ρευματικές και τις αρθρικές παθήσεις. Όπου υπάρχει φλεγμονή, τα έλαια χαμομηλιού και / ή λεβάντας είναι χρήσιμα, ενώ τα έλαια των καρπών αρκεύθου, ευκαλύπτου, κυπαρισσιού, λεμονιάς και δεντρολίβανου είναι

χρήσιμα για τον περιορισμό των πρηξιμάτων. Οι θερμαντικές ιδιότητες των ελαίων του μαύρου πιπεριού, της μαντζουράνας και της ζιγγίβερης βοηθούν στη χαλάρωση των μυών και ανακουφίζουν από τον ελαφρό πόνο. Για εντονότερους πόνους, εκμεταλλευτείτε τις αναλγητικές ιδιότητες των ελαίων χαμομηλιού ή λευκόξυλου.

## **ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ**

### **ΠΡΟ – ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΪΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ**

Το προ – εμμηνορροϊκό σύνδρομο μπορεί να εμφανιστεί οποτεδήποτε μεταξύ της δεύτερης και δέκατης ημέρας πριν την περίοδο. Στα φυσικά συμπτώματα περιλαμβάνονται υπερβολική κατακράτηση υγρών στα στήθη και στην κοιλιά, πονοκέφαλοι, ναυτία και στίγματα στο πρόσωπο. Το σύνδρομο αυτό μπορεί επίσης να προκαλέσει ακραίες συναισθηματικές αντιδράσεις, όπως έντονη θυμηδία, κατάθλιψη και πολύ σπάνια, βίαιη συμπεριφορά. Σε πολλές περιπτώσεις, τα συμπτώματα φαίνεται να προέρχονται από ορμονική ανισορροπία, που προέρχεται από καθημερινή ένταση και ανταποκρίνονται καλά στην προληπτική αρωματοθεραπεία.

*Χρήσιμα έλαια :* Για συναισθηματικές εκρήξεις, τα έλαια λεβάντας, μελισσόχορτου, πελαργόνιου, χαμομηλιού, σανταλόξυλου και το Rose Otto είναι αποτελεσματικά, γιατί ισορροπούν γενικά τα συναισθήματα, ενώ ο συνδυασμός ελαίων μελισσόχορτου και σάλβιας θα αναπτερώσει το ηθικό. Αν στα συμπτώματα περιλαμβάνεται πονοκέφαλος ή κατακράτηση υγρών μπορούν να ακολουθηθούν οι οδηγίες που δίνονται γι' αυτά τα συμπτώματα και να επιλεγθούν έλαια που συνιστώνται επίσης στην καθημερινή ένταση.

### **ΠΟΝΟΙ ΠΕΡΙΟΔΟΥ**

Οι πόνοι της περιόδου εμφανίζονται σε πολλές γυναίκες αμέσως πριν ή την πρώτη ημέρα της εμμηνορρυσίας και μπορεί να συνεχιστούν και τη δεύτερη. Ο πόνος, που εστιάζεται στο κάτω μέρος της πλάτης και στην κοιλιά, οφείλεται σε μητρική κράμπα και μπορεί να διαφέρει σε ένταση από μήνα σε

μήνα, επιδεινούμενος από την καθημερινή ένταση και την αφιέρωση ελάχιστου χρόνου για άσκηση και χαλάρωση.

*Χρήσιμα έλαια :* Τα έλαια σάλβιας, κυπαρισσιού, μαντζουράνας, χαμομηλιού και το Rose Otto είναι αποτελεσματικά σπασμολυτικά και βοηθούν στη χαλάρωση της μητρικής κράμπας, ενώ το έλαιο καρπών αρκεύθου είναι χρήσιμο καθαριστικό και αποτοξινωτικό. Τα έλαια μαντζουράνας, χαμομηλιού και το Rose Otto είναι επίσης αναλγητικά. Τα έλαια σάλβιας και μελισσόχορτου μπορούν να συνδυαστούν με επιτυχία με τα προηγούμενα, σαν διεγερτικά, και επειδή και τα πέντε ρυθμίζουν την παραγωγή ορμονών.

