

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

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΘΕΜΑ**

**Στρες - Παχυσαρκία-  
Ολιστικές Συμπληρωματικές Θεραπείες**

**Φοιτήτρια: Guerguieva Roumianka  
Καθηγήτρια: Μεγακλή Θεογνωσία**

**Θεσσαλονίκη 2010**

**ΘΕΜΑ:**

**ΣΤΡΕΣ – ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ –  
ΟΛΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ**

**Αφιερωμένη στα τρία μου παιδιά  
Κρεμένα, Ντραγκομίρ & Κάτια,  
για την υπομονή, την κατανόηση και  
την στήριξη τους στην απόφαση μου  
να σπουδάσω “σε αυτή την ηλικία”**

## **ΠΡΟΛΟΓΟΣ – ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Η παρούσα πτυχιακή εργασία εκπονήθηκε το έτος 2010 και υποβλήθηκε στο τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας του Τεχνικού Επαγγελματικού Ιδρύματος Θεσσαλονίκης.

Ευχαριστώ όλους τους καθηγητές μου, για τις γνώσεις που μου μεταδώσανε όλα αυτά τα χρόνια και που χάρη σ' αυτούς έφτασα εδώ που είμαι τώρα και ιδιαίτερα την κ. Μεγακλή Θεογνωσία, εισηγήτρια της πτυχιακής μου εργασίας για τη συνεχή της καθοδήγηση.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παχυσαρκία θεωρείται μία επιδημία για τη σύγχρονη κοινωνία. Εκτός από το εμφανές αισθητικό πρόβλημα που προκαλεί, ευθύνεται για πολλές παθήσεις όπως υψηλή πίεση, εγκεφαλικά και καρδιακά νοσήματα, νεφρική ανεπάρκεια κ.α. Για τη σωστή αντιμετώπιση της είναι απαραίτητο να μελετηθούν τα αίτια της και ένα από τα βασικότερα είναι το στρες, μία μάστιγα του 21<sup>ου</sup> αιώνα.

Το στρες μοιάζει να είναι αναπόφευκτο με τους φρενήρη ρυθμούς της καθημερινότητας που επικρατούν, εντούτοις δεν θα πρέπει να θεωρείται πάντοτε ως κάτι αρνητικό. Πρόκειται για μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού σε εξωτερικές και εσωτερικές απαιτήσεις ή ακόμα και σε κινδύνους και ο στόχος του είναι να βοηθήσει τον οργανισμό να αντιδράσει. Ωστόσο εάν η έκθεση στο στρες είναι διαρκής και το άτομο δεν μπορεί πλέον να αντεπεξέλθει στην πρόκληση, θεωρείται εξουθενωτικό και επιβλαβές. Σε αυτό έρχονται να βοηθήσουν οι διάφορες συμπληρωματικές ολιστικές θεραπείες που μπορούν να συμβάλουν στην αντιμετώπιση των δύο αυτών αλληλένδετων τελικά προβλημάτων, της παχυσαρκίας και του στρες.

**Λέξεις κλειδιά:** παχυσαρκία- χρόνιο- στρες- άγχος- ολιστικές- θεραπείες- συμπληρωματικές-εναλλακτικές-μάλαξη-μασάζ

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|   |    |
|---|----|
| Περίληψη.....   | 5  |
| Περιεχόμενα.....  | 6  |
| Περιεχόμενα Εικόνων.....  | 7  |
| 1. Εισαγωγή <sup>4</sup> .....  | 8  |
| 2. Στρες <sup>5, 9, 10</sup> .....  | 9  |
| 2.1. Αιτίες του στρες <sup>9</sup> .....                                      | 9  |
| 2.2. Τρόποι αντιμετώπισης του στρες <sup>9</sup> .....                        | 10 |
| 3. Παχυσαρκία <sup>5</sup> .....  | 11 |
| 3.1. Ορισμός - Αίτια <sup>11</sup> .....                                      | 11 |
| 3.2. Στρες και παχυσαρκία <sup>10</sup> .....                                 | 12 |
| 4. Ψυχολογία και τροφή <sup>12, 16</sup> .....                                | 15 |
| 4.1. Ψυχολογικά επακόλουθα παχυσαρκίας και στρες <sup>12, 19</sup> .....      | 15 |
| 4.2. Η πρώτη επαφή παχύσαρκου και αισθητικού <sup>6,11,16</sup> .....         | 17 |
| 5. Τρόποι αντιμετώπισης στρες και παχυσαρκίας <sup>12, 16</sup> .....         | 20 |
| 5.1. Εφαρμογές στο ινστιτούτο αισθητικής <sup>11</sup> .....                  | 20 |
| 5.2. Καθημερινές εφαρμογές σε προσωπικό επίπεδο <sup>7, 8, 13, 14</sup> ..... | 21 |
| 5.3. Αποφυγή ηρεμιστικών και αγχολυτικών <sup>11</sup> .....                  | 25 |
| 5.4. Άσκηση και όρεξη <sup>15</sup> .....                                     | 25 |
| 5.5. Μασάζ και Υγεία <sup>8</sup> .....                                       | 25 |
| 6. Ολιστικές συμπληρωματικές θεραπείες <sup>6, 7, 10, 18</sup> .....          | 27 |
| 6.1. Δακτυλοθεραπεία <sup>8</sup> .....                                       | 29 |
| 6.2. Υπνοθεραπεία <sup>1, 19</sup> .....                                      | 30 |
| 6.3. Αρωματοθεραπεία <sup>7, 17</sup> .....                                   | 31 |
| 6.4. Ρεφλεξολογία <sup>7, 8</sup> .....                                       | 33 |
| 6.5. Ομοιοπαθητική <sup>7</sup> .....   | 36 |
| 6.6. Γιόγκα <sup>11, 19</sup> .....   | 37 |
| 6.7. Ανθοϊάματα <sup>8</sup> .....  | 38 |
| 6.8. Σιάτσου <sup>7,8</sup> .....   | 38 |
| 6.9. Χρωματοθεραπεία <sup>7</sup> .....                                       | 40 |
| 6.10. Θαλασσοθεραπεία <sup>11, 19</sup> .....                                 | 41 |
| 6.11. Υδροθεραπεία <sup>8</sup> .....   | 41 |
| 6.12. Μέθοδοι εφίδρωσης <sup>8</sup> .....                                    | 43 |
| 6.13. Ηλεκτροβελονισμός (χωρίς βελόνες) <sup>7</sup> .....                    | 43 |
| 6.14. Μασάζ D' stress <sup>3</sup> .....                                      | 44 |
| 6.15. Θιβετιανό μασάζ της κοιλιάς <sup>2</sup> .....                          | 45 |
| 7. Συμπεράσματα.....  | 48 |
| 8. Βιβλιογραφία.....  | 49 |

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΕΙΚΟΝΩΝ

|  |    |
|--|----|
| Εικόνα 3.2.1 Απεικόνιση των διαφορετικών τύπων σώματος αναλογικά με το Δείκτη Μάζας Σώματος (Body Mass Index)..... | 14 |
| Εικόνα 6.1.1. Πίεση με το άκρο του αντίχειρα κατά τη διάρκεια μιας δαχτυλοθεραπείας.....                           | 29 |
| Εικόνα 6.2.1. Η Υπνοθεραπεία βοηθάει κατά της παχυσαρκίας.....   | 30 |
| Εικόνα 6.2.2. Υπνοθεραπεία.....  | 30 |
| Εικόνα 6.3.1. Φιαλίδια με αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται στην Αρωματοθεραπεία.....                             | 31 |
| Εικόνα 6.3.2. Ένα χαλαρωτικό μπάνιο με την προσθήκη αιθέριων ελαίων προάγει τα οφέλη της αρωματοθεραπείας.....     | 32 |
| Εικόνα 6.3.3. Ειδική συσκευή αρωματισμού χώρου, χρησιμοποιούμενη στην αρωματοθεραπεία.....                         | 33 |
| Εικόνα 6.4.1. Ενδεικτικός έγχρωμος χάρτης ρεφλεξολογίας χεριού.....  | 34 |
| Εικόνα 6.4.2. Ενδεικτικός έγχρωμος χάρτης ρεφλεξολογίας του ποδιού.....  | 35 |
| Εικόνα 6.4.3. Μάλαξη ρεφλεξολογίας στο πόδι.....   | 36 |
| Εικόνα 6.5.1. Στοιχεία που χρησιμοποιούνται στην ομοιοπαθητική θεραπεία.....                                       | 37 |
| Εικόνα 6.6.1. Άσκηση της Γιόγκα.....   | 37 |
| Εικόνα 6.7.1. Ένα από τα πιο γνωστά ονόματα στο χώρο των ανθοϊαμάτων.....  | 38 |
| Εικόνα 6.8.1. Εφαρμογή σιάτσου.....  | 38 |
| Εικόνα 6.9.1. Χρωματοθεραπεία.....   | 40 |
| Εικόνα 6.10.1. Θαλασσοθεραπεία με τις θεραπευτικές ιδιότητες του νερού της θάλασσας.....                           | 41 |
| Εικόνα 6.10.2. Θαλασσοθεραπεία με εφαρμογή στοιχείων της θάλασσας.....   | 41 |
| Εικόνα 6.11.1. Υδροθεραπεία.....   | 42 |
| Εικόνα 6.12.1. Παραφινόλουτρο.....   | 43 |
| Εικόνα 6.12.2. Σάουνα.....   | 43 |
| Εικόνα 6.13.1. Συσκευή ηλεκτροβελονισμού χωρίς βελόνες.....  | 44 |
| Εικόνα 2.14.1. Χρήση χλιαρού σησαμελαίου στο μασάζ D' stress.....  | 45 |
| Εικόνα 6.15.1. Θιβετιανό μασάζ της κοιλιάς.....  | 46 |