## **ΑΚΑΝΟΝΙΣΤΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΙ**

Μερικές γυναίκες βιώνουν ακαταστασίες του κύκλου τους. Τα διαστήματα μεταξύ δύο διαδοχικών περιόδων μπορεί να ποικίλουν από δύο ως τέσσερις εβδομάδες και σε εξαιρετικές περιπτώσεις, μέχρι δύο μήνες. Συχνά η ανησυχία γι' αυτή την ακαταστασία και η αμφιβολία για τη δυνατότητα να μείνουν έγκυες μπορεί να επιδεινώσουν τα συμπτώματα. Η κανονική αρωματοθεραπεία με ηρεμιστικά αιθέρια έλαια μπορούν να γιατρέψουν αυτή την κατάσταση.

*Χρήσιμα έλαια :* Ο συνδυασμός ελαίων χαμομηλιού, μελισσόχορτου και Rose Otto είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικός. Τα δύο πρώτα βοηθούν στη διέγερση της εμμηνορρυσίας, ενώ το Rose Otto είναι εξισορροπιστικό έλαιο. Φτηνότερη εναλλακτική επιλογή είναι η ανάμειξη Rose Otto με έλαιο σάλβιας και λεβάντας ή καρπών αρκεύθου και δεντρολίβανου. Το έλαιο μέντας είναι χρήσιμο αποσυμφορητικό.

## **ΜΥΚΗΤΙΑΣΗ ΤΟΥ ΚΟΛΠΟΥ**

Ο μύκητας *Candida albicans* ζει φυσικά στο παχύ έντερο. Η ανάπτυξή του ελέγχεται από ωφέλιμα βακτήρια. Η γενική κατάπτωση, μια θεραπεία με αντιβιοτικά, το αντισυλληπτικό χάπι, η εγκυμοσύνη και η καθημερινή ένταση μπορούν να ανατρέψουν την ισορροπία των ωφέλιμων και επιβλαβών βακτηρίων στο έντερο, δίνοντας την ευκαιρία στο μύκητα να πολλαπλασιαστεί

υπέρμετρα, να προσβάλλει το βλεννογόνο του κόλπου και να παραχθεί λευκό πύον, που συχνά μυρίζει άσχημα και συνοδεύεται από κνησμό και φλεγμονή. Η κολπική μυκητίαση ανταποκρίνεται ικανοποιητικά στη θεραπεία με αντισηπτικά αιθέρια έλαια.

*Χρήσιμα έλαια :* Τα έλαια του δέντρου του τσαγιού, μύρου και λεβάντας έχουν αντιμυκητιασικές ιδιότητες. Το έλαιο λεβάντας θα βελτιώσει το άρωμα του μείγματος.

## **ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ**

Η εμμηνόπαυση είναι φυσιολογικό μέρος της διαδικασίας γήρανσης, κατά τη διάρκεια της οποίας η συχνότητα της εμμηνορρυσίας μειώνεται και τελικά σταματά. Μπορεί να συμβεί στα 40 – 55 χρόνια, κατά μέσο όρο εμφανίζεται στα 50. Οφείλεται σε ορμονικές μεταβολές, ιδιαίτερα σε προοδευτική μείωση της παραγωγής οιστρογόνων και προγεστερόνης. Μερικές γυναίκες είναι τυχερές και παρατηρούν μόνο μείωση της ποσότητας του αίματος της περιόδου ή βαθμιαία επιμήκυνση του χρόνου μεταξύ των περιόδων. Άλλες είναι λιγότερο τυχερές και βιώνουν μερικά από τα πιο δυσάρεστα συμπτώματα, που συνοδεύουν αυτή την κατάσταση, από τα οποία τα δύο πιο συνηθισμένα είναι οι εξάψεις και η κατάθλιψη. Καθένα από τα δύο αυτά συμπτώματα μπορεί να προκληθεί ή να επιδεινωθεί από την καθημερινή ένταση.

*Χρήσιμα έλαια :* Στα αιθέρια έλαια που ρυθμίζουν την παραγωγή ορμονών περιλαμβάνονται τα έλαια λεμονιάς, πεύκου, νεραντζιάς, σανταλόξυλου, λεβάντας, κυπαρισσιού, σάλβιας, πελαργόνιου και τα Rose Otto, έλαιο χαμομηλιού και μελισσόχορτου. Για την ανακούφιση από τις εξάψεις, ένα από τα τρία τελευταία έλαια θα πρέπει να αναμειχτεί με έλαιο σάλβιας ή σανταλόξυλου και έλαιο μέντας, που έχει δροσιστικές ιδιότητες.

## **ΚΥΣΤΙΤΙΔΑ**

Η κυστίτιδα είναι φλεγμονή του βλεννογόνου της κύστης, αποτέλεσμα λοίμωξης ή ερεθιστικών ουσιών που πέρασαν στα ούρα από τις τροφές. Οι σεξουαλικές σχέσεις, επίσης, μπορεί να δημιουργήσουν ερεθισμό. Η κυστίτιδα

δεν είναι γυναικολογικό πρόβλημα, αναφέρεται όμως εδώ γιατί οι γυναίκες προσβάλλονται πιο συχνά από του άντρες. Στα συμπτώματα περιλαμβάνεται τάση για ούρηση, ενώ δεν υπάρχει ανάγκη, ένα επώδυνο αίσθημα καύσου κατά την ούρηση και μερικές φορές και μετά την ούρηση. Η κυστίτιδα μπορεί να είναι ήπια ή σοβαρή ή να επανέρχεται, πάντως μπορεί γρήγορα να υποχωρήσει αν αντιμετωπιστεί στην αρχή της.

*Χρήσιμα έλαια :* Τα έλαια καρπών αρκεύθου , λευκόδεντρου, ευκαλύπτου, πεύκου και σανταλόξυλου είναι αντισηπτικά. Το έλαιο καρπών αρκεύθου είναι επίσης αποτοξινωτικό, ενώ το έλαιο σανταλόξυλου μπορεί να μειώσει τον ερεθισμό.

## **ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ**

### **ΒΡΕΦΙΚΟΙ ΚΟΛΙΚΟΙ**

Ο όρος προσδιορίζει τις σύντομες επώδυνες κρίσεις του στομαχιού, που συμβαίνουν στα μωρά τους πρώτους πέντε μήνες. Όταν αρχίσει ο πόνος, το παιδί θα κλαίει συνεχώς, ακόμα και αν η μητέρα το σηκώσει. Ο πόνος μπορεί να είναι περιοδικός, να κρατά μερικές ώρες και να επανέρχεται σε κανονικά διαστήματα, κάθε μέρα. Επιπλέον της βαρυστομαχιάς, μια ποικιλία παραγόντων ευθύνεται για τη δημιουργία κολικών και αν οι κρίσεις επαναλαμβάνονται ή παρατείνονται, η μητέρα οφείλει να συμβουλευτεί παιδίατρο.

*Χρήσιμα έλαια :* Τα έλαια χαμομηλιού και καρπών αρκεύθου θα βοηθήσουν στη μείωση των αερίων, ενώ της μαντζουράνας και του σανταλόξυλου θα χαλαρώσουν τους σπασμούς και θα διεγείρουν τη χώνεψη.

### **ΨΕΙΡΕΣ ΤΟΥ ΚΕΦΑΛΙΟΥ**

Η ψείρα του κεφαλιού είναι μικρό, επίπεδο, άπτερο άκαρι, που κατακλύζει το κρανίο και μερικές φορές τα φρύδια και τις βλεφαρίδες, αφήνοντας τα αβγά του στη βάση των τριχών. Τρέφεται απομυζώντας αίμα από το κρανίο και τα δήγματα του μπορεί να προκαλέσουν δυνατή φαγούρα και μερικές φορές να

μολυνθούν. Η προσβολή είναι συνηθισμένη στα παιδιά και μεταφέρεται εύκολα με την επαφή των κεφαλιών ή τη χρήση της ίδιας χτένας, πετσέτας ή καλύμματος κεφαλιού. Αν εμφανιστεί ξαφνικά στο σχολείο, οι γονείς πρέπει να εξετάσουν το κεφάλι του παιδιού για να δούνε αν υπάρχουν αβγά στη βάση των τριχών. Μπορούν επίσης να χτενίζουν τα μαλλιά του παιδιού με μια λεπτή χτένα κάθε πρωί πάνω από το λουτήρα, για να δούνε αν υπάρχουν ενήλικα άτομα παρασίτου.

*Χρήσιμα έλαια :* Ευκαλύπτου, πελαργόνιου και λεβάντας, που είναι αντισηπτικά και αποτελεσματικά.

## **ΕΡΕΘΙΣΜΟΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΝΕΣ**

Ο ερεθισμός από τις πάνες (το σύγκαμα) συμβαίνει στα περισσότερα παιδιά και εμφανίζεται ως ένα κόκκινο εξάνθημα γύρω από τις περιοχές που είναι πιο κοντά στα σημεία που χύνονται τα ούρα. Μπορεί να οφείλεται σε υγρές ή λερωμένες πάνες και μερικές φορές στο εξάνθημα μπορεί να εγκατασταθούν μύκητες, που μπορεί να σκάσουν το δέρμα και να το κάνουν να πονά.