## 1. Εισαγωγή <sup>4</sup>

Το στρες μπορεί να γίνει πολύ παραγωγικό, γιατί δίνει το κίνητρο για δημιουργία, για αγώνα, για επιτυχία. Αντιθέτως όμως το υπερβολικό στρες οδηγεί στην ένταση και στην ασθένεια. Γι' αυτό το κλειδί είναι η ισορροπία, χωρίς αυτή, υπάρχει ανισορροπία στον οργανισμό που εμποδίζει την καλή ροή της ζωτικής ενέργειας, με αποτέλεσμα την απορρύθμιση του.

Όταν κάποιος βρίσκεται σε κατάσταση στρες, ξεχνάει, δεν μπορεί να σκεφτεί και φορτίζεται ψυχικά, ακόμα και το ίδιο του το σώμα “σφίγγει” απορυθμίζοντας τα συστήματα του και δημιουργώντας πολλά προβλήματα, όπως η παχυσαρκία.

Το παράδοξο είναι ότι κάτω από συνθήκες στρες επειδή ο οργανισμός χρησιμοποιεί αποτελεσματικά τις ενεργειακές του αποθήκες θα έπρεπε να παρατηρείται απώλεια βάρους. Εντούτοις, αυτό δεν προκύπτει. Τα άτομα που είναι πιο ευάλωτα στο στρες έχουν μια μεγαλύτερη έκθεση στην κορτιζόλη. Πιο συγκεκριμένα, τα παχύσαρκα άτομα είναι περισσότερο ευάλωτα στο χρόνιο στρες συγκριτικά με τα άτομα φυσιολογικού βάρους. Το στρες μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη αποθήκευση ενδοκοιλιακού λίπους τόσο σε παχύσαρκες όσο και σε λεπτές γυναίκες. Έτσι δεν είναι πλέον ασύνηθες να βλέπουμε άτομα φυσιολογικού βάρους, τα οποία έχουν όμως αυξημένο λίπος στην περιοχή της κοιλιάς.

Η παρούσα εργασία αναφέρεται στις αιτίες των δύο αυτών σημαντικών προβλημάτων, στην αντιμετώπιση και στη σωστή ενημέρωση και πρόληψη της παχυσαρκίας και του στρες τα οποία αποτελούν μια μεγάλη πρόκληση για τη δημόσια υγεία.



## 2. Στρες <sup>5, 9, 10</sup>

Το στρες, είναι αναπόσπαστο στοιχείο της ζωής όλων και δεν είναι δυνατό να καταργηθεί, αφού ο άνθρωπος έρχεται συνεχώς αντιμέτωπος του. Δεν είναι πάντα κάτι κακό. Αντίθετα, έχει τη δυνατότητα να κινητοποιεί, να προειδοποιεί για τους κινδύνους, να βοηθά στην κατανόηση του τι είναι σημαντικό. Μπορεί όμως κάποτε να αποδειχθεί επικίνδυνο για τη λειτουργικότητα και την υγεία αλλά πολλές φορές και για την αισθητική εμφάνιση.

Υπάρχουν πολλοί ορισμοί του στρες, ίσως ο πιο κατάλληλος ορισμός είναι αυτός που προσεγγίζει το στρες σαν *απάντηση του σώματος απέναντι σε κάποια απαίτηση*.

Ο όρος στρες δεν είναι κατ' ανάγκη συναισθηματικής φύσης. Στρες μπορεί να προκαλέσει π.χ. η υπερβολική εργασία, η υπερβολική θερμότητα, το υπερβολικό ψύχος, σοβαρά τραύματα ή οδυνηροί πόνοι κτλ. Θεωρείται οποιαδήποτε κατάσταση, που αναγκάζει το σώμα να κινητοποιεί τις πηγές ενέργειάς του και να καταναλώνει περισσότερη ενέργεια απ' ότι καταναλώνει κάτω από κανονικές συνθήκες.

Η καλύτερη απόδοση του όρου στρες στα ελληνικά είναι η λέξη "ζόρισμα". Ο οργανισμός του ανθρώπου είναι φτιαγμένος έτσι ώστε να λειτουργεί και να δουλεύει με ακρίβεια για 40.000 ημέρες τουλάχιστον. Από την γέννησή του, αντιμετωπίζει διαφόρων μορφών αντιξοότητες ή όπως τις λέμε σήμερα "στρες". Αυτές απειλούν την ισορροπία και την αρμονική λειτουργία του οργανισμού του και μπορεί να οδηγήσουν στην αρρώστια. Ο οργανισμός, για να τις αντιμετωπίσει, προσαρμόζεται στις διάφορες καταστάσεις χρησιμοποιώντας τα αμυντικά του συστήματα, γνωστά ως «ανοσοβιολογικοί μηχανισμοί». Αυτοί περιλαμβάνουν ορμόνες, κύτταρα, αντισώματα κ.α. Ανεξαρτήτως από το ποια είναι η φύση του στρες η αντίδραση μοιάζει να είναι όμοια, δεν παίζει δηλαδή ιδιαίτερο ρόλο αν το στρες είναι φυσικό, συναισθηματικό ή φανταστικό. Μπορεί να είναι ένα στρες ευχάριστο οπότε μιλάμε για το «ευστρές» ή δυσάρεστο «δυστρές».

### 2.1. Αιτίες του στρες <sup>9</sup>

Οι αιτίες του στρες μπορεί να είναι φυσικές ή ψυχικές, συγκεκριμένες ή φανταστικές. Φυσικές είναι η ζέστη ή το κρύο, ερεθίσματα οπτικά, τραύματα κ.α. Ψυχικές είναι οι οικονομικές ανησυχίες, τα οικογενειακά προβλήματα, οι υπερβολικές φιλοδοξίες, οι συναισθηματικές αντιξοότητες, οι φόβοι κ.α. Στην αντιμετώπιση όλων αυτών των απειλητικών αιτιών, ο άνθρωπος σήμερα εμφανίζεται πολλές φορές αδύναμος να αντιδράσει σωστά. Η αδυναμία του αυτή αυξάνει συνεχώς, από λόγους *φυσικούς* όπως είναι η μεγάλη αύξηση του πληθυσμού, η αύξηση της μόλυνσης του περιβάλλοντος και οι

διαταραγμένοι βιολογικοί κύκλοι. Όπως επίσης και από λόγους *ψυχικούς* όπως οι κανόνες, οι κοινωνικές απαγορεύσεις και οι πιέσεις που συνεχώς αυξάνουν.

## **2.2. Τρόποι αντιμετώπισης του στρες <sup>9</sup>**

Μερικοί από τους τρόπους αντιμετώπισης εκλύονται κατά κάποιο τρόπο ενστικτωδώς, οπότε ο άνθρωπος καταφεύγει σε μία συναισθηματική αδιαφορία ή στο άγχος, γεγονός που ερμηνεύει την απίστευτη αύξηση της κατανάλωσης των ηρεμιστικών ή τέλος στην πλήρη άρνηση ενός αβίωτου περιβάλλοντος, το οποίο θα εκδηλωθεί με τον αλκοολισμό, την τοξικομανία ή την έκφραση τυφλής βίας, που αυξάνουν αλματωδώς στην σημερινή εποχή.

### 3. Παχυσαρκία<sup>5</sup>

#### 3.1. Ορισμός - Αίτια <sup>11</sup>

Η παχυσαρκία εκτός από αισθητικό πρόβλημα είναι μια ασθένεια που πολλές φορές έχει δυσάρεστα επακόλουθα. Κυρίως προσδιορίζεται από την εμφάνιση υπερφορτωμένου λίπους που εισβάλλει και κυριεύει όχι μόνο όλους τους ιστούς, αλλά και όλα τα μέρη του σώματος, ιδίως την κοιλιά, το στομάχι και τους γλουτούς.