*Χρήσιμα έλαια :* Το έλαιο δέντρου του τσαγιού είναι ισχυρό αντισηπτικό και μπορεί να χρησιμοποιείται κανονικά στο σύγκαμα. Για το δέρμα του παιδιού, έλαια όπως του σανταλόξυλου, λεβάντας και χαμομηλιού, διαλυμένα σε έλαιο καλέντουλας, είναι κατευναστικά. Το έλαιο της λεβάντας, ειδικά, έχει την ικανότητα να θεραπεύει το σκασμένο δέρμα, ενισχύοντας την ανανέωση των κυττάρων.

## **ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ**

### **ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΙΣΜΑΤΑ ΕΝΤΟΜΩΝ**

Αν μετά το τσίμπημα μέλισσας ή σφήκας παραμείνει το κεντρί στο δέρμα, πρέπει να απομακρυνθεί προσεκτικά με τσιμπιδάκι.

*Χρήσιμα έλαια :* Επάλειψη με μια σταγόνα ελαίων λεβάντας και δέντρου του τσαγιού στο σημείο που πάσχει. Πρέπει να γίνει επανάληψη της



επάλειψης κάθε μια ώρα, μέχρι να φύγει ο ερεθισμός. Στις επόμενες επαλείψεις, μπορούν να χρησιμοποιηθούν 4 σταγόνες ελαίων λεβάντας και δέντρου του τσαγιού διαλυμένων σε ένα κουταλάκι ελαίου ή λοσιόν – διαλύτη, για την επάλειψη των πασχόντων σημείων, μέχρι να εξαφανιστούν τα συμπτώματα.

## **ΕΛΑΦΡΑ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ**

Πρέπει το σημείο που πάσχει να τοποθετηθεί κάτω από τρεχούμενο, κρύο νερό για δέκα λεπτά, εκτός και αν το δέρμα έχει ανοίξει.

*Χρήσιμα έλαια :* Άμεση επάλειψη με έλαιο λεβάντας στην πάσχουσα περιοχή. Αν δεν θεραπευτεί το έγκαυμα, μπορούν να διαλυθούν 6 σταγόνες ελαίου λεβάντας και 2 σταγόνες πελαργόνιου σε 1 κουταλάκι τσαγιού ελαίου – διαλύτη.

## **ΜΙΚΡΕΣ ΜΕΛΑΝΙΕΣ**

Μια προτεινόμενη θεραπεία για τις μικρές μελανιές είναι η εξής : Η ανάμειξη 15 σταγόνων ελαίου μαντζουράνας και από 8 σταγόνες ελαίων πελαργόνιου και χαμομηλιού με 30 κυβικών εκατοστών (5 κουταλάκια) ελαίου – διαλύτη ή λοσιόν. Πραγματοποιείται άμεση επάλειψη και επανάληψη κάθε ώρα, μέχρι ο πάσχων να μην αισθάνεται πόνο όταν το αγγίζει. Επάλειψη των σχηματισμένων μελανιών κάθε δυο ώρες με το ίδιο μείγμα, μέχρι να ελαττωθούν.