Πρώτο χαρακτηριστικό της είναι η κατακράτηση του λίπους, αλλά συχνά ενισχύεται και από την κατακράτηση νερού. Εκτός από την εναπόθεση του λίπους όπου αναφέρθηκε, καταλαμβάνει επίσης το λαιμό, το πιγούνι (διπλοσάγονο) και τα άκρα.

Αναλόγως με τα αίτια που την προκαλούν γίνεται διαχωρισμός της στις εξής κατηγορίες όπου θα αναφερθούν παρακάτω εκτενέστερα: την *εξωγενή παχυσαρκία*, την *ενδογενή*, την *παχυσαρκία που οφείλεται σε κατακράτηση νερού*, την *ενδοκρινική* και την *εγκεφαλική*.

*Η ενδογενής παχυσαρκία* εμφανίζεται στα άτομα που έχουν μειωμένες καύσεις. Μπορεί να οφείλεται επίσης σε διάφορες άλλες συστηματικές ασθένειες, ή σε μεταβολικές διαταραχές ή ακόμα και στη λήψη κάποιων φαρμάκων. Αυτή η παχυσαρκία έχει κληρονομικό χαρακτήρα. Ένας από τους γονείς κληρονόμησε στο παιδί του την τάση του πάχους.

*Η εξωγενής παχυσαρκία* οφείλεται στη πολυφαγία. Μια ασθένεια που αποκτήθηκε από την παιδική ηλικία. Το υπερβολικό ενδιαφέρον της μητέρας καταστρέφει τα παιδιά δημιουργώντας τα παχύσαρκα άτομα. Πολλές φορές όμως, προέρχεται και από μια διαρκή στενοχώρια ή και από μια κουραστική εργασία μέσα στο σπίτι, ή αντίθετα από ακινησία, αλλά και κατά την εμμηνόπαυση.

*Η παχυσαρκία που οφείλεται στην κατακράτηση του νερού* στον οργανισμό δεν εμφανίζεται στον άνδρα. Αυτή η παχυσαρκία είναι χαρακτηριστική στη γυναίκα και συνήθως προέρχεται από λανθασμένη δίαιτα ή και από τα διουρητικά. Σε ορισμένες γυναίκες, πριν από την έμμηνο ρήση, δημιουργείται αυτή η κατακράτηση, οπότε μεγαλώνει το στήθος τους, φουσκώνει η κοιλιά τους και αυτό δρα ως προμήνυμα. Τελικά όμως υποχωρεί κατά τη διάρκεια της έμμηνης ρήσης.

*Η παχυσαρκία που οφείλεται σε ενδοκρινική διαταραχή* είναι πραγματικά παθολογική. Προέρχεται από διαταραχή της υπόφυσης ή του θυρεοειδούς αδένου ή των επινεφριδίων.

Για παράδειγμα μία υπολειτουργία του θυρεοειδούς μπορεί να προκαλέσει παχυσαρκία λόγω μείωσης του βασικού μεταβολισμού και υπερλειτουργίας του παγκρέατος.

Η εγκεφαλική παχυσαρκία οφείλεται σε συγκινήσεις, διαταραχή του νευρικού συστήματος, διάφορα είδη του στρες καθώς και σε άλλες ψυχικές διαταραχές. Έχει παρατηρηθεί αρκετά συχνά το εξής παράδοξο, σε περίπτωση μεγάλου ψυχικού πόνου π.χ. ο θάνατος ενός πολύ αγαπητού προσώπου, να οδηγεί στην προσθήκη 10-20 παραπανίσιων κιλών αντί στην κατάρρευση του σώματος. Αυτό το παράδοξο οφείλεται στο ότι προσβάλλεται η υποθαλαμική περιοχή (εγκεφαλική) που γίνεται αιτία αυτής της παχυσαρκίας. Έχει ακόμα παρατηρηθεί ότι ύστερα από διάφορα είδη στρες αυξάνεται το αίσθημα της πείνας και της δίψας.

### **3.2. Στρες και παχυσαρκία <sup>10</sup>**

Η παχυσαρκία είναι ασθένεια της εποχής μας, εμφανίζεται σε άτομα όλων των κοινωνικών ομάδων με δυσάρεστες επιπτώσεις και ευθύνεται για πολλές εκφυλιστικές παθήσεις. Η παχυσαρκία είναι σοβαρή απειλή για την υγεία και ύπουλος εχθρός για την αισθητική του σώματος. Μειώνοντας το στρες, επιστρέφουν στα φυσιολογικά τους επίπεδα η κορτιζόλη και αυτό μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του πάχους, στον έλεγχο της πίεσης, του ζαχάρου και της όρεξης και στη βελτίωση της ευαισθησίας της ινσουλίνης.

Το στρες οδηγεί στην παχυσαρκία αλλά και το πάχος προκαλεί στρες, δημιουργείτε έτσι ένας φαύλος κύκλος. Πιο συγκεκριμένα το στρες οδηγεί στην ενεργοποίηση ειδικών μηχανισμών, με σκοπό την διατήρηση της ισορροπίας του οργανισμού. Οι μηχανισμοί αυτοί ευνοούν την παχυσαρκία, η οποία οδηγεί το άτομο σε μειωμένη αυτοεκτίμηση και κατάθλιψη, που αποτελούν ένα νέο στρεσογόνο παράγοντα.

Το άτομο το οποίο αντιμετωπίζει καθημερινά στρεσογόνες καταστάσεις πολύ συχνά στρέφεται σε μια ανθυγιεινή και χωρίς καθορισμένο ωράριο διατροφή. Η αλλαγή όμως των διατροφικών του συνηθειών επιτείνει το άγχος και έχει άμεσες επιβαρυντικές επιπτώσεις στην υγεία του, οι οποίες μπορούν να αντιμετωπιστούν μόνο με ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο και φυσικά με συστηματικό πρόγραμμα γυμναστικής.

Ορισμένες τροφές, όπως τα παγωτά, οι σοκολάτες, τα τυριά, τα γλυκά και τα φαγητά τύπου “fast-food” περιέχουν την χημική ουσία «β-καζομορφίνη 7», η δράση της οποίας όσον αφορά τον εθισμό είναι ανάλογη με αυτή των οπιοειδών με αποτέλεσμα να ενεργοποιείται το κέντρο του εγκεφάλου που αναγνωρίζει την ηδονή. Επιπλέον, έχει παρατηρηθεί ότι το λίπος προκαλεί εθισμό ιδιαίτερα στους υπέρβαρους. Αντίθετα, οι «αδύνατοι» άνθρωποι δεν επιθυμούν να καταναλώνουν φαγητά που περιέχουν λίπος, γεγονός που προς το παρόν δεν έχει εξηγηθεί επιστημονικά.

Στο πλαίσιο μιας έρευνας που έγινε από το βρετανικό Ινστιτούτο Grocery Distribution εξετάστηκαν οι επιδράσεις του στρες στη διατροφική

συμπεριφορά και προέκυψε ότι οι περισσότεροι εργαζόμενοι έχουν αντικαταστήσει τα παραδοσιακά γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) με γρήγορα προμαγειρεμένα φαγητά είτε βρίσκονται στο γραφείο είτε στο σπίτι.

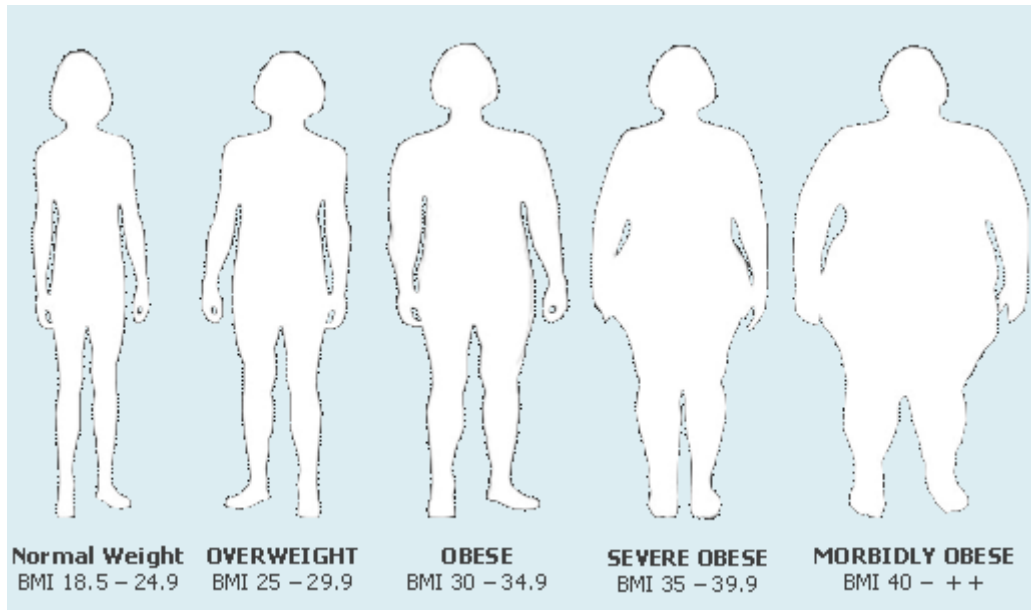
Επίσης σημειώθηκαν αλλαγές στην ποιότητα αλλά και στην ποσότητα των τροφών που καταναλώνονταν. Σε πολλές περιπτώσεις το άτομο παρουσίαζε τάσεις πολυφαγίας, ξεπερνούσε δηλαδή το σημείο κορεσμού της πείνας, καθώς η τροφή δρούσε ως «ηρεμιστικό» για τον εγκέφαλο. Η κατανάλωση φαγητού εξεταζόμενη υπό το πρίσμα της συμπεριφοράς δείχνει ότι σε μεγάλο βαθμό είναι μια ανταμοιβή άμεση προς το χρήστη γιατί του προκαλεί, σε βιολογικό επίπεδο, συναισθήματα ευφορίας και ευχαρίστησης.