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. Γαρίνης Γεώργιος, Παναγιώτης Καρύγιαννης και Μαρία Πεταλά – Μπασιαδάκη. *Μάλαξη Ι*. Αθήνα : Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο – Τεχνικά Επαγγελματικά Εκπαιδευτήρια, Ειδικότητα Βοηθών Φυσικοθεραπευτών, Τμήμα Υγείας και Πρόνοιας, 2001.
2. Κολοβού, Α. Αλεξάνδρα. *Ρεφλεξολογία Αντανακλαστική Ζωνοθεραπεία*. Αθήνα : Πύρινος Κόσμος, 1999.
3. Σαββίδου, Άννα. *Αισθητική Σώματος Ι*. Θεσσαλονίκη: Πανεπιστημιακές Παραδόσεις, 2003.
4. Χριστάρα – Παπαδοπούλου, Αλεξάνδρα. *Τεχνικές Θεραπευτικής Μάλαξης* . Θεσσαλονίκη : Τμήμα Εκδόσεων, Αλεξάνδρειο Τεχνικό Επαγγελματικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, 2001.
5. Investigators : Al – Galaf Bushra, Fatimah Al – Baharna, Ghadir Al – Mukharaq, Sahari Al – Dubaisy. Advisor : Dr. Einas Al – Eisa. “*The Effect of Shiatsu on Acute Low Back Pain*”. Medical Applied Sciences College, Physiotherapy Section, King Saud University, 2005. “[http: // www.faculty.ksu.edu.sa/aleisa/students-projects/abstracts.pdf.](http://www.faculty.ksu.edu.sa/aleisa/students-projects/abstracts.pdf)”
6. Burnett, K.M., Solterbeck, L.A., & Strapp, C.M. (2004). Scent and mood state following an anxiety-provoking task. *Psychological Reports, 95*, 707-22.
7. Degan, M., Fabris, F., Vanin, F., Bevilacqua, M., Genova, V., Mazzucco, M. & Negrisolò, A. (2000). The effectiveness of foot reflexotherapy on chronic pain associated with a herniated disk. *Professioni Infermieristiche, 53*, 80-7.
8. Field, T. & Hernandez-Reif, M. (2001). Sleep problems in infants decrease following massage therapy. *Early Child Development and Care, 168*, 95-104.
9. Field, T., Hernandez-Reif, M., Seligman, S., Krasnegor, J. & Sunshine, W. (1997). Juvenile rheumatoid arthritis: Benefits from massage therapy. *Journal of Pediatric Psychology, 22*, 607-617.

10. Field, T., Morrow, C., Valdeon, C., Larson, S., Kuhn, C. & Schanberg, S. (1992). Massage reduces anxiety in child and adolescent psychiatric patients. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 31, 125-131.
11. Fitzgerald, M., Culbert, T., Finkelstein, M., Green, M., Johnson, A., Chen, S. (2007). The effect of gender and ethnicity on children's attitudes and preferences for essential oils: a pilot study. *Explore (NY)*, 3, 378-85.
12. Han, S.H., Hur, M.H., Buckle, J., Choi, J., Lee M.S. (2006). Effect of aromatherapy on symptoms of dysmenorrhoea in college students: A randomized placebo-controlled clinical trial. *Journal of alternative and complementary medicine*, 12, 535-41.
13. Jarmey Chris και John Tindall. *Κινέζικο Σιάτσου, για τις πιο διαδεδομένες παθήσεις*. Lector Formamentis, 2006.
14. Lee YM. "Effect of self-foot reflexology massage on depression, stress responses and immune functions of middle aged women" PubMed.gov. Φεβρουάριος 2006. Department of Nursing, Inje University, Busan, Korea. [«http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16520577»](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16520577).
15. Long F. Andrew, BA, MSc, MPhil & Hannah C. Mackay, BSc, PhD. Health Care Practice Research and Development Unit, University of Salford, Salford, UK.
16. Marino, A. Carlos. *Μασάζ & Ρεφλεξοθεραπεία*. Αθήνα : Εκδόσεις Καλοκάθη, 2006.
17. Miller, Erica. *Μασάζ Σιάτσου , μια Αισθητική Προσέγγιση*. Αθήνα : Εκδόσεις Ίων, 1996.
18. Moss, M., Cook, J., Wesnes, K. & Duckett, P. (2003). Aromas of rosemary and lavender essential oils differentially affect cognition and mood in healthy adults. *Int J Neurosci*, 113, 15-38.
19. Oleson Terry, Ph.D., and Flocco S. William. *Randomized Controlled Study of Premenstrual Symptoms Treated with Ear, Hand and Foot Reflexology*, *Obstet Gyneco*, 1993, 82 : 906-11.
20. Price, Shirley. *Αρωματοθεραπεία*. Αθήνα : Εκδόσεις Ψυχαλού, 1998.