Η μελέτη έδειξε ότι η CRH (που είναι πιθανώς μια ορμόνη αυτοκρινή για τα ανθρώπινα δερματικά κύτταρα επιθηλιακής προέλευσης, όπως τα κερατινοκύτταρα, σμηγματογόνα κύτταρα και τα μελανοκύτταρα) απελευθερώνεται όταν ο οργανισμός βρίσκεται σε κατάσταση στρες, έτσι ώστε να προετοιμαστεί το σώμα για να μπορέσει ν' αντιδράσει στην εξωτερική απαίτηση. Με αυτό τον τρόπο η όρεξη καταστέλλεται με αποτέλεσμα το πεπτικό σύστημα ν' αποκλείει την πρόσληψη τροφής προσωρινά. Η CRH προκαλεί επίσης την απελευθέρωση της αδρεναλίνης και της κορτιζόλης οι οποίες επιστρατεύουν τους υδατάνθρακες και τα λίπη για άμεση ενέργεια. Όταν το οξύ στρες τελειώνει, η αδρεναλίνη υποχωρεί, αλλά η κορτιζόλη καθυστερεί να υποχωρήσει με σκοπό να επαναφέρει το σώμα στην αρχική του κατάσταση. Λόγω αυτού του γεγονότος, αυξάνεται η όρεξη ώστε να μπορέσουν ν' αντικατασταθούν οι υδατάνθρακες και τα λίπη που καταναλώθηκαν κατά την διάρκεια του στρες.

Κάτω από την επίδραση του στρες, τα άτομα ωθούνται στο να τρώνε περισσότερο, προσδοκώντας ν' αντιμετωπίσουν μ' αυτό τον τρόπο την δραστηριότητα του χρόνιου στρες. Αυτοί οι μηχανισμοί, μπορούν να εξηγήσουν μερικώς την επιδημία της παχυσαρκίας που εμφανίζεται στην κοινωνία μας.

Φιλανδοί ερευνητές, μελέτησαν 5.150 άτομα που γεννήθηκαν το 1966, σε διάφορα χρονικά σημεία της ζωής τους. Μεταξύ άλλων αναλύθηκαν οι αντιδράσεις τους σε καταστάσεις στρες και συσχετίστηκαν με το δείκτη μάζας του σώματος τους, ο οποίος είναι μια μέτρηση του σωματικού βάρους που λαμβάνει υπ' όψη και το ύψος του ατόμου.

$$\text{Δείκτης μάζας σώματος} = \text{Βάρος} / \text{Υψος}^2$$



**Εικόνα 3.2.1 Απεικόνιση των διαφορετικών τύπων σώματος αναλογικά με το Δείκτη Μάζας Σώματος (Body Mass Index)**

Normal Weight=Φυσιολογικό βάρος, Overweight=υπέρβαρος, Obese=παχύσαρκος, Severe Obese=σοβαρά παχύσαρκος, Morbidly Obese=παθολογικά παχύσαρκος

Τα άτομα τα οποία βρίσκονταν σε κατάσταση στρες και είχαν ανάγκη να φάνε κάτι για να νιώσουν καλύτερα, φάνηκε ότι ο δείκτης μάζας σώματος τους ήταν σημαντικά αυξημένος, γεγονός που τους καθιστούσε παχύσαρκους. Αυτό ήταν πιο έντονο στις γυναίκες. Επίσης τα άτομα των οποίων η όρεξη επηρεαζόταν από το στρες, είχαν την τάση να τρώνε περισσότερο λιπαρά, αλμυρά και γλυκά φαγητά. Είχαν περισσότερη προτίμηση στις πίτσες, στα χάμπουργκερ, στα λουκάνικα και στις σοκολάτες σε σχέση με τους άλλους. Τέλος τα άτομα που είχαν αυξημένη όρεξη λόγω στρες, φάνηκε ότι αυξανόταν ταυτόχρονα και η τάση τους να πίνουν αλκοολούχα ποτά, με αποτέλεσμα να έχουν ψηλότερη κατανάλωση των ποτών αυτών.

Τα ευρήματα των Φιλανδών σε σχέση με τους παράγοντες που προδιαθέτουν σε μια τέτοια συμπεριφορά έχουν δείξει ότι οι άντρες οι οποίοι ήταν μόνοι, ανύπαντροι ή διαζευγμένοι ή είχαν μια μακρά διάρκεια ανεργίας ή ένα ακαδημαϊκό πτυχίο ή ακόμη ένα χαμηλό επίπεδο επαγγελματικής μόρφωσης, έδειχναν ότι είχαν περισσότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν μια συμπεριφορά με υπερβολική όρεξη για φαγητό και για ποτό σε καταστάσεις στρες. Ενώ στις γυναίκες ο πιο σημαντικός παράγοντας ήταν η απουσία συναισθηματικής υποστήριξης, που τους οδηγούσε στο να τρώνε υπερβολικά σε καταστάσεις στρες.

Με βάση τα αποτελέσματα αυτά είναι εμφανές ότι για να καταπολεμηθεί η παχυσαρκία, πρέπει οπωσδήποτε να βρεθούν και τρόποι αποτελεσματικής καταπολέμησης του στρες. Είναι σημαντικό να μελετηθούν καλά και να γίνουν κατανοητοί οι τρόποι με τους οποίους αντιδρούν και αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι το στρες.

## **4. Ψυχολογία και τροφή <sup>12, 16</sup>**

Είναι γεγονός ότι στις μέρες μας το φαγητό δεν αποτελεί τρόπο επιβίωσης αλλά διέξοδο σε κάθε είδους προβλήματα που ο σύγχρονος τρόπος ζωής προκαλεί. Με λίγα λόγια μπορούμε να πούμε ότι ο άνθρωπος πια δε κυνηγά την τροφή του όπως παλιά, αλλά η τροφή κυνηγά τον άνθρωπο. Οι γεύσεις που μας προσφέρουν οι μεγάλες βιομηχανίες τροφίμων τείνουν προς την ευχαρίστηση, την ηδονή και συνεπώς, την υπερκατανάλωση. Κάποια στιγμή στη ζωή του ο καθένας έχει δοκιμάσει ένα γλυκό, ένα burger ή ένα κομμάτι πίτσα που του άρεσε, αυτό το ευχάριστο συναίσθημα που ένιωσε τρώγοντας το καταγράφηκε ως μήνυμα απόλαυσης στον εγκέφαλο του κι αυτό συνέβη γιατί το λίπος κυρίως των τροφών αυτών, σε συνδυασμό με ενισχυτικά γεύσης και χρώματος που χρησιμοποιούνται τις κάνουν πιο νόστιμες και δημιουργούν σε όσους τις καταναλώνουν μια ευχάριστη διάθεση. Κάποια άλλη στιγμή ο οργανισμός ενεργοποιεί τον μηχανισμό της επιβράβευσης. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να ανακαλεί ερεθίσματα που έχει προκαλέσει την ευχαρίστηση που ψάχνει. Τέτοια ερεθίσματα είναι κατά βάση γευστικά (οι ρίζες πρέπει να βρίσκονται σε παιδικά βιώματα) και έτσι επιβραβεύεται η προσπάθεια της δύσκολης μέρας με ένα παχυντικό γεύμα.

Δεν είναι λίγες οι φορές που κάποιος «βασανίζει» τη σκέψη του με τις αιτίες που προκαλούν αύξηση βάρους, μη μπορώντας να βρει μια ικανοποιητική εξήγηση. Αναρωτιέται πώς είναι δυνατόν να είναι παχύσαρκος από τη στιγμή που η μεγαλύτερη καθημερινή ατασθαλία του είναι ένα σοκολατάκι, ένα μπισκοτάκι ή λίγες τηγανητές πατάτες.

Η επιστημονική κοινότητα σήμερα δέχεται πως η πλειονότητα των παχύσαρκων διέπεται από λανθασμένες διατροφικές συνήθειες, γεγονός που αποτελεί την αιτία του προβλήματος. Οι κακές συνήθειες δεν αφορούν μεγάλα και αραιά σε συχνότητα διατροφικά λάθη (π.χ. η βρώση μιας ολόκληρης πίτσας σε ένα γεύμα το μήνα και η πόση ενός λίτρου αναψυκτικού), αλλά μικρές επαναλαμβανόμενες «παραβάσεις» που τις περισσότερες φορές θεωρούνται αμελητέες. Όσο λοιπόν και αν ακούγεται παράξενο, στην παχυσαρκία οδηγούν τα μικρά τσιμπολογήματα που επαναλαμβάνονται καθημερινά και που δεν εκλαμβάνονται καν ως ατασθαλίες.

### **4.1. Ψυχολογικά επακόλουθα παχυσαρκίας και στρες <sup>12, 19</sup>**

Η παχυσαρκία δημιουργεί ένα τεράστιο ψυχολογικό φορτίο, το οποίο από την άποψη του ψυχικού πόνου και της συναισθηματικής φόρτισης μπορεί να είναι η μεγαλύτερη δυσμενής συνέπεια της

παχυσαρκίας. Ο φόβος του πάχους και η επιθυμία της λεπτής σιλουέτας είναι χαρακτηριστικά των Δυτικών χωρών και του μοντέλου των μέσων ενημέρωσης π.χ. τηλεόραση, περιοδικά κλπ. Γι' αυτό οι άνθρωποι όταν βλέπουν τα σωματικά τους μειονεκτήματα καταλήγουν με μεγάλη ψυχολογική φόρτιση.

Πολλές φορές το ψυχολογικό φορτίο ενός παχύσαρκου δημιουργείται με το μηχανισμό του στίγματος. Πρόσφατα στις περισσότερες χώρες γίνονται κοινωνικοί έλεγχοι ώστε να ελαχιστοποιήσουν το στιγματισμό σε κοινωνικές, περιθωριακές ή μη μειονότητες. Μπόρεσαν να αποτρέψουν με τον νόμο και τη συνήθεια, το στιγματισμό προσώπων με βάση τη φυλή, την εθνική προέλευση ή τον σεξουαλικό προσανατολισμό.

Δυστυχώς η παχυσαρκία παραμένει η τελευταία κοινωνική αποδεκτή κατάσταση προκατάληψης έχοντας ως αποτέλεσμα στα παχύσαρκα άτομα, να αποτελούν μια ομάδα προς την οποία η κοινωνική απαξία μπορεί να κατευθύνεται με ατιμωρησία. Ίσως η πιο σοβαρή διάκριση σε βάρος των παχύσαρκων ατόμων είναι η αγορά εργασίας. Η προκατάληψη τόσο κοινωνικά όσο και επαγγελματικά εναντίον των παχύσαρκων ατόμων είναι αποδεδειγμένες.

Η κοινωνική απόρριψη μπορεί να έχει σοβαρά επακόλουθα και πρέπει να θεωρείται σαν ο μεγαλύτερος παράγοντας δημιουργίας στρες. Μπορεί να οδηγεί ή να μεγεθύνει την εικόνα της απαξίωσης που έχουν για το σώμα τους οι παχύσαρκοι δηλαδή να το βλέπουν χοντροκομμένο και αηδιαστικό και παράλληλα να πιστεύουν ότι οι άλλοι τους βλέπουν με περιφρόνηση και εχθρότητα. Επακόλουθο αυτής της συμπεριφοράς είναι η ενίσχυση της έλλειψης της αυτοπεποίθησης και του σεβασμού σε αυτούς τους ανθρώπους, δημιουργώντας ενοχή, ντροπή και κατάθλιψη.

Όλα αυτά μας οδηγούν στο συμπέρασμα ότι τα παχύσαρκα άτομα περιφρονούν τη φυσική τους εμφάνιση, κάτι που όμως δεν ισχύει. Η αρνητική αντιμετώπιση της φυσικής εικόνας με όλες τις ψυχολογικές διαταραχές παρατηρείται πιο συχνά σε νεαρές γυναίκες της μεσαίας και ανώτερης κοινωνικο-οικονομικής κατάστασης, σε ομάδες στις οποίες η συχνότητα της παχυσαρκίας είναι μικρότερη και οι κυρώσεις εναντίον της ισχυρότερες.

Η εφηβεία είναι η πιο επικίνδυνη περίοδος για την ανάπτυξη αυτών των προβλημάτων, τα οποία επηρεάζουν μεγάλη μερίδα των ατόμων με σοβαρή παχυσαρκία. Επίσης, ενόχληση έχουν τα άτομα τα οποία είναι παχύσαρκα από την παιδική ηλικία, άτομα με νευρωτικές διαταραχές και άτομα των οποίων οι γονείς και οι φίλοι τα έχουν απαξιώσει για το υπερβολικό βάρος τους.

Παρόλα αυτά, ο ρόλος του ψυχολογικού παράγοντα στη θεραπεία της παχυσαρκίας είναι πολύ μεγαλύτερος και παίζει σπουδαιότατο ρόλο.



Υπάρχουν κάποια στοιχεία ότι το στρες και πιο ειδικά η ικανότητα των ατόμων να ελέγχουν με το φαγητό τα επίπεδα της έντασής τους μπορεί να παίζει κάποιο ρόλο στην αιτιολογία της παχυσαρκίας.

Τα άτομα που αντιμετωπίζουν ψυχολογικά προβλήματα, όπως η κατάθλιψη, εξαιτίας κάποιων καταστάσεων περιστασιακών ή και μονίμων, εμφανίζουν πολλές φορές διαταραχές στη διατροφική τους συμπεριφορά, γιατί θεωρούν την προσφυγή στο φαγητό σαν λύση στο πρόβλημά τους, έχοντας σαν αποτέλεσμα την εκτός ελέγχου λήψη τροφής και συνεπώς την αύξηση του βάρους τους.

#### **4.2. Η πρώτη επαφή παχύσαρκου και αισθητικού** <sup>6, 11, 16</sup>

Σήμερα έτσι όπως έχουν διαμορφωθεί οι σύγχρονοι ρόλοι ζωής και οι απαιτήσεις συνεχώς αυξάνονται όλοι επιδιώκουν το τέλειο. Οι ώρες δουλειάς είναι ατελείωτες με αποτέλεσμα να επικρατεί ο καθιστικός τρόπος ζωής. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την εμφάνιση της παχυσαρκίας, ένα πρόβλημα που πρωτοστατεί στις μέρες μας. Οι άνθρωποι δεν βάζουν στη ζωή τους τη συνήθεια της άσκησης. Η γυμναστική και η διατροφή παραγκωνίζονται μέρα με τη μέρα. Έτσι ολοένα και μεγαλύτερος αριθμός παχύσαρκων ατόμων καταφεύγει στα κέντρα αισθητικής.

Για να φτάσει ένα υπέρβαρο άτομο στον αισθητικό σημαίνει ότι προηγουμένως έχει εξαντλήσει κάθε μέσο για δίαιτα χωρίς κανένα αποτέλεσμα. Αυτό που έχει σημασία είναι πως το άτομο αυτό έχει ανάγκη από ειδική αντιμετώπιση. Πρέπει δηλαδή ο αισθητικός να διεισδύσει στην ψυχολογία του για να μπορέσει να το βοηθήσει πραγματικά. Στη φάση αυτή, το άτομο είναι ευαίσθητο σε ένα σύστημα ή όργανο του σώματος, η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμησή του είναι σε χαμηλά επίπεδα. Το «γρήγορο φαγητό» και οι λιπαρές απολαύσεις είναι κομμάτια της καθημερινότητάς του. Η πρώτη επαφή με τον ειδικό είναι και η πιο σημαντική καθώς πρέπει να αναπτυχθεί εμπιστοσύνη ανάμεσά τους. Το παχύσαρκο άτομο μπορεί να έχει σημάδια κατάθλιψης εξαιτίας της εξωτερικής του εμφάνισης και να αισθάνεται απογοητευμένο από τη ζωή και τους συνανθρώπους του.