21. Shulman, K.R. & Jones, G.E. (1996). The effectiveness of massage therapy intervention on reducing anxiety in the work place. *Journal of Applied Behavioral Science*, 32, 160-173.
22. Soutar, Gilian. Ρεφλεξολογία - Πλήρης Οδηγός Για Τα Χέρια Και Τα Πόδια. Αθήνα : Εκδόσεις Ψυχαλού, 2001.
23. Stephenson L.N. Nancy, PhD, RN, CS<sup>1</sup>, Melvin Swanson, PhD<sup>2</sup>, JoAnn Dalton, EdD, RN, FAAN<sup>3</sup>, Frances J. Keefe, PhD<sup>4</sup>, Martha Engelke, PhD, RN<sup>5</sup>.
24. Wilkinson, S., Love, S., Westcombe, A., Gambles, M., Burgess, C., Cargill, A., Young, T., Maher, E. & Ramirez, A. (2007). Effectiveness of aromatherapy massage in the management of anxiety and depression in patients with cancer: a multicenter randomized controlled trial. *Journal of Clinical Oncology*, 25, 532-9.
25. Wright, Janet. Ρεφλεξολογία Και Πιεσοθεραπεία. Αθήνα : Εκδόσεις Μοντέρνοι Καιροί Α.Ε.Ε., 2002.
26. Wu, H.S., Wu, S.C., Lin, J.G., & Lin, L.C. (2004). Effectiveness of acupressure in improving dyspnoea in chronic obstructive pulmonary disease. *Journal Adv.Nurs*, 45,252-9.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΕΙΚΟΝΩΝ

1. Κολένκο Αναστασία. Θεραπευτικό Ολιστικό Μασάζ. 10 Απριλίου. latronet.gr. 25 Ιανουαρίου 2009. Εικόνα 1, 6 και 7. [«http:// news.pathfinder.gr»](http://news.pathfinder.gr).
2. Ο Ιπποκράτης – Πατέρας της Ιατρικής. Kos Info – Ο επίσημος ταξιδιωτικός οδηγός της Κω. Εικόνες 3 και 4. 20 Ιανουαρίου 2009. [«http://www.kosinfo.gr»](http://www.kosinfo.gr) .
3. Παπακυριάκου – Αναγνώστου Ελένη. Όμηρος. Έτος δημοσίευσης : 2000. Εικόνα 2. 20 Ιανουαρίου 2009. [«http://www.sikyon.com»](http://www.sikyon.com).
4. Α-ΛΗΘΗ-Α, Ασκληπιός. Ιούνιος 2000. Α-ΛΗΘΗ-Α. 20 Ιανουαρίου 2009. Εικόνα 5 και 12. [«http://helios.e-e-e.gr»](http://helios.e-e-e.gr).
5. Esalen Massage Video. Έτος δημοσίευσης : 2008. At Peace Media LLC. Εικόνα 8. 25 Ιανουαρίου 2009. [«http://www.atpeacemedia.com»](http://www.atpeacemedia.com).
6. Rolf Moment (About Rolfing). Copyright 2007. Rolf Institute of Structural Integration. Εικόνα 9. 25 Ιανουαρίου 2009. [«http://www.rolf.org»](http://www.rolf.org).
7. Χάρτης ποδιών (πατούσες και ραχιαία εσωτερική όψη). Copyright 2002. Sitemaker. Εικόνα 10. 25 Ιανουαρίου 2009. [«http://users.in.gr»](http://users.in.gr).
8. Θεραπευτικές Τεχνικές Μάλαξης – Shiatsu. Copyright 2008. Ακαδημία Αρχαίας Ελληνικής Παραδοσιακής Κινεζικής Ιατρικής. Εικόνα 11. 2 Φεβρουαρίου 2009. [«http://www.akadimia.gr»](http://www.akadimia.gr) .
9. Νεφέλη. Ευρετήριο Θεοτήτων – Ινδικές Θεότητες – Βισνού. 13 Δεκεμβρίου 2009. Η τέχνη των Σοφών. 10 Ιανουαρίου 2010. [«http://www.artofwise.gr»](http://www.artofwise.gr).
10. Byers Dwight. Ιστορία της Ρεφλεξολογίας. Copyright 2007. Διεθνές Ινστιτούτο Ρεφλεξολογίας. 20 Αυγούστου 2009. Εικόνα 14. [«http://www.reflexology-usa.net»](http://www.reflexology-usa.net).
11. Ρεφλεξολογία. Έτος δημιουργίας : 2009. NHS Όμιλος Σχολών Εναλλακτικών Επιστημών. 25 Ιανουαρίου 2009. Εικόνα 15 και 17. [«http://www.nhs.gr»](http://www.nhs.gr).