Ο αισθητικός θα αναλύσει τους λόγους για τους οποίους το άτομο τρώει, αφού αναφερθεί αναπόφευκτα στο ιστορικό του. Η σύνδεση του φαγητού με την απόλαυση είναι μια συνήθεια την οποία το άτομο θα πρέπει να αλλάξει αν θέλει να βελτιώσει τη διατροφή του. Ο τονισμός των μακροπρόθεσμων ωφελειών από μία τέτοια αλλαγή σίγουρα βοηθάει αρκετά.

Προοδευτικά το άτομο θα συνδέσει τα οφέλη αυτά με τροφές που η κοινωνία δεν τις θεωρεί “νόστιμες” όπως είναι τα μήλα και τα πορτοκάλια.

Σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να διαμορφωθεί η άποψη ότι υπάρχει πίεση στην αλλαγή συμπεριφοράς, απλώς αναλύεται στο άτομο η διαδικασία της επιλογής των τροφών και με άλλα κριτήρια. Ο αισθητικός γίνεται βοηθός και συλλοβάτης στην πορεία του παχύσαρκου ατόμου.

Καθημερινά θα πρέπει να τον ενισχύει θετικά και να ενδυναμώνει τον ψυχικό του κόσμο. Έτσι το άτομο με την χρήση των κατάλληλων μηχανημάτων τη λεγόμενη «παθητική γυμναστική» και τις συμβουλές του ειδικού, θα καταφέρει τα μέγιστα. Από την πλευρά του ειδικού προς το παχύσαρκο άτομο. Ο αισθητικός πρέπει να ενδυναμώνει και να στηρίζει το άτομο στην καθημερινή του προσπάθεια και να το κατευθύνει προς υγιείς τρόπους διαβίωσης.

Η ψυχολογία του παχύσαρκου ατόμου ποικίλλει και σχετίζεται με πολλούς παράγοντες. Ένας πολύ σημαντικός παράγοντας είναι η «γήρανση». Υπάρχουν τρεις ηλικίες που σχετίζονται με τον ανθρώπινο οργανισμό. Αυτές είναι: η *χρονολογική ηλικία* που αρχίζει από τη στιγμή της γέννησης του καθενός, η *βιολογική ηλικία* των οργάνων και κυττάρων του οργανισμού και τέλος η *ψυχολογική ηλικία* που είναι η υποκειμενική ηλικία στην οποία αισθάνεται το άτομο ότι βρίσκεται. Ο τρόπος ζωής που έκανε το άτομο σχετίζεται και συνδέεται απόλυτα με τον παράγοντα γήρανσης. Είναι γνωστό ότι μια κακή διατροφή και ύπαρξη τοξινών στον οργανισμό οδηγούν σε στατικότητα και ακαμψία.

Το υπέρβαρο άτομο σκέφτεται διαρκώς πως δείχνει άσχημο και γερασμένο. Η διάθεσή του και τα ενδιαφέροντά του έχουν μειωθεί σε σημαντικό βαθμό. Εδώ ακριβώς αναλαμβάνει δράση ο αισθητικός που στρέφει το μυαλό του ατόμου σε μια υγιεινή δίαιτα με σκοπό την αναστροφή της γήρανσης. Πρέπει με αργό, σταθερό προγραμματισμό να κάνει το άτομο που χρήζει βοήθειας να νιώσει όμορφο και ικανό να μειώσει τις περιττές θερμίδες σε κάποιο βαθμό.

Ωστόσο δεν πρέπει σε καμιά περίπτωση η δίαιτα να μεταφραστεί σε «στέρηση». Η αίσθηση της στέρησης είναι πιο επιζήμια από το να έτρωγε κανείς τα «απαγορευμένα». Η ψυχολογική αίσθηση ότι βρίσκεται το παχύσαρκο άτομο σε μια προγραμματισμένη ζωή στέρησης, μπορεί να είναι καταστροφική για την υγεία. Συμπερασματικά λοιπόν με τη σωστή αγωγή και τις περιποιήσεις του αισθητικού το παχύσαρκο άτομο θα μεταμορφωθεί σε ένα υγιές και όμορφο οργανισμό.

Οι «κακές» συνήθειες θα ανήκουν στο παρελθόν αφού θα έχουν αντικατασταθεί από έναν άλλο τρόπο ζωής. Η ψυχολογία του παχύσαρκου ατόμου θα έχει μεταβληθεί σε ψυχολογία ενός δυνατού και ζωντανού ατόμου. Έτσι λοιπόν, τόσο ο αισθητικός, όσο και το βοηθούμενο άτομο θα αισθάνονται νικητές σε αυτό το δύσκολο αγώνα.

Ο χώρος του αισθητικού δεν είναι μόνο χώρος ομορφιάς αλλά και χώρος ανάπαυσης, ηρεμίας και χαλάρωσης. Η αισθητικός πρέπει να

δημιουργεί ένα ήρεμο, φιλικό, ευχάριστο και ζεστό περιβάλλον. Η προσωπική επαφή και το ενδιαφέρον της αισθητικού με τα κατάλληλα προγράμματα και τις εφαρμογές σε κάθε περίπτωση ξεχωριστά βοηθούν το άτομο να αποβάλλει το στρες και να αποκτήσει επαφή με τον εαυτό του μέσα από ψυχική ηρεμία και ανάταση.

## 5. Τρόποι αντιμετώπισης στρες και παχυσαρκίας <sup>12, 16</sup>

Δυστυχώς, οι μέθοδοι για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας δεν έχουν επιφέρει ως σήμερα ουσιαστικό αποτέλεσμα. Η χειρουργική αντιμετώπιση είναι αποτελεσματική για παχύσαρκους με Δείκτη Μάζας Σώματος μεγαλύτερο του 40, ενώ η φαρμακευτική ακόμα δεν έχει πείσει το σύνολο της επιστημονικής κοινότητας όσον αφορά την ασφάλεια. Ακόμα όμως και οι δίαιτες δεν φαίνεται να χαρακτηρίζονται από επιτυχία στο αποτέλεσμα τους, καθώς συμβάλλουν μεν στην απώλεια κιλών, αλλά αυτά πολύ γρήγορα επαναπροσλαμβάνονται.

Το φαινόμενο της παχυσαρκίας τείνει να πάρει διαστάσεις επιδημίας. Σύμφωνα με στοιχεία του International Obesity Task Force (IOTF), του παγκόσμιου οργανισμού που ασχολείται με την παχυσαρκία σε συνεργασία με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας στην Αμερική, το 65,4% του πληθυσμού είναι υπέρβαρο και το 20% παχύσαρκο. Τα πράγματα όμως δεν είναι καλύτερα για τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, καθώς, σύμφωνα με τον IOTF, το 10-20% των ανδρών και το 10-25% των γυναικών είναι παχύσαρκα, ενώ τα τελευταία δέκα χρόνια το φαινόμενο της παχυσαρκίας αυξήθηκε από 10% έως 40% σε ορισμένες χώρες της Ευρώπης.

Παρακάτω παρουσιάζονται διαφορετικοί τρόποι εναλλακτικής αντιμετώπισης του στρες κατά κόρον αλλά και της παχυσαρκίας μιας και μέχρι τώρα είδαμε ότι είναι αλληλένδετα.

### 5.1. Εφαρμογές στο ινστιτούτο αισθητικής <sup>11</sup>

Είναι αποτελεσματικότερο, η θεραπεία της δίαιτας να συνδυαστεί με κάποια σχετική θεραπεία στο ινστιτούτο, καθώς και με προσωπική περιποίηση στο σπίτι.

Τα ινστιτούτα είναι εξοπλισμένα με διάφορα μηχανήματα και θεραπείες για να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Την πρώτη θέση την κατέχει το μασάζ με τα χέρια. Είναι ένα ευχάριστο συμπλήρωμα στο δύσκολο έργο της καταπολέμησης της παχυσαρκίας. Επίσης λαμπρά αποτελέσματα έχουν τα μπάνια με θαλάσσιο νερό και με φύκια. Υπάρχουν ειδικά ινστιτούτα όπου μπορεί κανείς να κάνει τη θεραπεία αυτή με νωπά ή στεγνά φύκια. Είναι μία κούρα για σύσφιξη και αδυνατίσμα καθώς και για θεραπεία της κυτταρίτιδας. Τα ίδια αποτελέσματα έχουν οι κρέμες με φύκια καθώς και οι αμπούλες. Αυτά τα εκχυλίσματα έχουν ένα εξαιρετικό αποτέλεσμα στο κυκλοφοριακό σύστημα. Το δέρμα ξαναβρίσκει την ελαστικότητά του αλλά και τη σφριγηλότητά του.

Μία ακόμα εφαρμογή που βρίσκει χρήση στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας είναι τα τοπικά επιθέματα. Μετά από ένα ζεστό μπάνιο, γίνεται μάλαξη με τη βοήθεια ενός τρίχινου γαντιού για τη βελτίωση της

τοπικής κυκλοφορίας. Έπειτα γίνεται επάλειψη με την ειδική κρέμα στα σημεία που χρήζουν αντιμετώπισης και ξαναγίνεται εφαρμογή μάλαξης πιο ελαφριά όμως αυτή τη φορά. Αυξάνεται έτσι η κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου, απομακρύνονται οι τοξίνες και επιτυγχάνεται η μείωση της κατακράτησης του νερού.

Η προηγούμενη θεραπεία μπορεί να συνδυαστεί για ακόμη καλύτερα αποτελέσματα και με τοπική θερμότητα, μπορεί να προηγηθεί αυτής ή και να συνοδεύσει τη μάλαξη.

Η τοπική θερμότητα μπορεί να προκληθεί με υπέρυθρες ακτινοβολίες, με διαθερμία και με χαμηλή συχνότητα. Η θερμότητα αυτή, μπορεί να είναι μέτρια γιατί η επιδίωξη με τη χρήση της δεν είναι η απώλεια βάρους αλλά η εξάλειψη των τοξινών.

Μετά τη μάλαξη γίνεται συνδυασμός ενός διακεκομμένου διάσπαρτου ρεύματος που με τις ρυθμικές συσπάσεις του εξασφαλίζει την εξάπλωση του προϊόντος και αυξάνει την τόνωση των υποδόριων μυών, που συχνά είναι ατροφικοί και ενός συνεχόμενου ηλεκτρικού ρεύματος που σκοπός του είναι να μεταβάλλει μία ουσία διασπώμενη σε ιόντα, περνώντας μέσα από το δέρμα και τους επιφανειακούς ιστούς.

## **5.2. Καθημερινές εφαρμογές σε προσωπικό επίπεδο <sup>7, 8, 13, 14</sup>**

Καλό είναι να γίνει διαχωρισμός του θετικού από το αρνητικό άγχος σε προσωπικό επίπεδο καθ' ότι δεν υπάρχει ορισμός. Καθοριστικός παράγοντας είναι ο τρόπος που το άτομο αντιμετωπίζει μια κατάσταση και όχι η ίδια η κατάσταση, όσο σημαντική κι αν είναι. Ο καλύτερος οδηγός για τον διαχωρισμό τελικά είναι η πείρα.

Το θετικό άγχος είναι αυτό που θα οδηγήσει στην αξιοποίηση των ικανοτήτων ενός ατόμου ως τα όριά του και όχι παραπέρα. Έτσι ώστε να γίνει πιο αποδοτικό, να αισθάνεται πιο ζωντανό, πιο ευτυχισμένο και να έχει μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό του. Αν το άγχος ξεπεράσει αυτό το επίπεδο τότε ένταση, εκνευρισμός και αδυναμία θα κάνουν την εμφάνιση τους. Αν πέσει πάλι πολύ χαμηλότερα από αυτό το επίπεδο θα υπάρχει η αίσθηση της πλήξης, του κενού, της έλλειψης ενεργητικότητας και ενθουσιασμού. Έτσι κατακλυσμένοι από το αρνητικό άγχος θα πρέπει να γίνουν αλλαγές ψάχνοντας για καινούργιους στόχους στη ζωή, ώστε να ξαναβρεθεί το ενδιαφέρον και ο ενθουσιασμός γι' αυτήν. Πρέπει να υπάρχει η ενασχόληση με κάτι ενδιαφέρον (όπως για παράδειγμα χαλαρό τρέξιμο, ζωγραφική κτλ.), κάτι που θα αποσπάσει την προσοχή από την καταπίεση και τις απαιτήσεις της δουλειάς και του σπιτιού, γενικά θα πρέπει να είναι κάτι δημιουργικό και όχι ανταγωνιστικό.

Η εξάλειψη των αρνητικών επιπτώσεων του άγχους μπορεί να επιτευχθεί με περισσότερη άσκηση και προσπάθειες χαλάρωσης. Η καλύτερη εκτόνωση για την ανησυχία, την επιθετικότητα, την εχθρικότητα

και την ένταση είναι η άσκηση. Έτσι δεν καταπιέζονται τα συναισθήματά και διατηρείται η ψυχραιμία.

Άλλος ένας τρόπος είναι η εξάσκηση στη χαλάρωση, στο διαλογισμό και στις τεχνικές της αναπνοής σβήνοντας από το μυαλό τα σημάδια του άγχους.

Μικρές καθημερινές συνήθειες μπορούν να αλλάξουν τον τρόπο και την ποιότητα ζωής. Οι περίπατοι σε καθαρό αέρα, η μέτρια γυμναστική, η ανάπαυση κατά τη διάρκεια της ημέρας, η ησυχία, η νευρική χαλάρωση, οι αναπνευστικές ασκήσεις κάθε πρωί μπροστά σε ένα ανοιχτό παράθυρο. Επίσης προτείνεται ύπνος σε καλώς αεριζόμενο δωμάτιο, ενώ η παραμονή σε πολύ ζεστό δωμάτιο απαγορεύεται, όπως επίσης και το τσιγάρο. Το καθημερινό βάδισμα επιβάλλεται αλλά να μη φτάνει σε επίπεδο κούρασης και καλό είναι να γίνεται κατά τη διάρκεια όλων των εποχών του χρόνου.

Καλό είναι συνειδητοποιημένα να σταματήσει η “επιβάρυνση” του άγχους. Όπως έχει παρατηρηθεί το κάπνισμα, η καφεΐνη, το κρύο, η ανταγωνιστική συμπεριφορά και η οδήγηση έχουν όλα ένα κοινό σημείο. Επιδρούν στον εγκέφαλο, που ελευθερώνει την ορμόνη νοραδρεναλίνη και τη στέλνει στον οργανισμό. Αυτή η ορμόνη έχει πολυδιάστατα σωματικά και ψυχολογικά αποτελέσματα. Ελευθερώνει λίπος, θέτει τον οργανισμό σε υπερλειτουργία και κάνει τον εγκέφαλο να λειτουργεί πολύ γρήγορα. Η νοραδρεναλίνη προκαλεί εθισμό. Άτομα εξαρτημένα από αυτήν επιζητούν το άγχος.

Διατήρηση της ισορροπίας σε καθημερινή βάση. Αν κάθε ασήμαντη δυσκολία δημιουργεί μεγάλες κρίσεις και άγχος, τότε είναι κάτι που πρέπει να τεθεί υπό έλεγχο. Πρέπει να υπάρχει συγκρότηση της ενεργητικότητάς και της ανησυχίας για πραγματικές κρίσεις κι ανάγκες. Να τεθεί μία διαφορετική οπτική γωνία και ένας άλλος τρόπος αντιμετώπισης των καταστάσεων. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί λέγοντας κάθε φορά ότι το συγκεκριμένο περιστατικό θα έχει πολύ λίγη σημασία σε δώδεκα μήνες. Οι περισσότερες μικροκαταστροφές της ζωής έχουν και την αστεία πλευρά τους και συχνά δεν είναι δύσκολο οι άνθρωποι να βρουνε κάτι για να γελάσουνε. Το γέλιο είναι θαυμάσιος τρόπος θεραπείας και όπως τα δάκρυα, εκτονώνει το άγχος. Και τα δύο έρχονται ξαφνικά και δρουν σαν ασφάλειες διακόπτοντας τη σοβαρή και συχνά καταστροφική πορεία της σκέψης και της ανησυχίας.

Ο χρόνος είναι σαν το χρήμα, φεύγει. Έτσι όπως το χρήμα, έτσι και ο χρόνος πρέπει να ξοδεύεται έξυπνα και όχι επιπόλαια. Καλό είναι λοιπόν να υπάρχει πάντα ένα μικρό απόθεμα χρόνου, για ώρα ανάγκης.

Ο όρος έξυπνο ξόδεμα χρόνου δεν σημαίνει ότι ο χρόνος πρέπει να είναι οργανωμένος τέλεια με το ρολόι ή να είναι γεμάτο κάθε λεπτό με κάποια δραστηριότητα, αντιθέτως ορίζεται ως η λήψη οριστικών αποφάσεων για τον τρόπο της διάθεσής του. Αν υπάρχει η επιθυμία για

εργασία, ξεκούραση, παρακολούθηση τηλεόρασης ή για διακοπές, πρέπει να παρθεί η απόφαση και τελικά να πραγματοποιηθεί ως το τέλος, γενικά να μην γίνεται ανάμιξη και ενασχόληση πολλών δραστηριοτήτων μαζί. Σημαντικό επίσης είναι να μην εγκαταλείπεται μια δραστηριότητα στη μέση για κάτι άλλο που ήρθε στη σκέψη ξαφνικά. Τίποτα δεν είναι πιο κουραστικό και αγχωτικό από το να μην ολοκληρωθεί κάτι που έχει αρχίσει να εκτελείται ή που είναι σχεδιασμένο να γίνει. Γι' αυτό πρέπει να γίνονται επιλογές και να υπάρχει συγκέντρωση σε μία δραστηριότητα, σε αυτή που πρέπει να γίνει πρώτη, και τέλος να εκτελείται. Αυτό βεβαίως απαιτεί συγκέντρωση κι η συγκέντρωση απαιτεί εξάσκηση.