12. Hakko Denshin Ryu Jujustu. Διάγραμμα Σώματος Shiatsu. Koko Do Shiatsu. Εικόνα 18. [«http://www.hakkojijutsu.com/shiatsu»](http://www.hakkojijutsu.com/shiatsu).
13. Shiatsu Society (UK). Shiatsu – a world of human touch. Έτος δημοσίευσης : 2006. Shiatsu Society. Εικόνα 19. 25 Ιανουαρίου 2009. [«http://www.shiatusociety.org»](http://www.shiatusociety.org).
14. Serafino. Ρεφλεξολογία – Χάρτης Ποδιών. Ελληνική Ελεύθερη Εγκυκλοπαίδεια. 24 Οκτωβρίου 2006. Εικόνα 20. 25 Ιανουαρίου 2009. [«http://www.livopedia.gr»](http://www.livopedia.gr).
15. Αρωματοθεραπεία. My new baby. 12 Μαΐου 2009. Ηλεκτρονικό Κατάστημα Camera. Εικόνα 23. 30 Σεπτεμβρίου 2009. [«http://www.mynewbaby.gr»](http://www.mynewbaby.gr).
16. Salvia sclarea. Garden and plants.com. Έτος δημοσίευσης : 1999. Natura – media. Εικόνα 24. 30 Σεπτεμβρίου 2009. [«http://gardenandplants.com»](http://gardenandplants.com).
17. Βικιπαίδεια : Η Ελεύθερη Εγκυκλοπαίδεια.  
Εικόνα 25, ευκάλυπτος (20 Δεκεμβρίου 2009),  
Εικόνα 26, δεντρολίβανο (15 Δεκεμβρίου 2009),  
Εικόνα 28, μέντα (2 Φεβρουαρίου 2010),  
Εικόνα 32. χαμομήλι (1 Ιανουαρίου 2009),  
Εικόνα 36, Ylang – Ylang (25 Ιανουαρίου 2010),  
Εικόνα 37, Rose Otto (28 Ιανουαρίου 2010),  
Εικόνα 40, βαλκανικό Πεύκο (12 Οκτωβρίου 2009),  
Εικόνα 41, νεραντζιά (24 Ιανουαρίου 2010),  
Εικόνα 42, καλέντουλα (9 Σεπτεμβρίου 2009),  
Εικόνα 45, μανταρίνι (15 Σεπτεμβρίου 2009) και  
Εικόνα 47, σταφύλια (30 Μαΐου 2008).  
[«http://www.el.wikipedia.org»](http://www.el.wikipedia.org)
18. Φυτώρια Βασιλάκος. Κωνοφόρα Δέντρα. Εικόνα 29, κυπαρίσσι ελληνικό ορθόκλαδο. Εικόνα 30, γιουνιπέρος ή άρκευθος κοινός. Plants and Nursery Gardens. 10 Ιανουαρίου 2010. [«http://www.vasilakos.gr»](http://www.vasilakos.gr).

19. Βότανα και Αρωματικά Φυτά. Valentine Floral Creations. Copyright 2000 – 2010. Εικόνα 27, πελαργόνιο και εικόνα 31, μαντζουράνα. 10 Ιανουαρίου 2010. «<http://www.valentine.gr>»
20. Shannon. “Why tea tree is a great summer oil?”. Natural Essence Apothecary. 06 Αυγούστου 2009. Εικόνα 33, δέντρο του τσαγιού. 10 Ιανουαρίου 2010. «<http://www.naturalescenceapothecary.blogspot.com>».
21. Piggy in sexuality. “28 Powerful Essential Oil that boost your Sex drive”. Socyberty. 1 Σεπτεμβρίου 2008. Εικόνα 34, σανταλόξυλο. Εικόνα 44, Neroli. Εικόνα 46, πατσουλί. «<http://www.socyberty.com>».
22. Βότανα. Εικόνα 35, λεβάντα. 23 Απριλίου 2009. Βιολόγιον. «<http://www.biologion.blogspot.com>».
23. Φωτογραφία Κέδρου. Εικόνα 39, κέδρος. 5 Μαΐου 2008. Ελληνική Εγκυκλοπαίδεια. 10 Ιανουαρίου 2010. «<http://www.easypedia.gr>».
24. Γεωργακοπούλου, Τάνια. «Μια σακούλα δηλητήρια για τρεις γλάστρες και πέντε δέντρα!». Kathimerini.gr. 12 Ιουνίου 2006. Εικόνα 38, λεμονιά. «<http://www.kathimerini.gr>».
25. Matzadoura. «Από το φαρμακείο του βουνού». Κεντρική Μαγειρική Σελίδα Chefcook. 22 Απριλίου 2008. Εικόνα 43, μελισσόχορτο. «<http://www.matzadoura.pblogs.gr/tags/ygeia-gr.html>».