Πολύ βοηθητικό είναι η δημιουργία μιας καθημερινής λίστας των δραστηριοτήτων- υποχρεώσεων που πρέπει να πραγματοποιηθούν με σειρά προτεραιότητας. Σκοπός είναι να τηρηθεί αυτή τη σειρά κι αυτό ισχύει για οτιδήποτε είναι υποχρεωτικό να γίνει αλλά και για οτιδήποτε είναι *απολαυστικό*. Καλό είναι η αρχή να γίνεται από τα πιο σημαντικά. Υποχρεώσεις που έχουν αμεληθεί για μέρες ή για εβδομάδες μπαίνουν πρώτες στη λίστα, ώστε να μην αποσπούν την προσοχή από τα υπόλοιπα.

Στο τέλος της ημέρας γίνεται έλεγχος της λίστας, για το τι έχει πραγματοποιηθεί και για το τι απομένει να γίνει. Αυτό θα βοηθήσει στην επιλογή των εργασιών που είναι πιθανόν να ολοκληρωθούν άνετα.

Καθώς γίνεται περισσότερη εξάσκηση, θα διαπιστωθεί ότι μπορεί να ελεγχτεί μόνο ένα μέρος της ημέρας, ίσως όχι περισσότερο από μια ώρα, ειδικά αν κάποιος έχει οικογένεια και παιδιά ή απαιτητικό επάγγελμα. Ωφέλιμο είναι τελικά αυτή η ώρα να αφιερώνεται για τον ίδιο και όχι για τους άλλους, έχοντας έτσι κάποιος στη διάθεσή του έναν από τους καλύτερους τρόπους για τον έλεγχο του άγχους σε λογικά όρια.

Μία ακόμα συμβουλή είναι το να σπαταλάει κάποιος λιγότερο χρόνο στις δουλειές του σπιτιού και να αφιερώνει περισσότερο για την προσωπική του περιποίηση. Μ' αυτόν τον τρόπο όχι μόνο ανεβαίνει η αυτοεκτίμησή, αλλά απολαμβάνονται και μοναδικές στιγμές χαλάρωσης.

Δίνοντας λιγότερη σημασία στις λεπτομέρειες, κερδίζεται περισσότερος χρόνος για την ολοκλήρωση του έργου. Το να δίνεται υπερβολική σημασία στις λεπτομέρειες είναι δείγμα τελειομανίας, που τελικά, καθυστερεί την εργασία και στρεσάρει στην παράδοση εντός χρονικών ορίων. Είναι προτιμότερο να φροντίζεται να τελειώνει ότι έχει να κάνει με βάση τη λίστα των προτεραιοτήτων, αντί να προσπαθεί κάποιος να προλάβει τα πάντα.

Σημαντικά είναι επίσης τα τακτά διαλείμματα, για την ανασυγκρότηση των δυνάμεων, προκειμένου η δράση στη συνέχεια να λαμβάνει χώρα με βάση το χρόνο που διατίθεται.

Και βεβαίως σε όλα αυτά δεν θα μπορούσε να λείπει η ποιοτική διατροφή. Το φαγητό τύπου φαστ φουντ είναι σε κάθε περίπτωση ελλιπές σε βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά, πράγμα που μειώνει την άμυνα του οργανισμού ενάντια στο στρες. Καλό είναι να προτιμάτε ένα σπιτικό σάντουιτς ή ακόμα και μαγειρεμένο φαγητό σε τάπερ για το διάλειμμα στο γραφείο ή οπουδήποτε αλλού, από τη λύση της τυρόπιτας. Με αυτό τον τρόπο αποφεύγεται η αύξηση του βάρους.

Για την καλύτερη υγεία και ισορροπία του οργανισμού θα πρέπει να καταναλώνονται περισσότερα φρούτα και λαχανικά και λιγότερα συμπληρώματα διατροφής. Η κατάποση βιταμινών χωρίς έλεγχο και συνταγή γιατρού όχι μόνο δεν ωφελεί, αλλά μπορεί να αποδειχθεί και βλαβερή για την υγεία. Κανένα συμπλήρωμα διατροφής δεν είναι απαραίτητο, αν η ίδια η διατροφή είναι ισορροπημένη και η δίαιτα που ακολουθείται δεν στηρίζεται στη στέρηση. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι οι καλύτερες πηγές βιταμινών και το κόκκινο κρέας η βασική πηγή σιδήρου. Όσο περιορισμένος κι αν είναι ο χρόνος θα πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωση φαγητού “από έξω” περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα. Εκτός του ότι η μαγειρική μπορεί να αποδειχθεί χαλαρωτική, είναι προτιμότερο να βγει κάποιος έξω για φαγητό με την παρέα φίλων. Αυτό είναι μια κίνηση που από μόνη της είναι το καλύτερο αγχολυτικό.

Για να επιτευχθεί λιγότερη ανησυχία το κλειδί είναι περισσότερη επικοινωνία. Ανησυχώντας *διαρκώς* για διάφορα προβλήματα που χρήζουν αντιμετώπισης το μόνο που επιτυγχάνεται είναι η κορύφωση ακόμα και η γενίκευση του άγχους όταν οι μήνες περνούν και αυτό τελικά δεν μειώνεται. Αν είναι αδύνατο να βρεθεί λύση, είναι καλύτερο να ζητηθεί βοήθεια από αγαπημένα πρόσωπα. Η επικοινωνία γενικά και ο διάλογος ειδικότερα απαλύνουν την δυσφορία που προκαλεί το άγχος.

Κάτι ακόμα που θα πρέπει να λειφθεί σοβαρά υπόψη και θα βοηθήσει στην καλή ψυχολογία είναι η επικέντρωση στα πλεονεκτήματα. Προφανώς υπάρχουν και μειονεκτήματα στον καθένα όμως δεν υπάρχουν και πολλά που μπορούν να γίνουν για την “ολική απαλλαγή” από αυτά. Έτσι είναι πιο προσοδοφόρο, το να δοθεί σημασία στα προτερήματα παρά στην αγωνία όλων αυτών που δεν έχει ο καθένας. Με αυτή τη σκέψη η απαλλαγή από “τόνους περιττού” άγχους είναι βέβαιη.

Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Η ομιλία αυξάνει την όρεξη καθότι δεν τίθεται προσοχή στις ποσότητες που λαμβάνονται. Το μυστικό είναι αργός ρυθμός και μάσηση καλά της κάθε μπουκιάς. Επίσης να μη γίνεται κατάποση νερού κατά τη διάρκεια του φαγητού. Το καλύτερο είναι η πόση ενός ποτηριού νερό προ του φαγητού, διότι αυτό κόβει λίγο την όρεξη. Να αποφεύγονται επίσης η ζάχαρη, το αλάτι και τα οينوπνευματώδη ποτά.



Πρέπει λοιπόν να καθιερωθούν καινούργιες ωφέλιμες συνήθειες και ακόμη μία από αυτές είναι ο περίπατος. Παρ' όλο που είναι απλός και προσιτός σχεδόν σε όλους, δεν υπολογίζεται η αξία του όσο θα έπρεπε. Ο περίπατος δεν είναι μόνο ο πιο εύκολος, ο πιο φτηνός και ο πιο ασφαλής τρόπος για να γυμναστεί το σώμα, αλλά και η πιο απλή μέθοδος, η πιο πρακτική και η πιο προσιτή για την πάλη ενάντια στις εντάσεις και το στρες, με επίτευγμα τη χαλάρωση.

Στο τέλος της ημέρας, μία μικρή και απλή ιεροτελεστία που όμως θα μπορούσε να ωφελήσει ολόκληρο τον οργανισμό είναι το ποδόλουτρο. Κι αυτό γιατί στο πέλμα του ποδιού καθρεφτίζεται όλος ο οργανισμός. Τα μάτια, η καρδιά, τα νεφρά, ο εγκέφαλος, οι σπόνδυλοι της σπονδυλικής στήλης και το νεφρικό σύστημα. Κάθε ένα από τα ζωτικά όργανα μπορεί να διεγερθεί και να χαλαρώσει μέσω του πέλματος του ποδιού. Έτσι λοιπόν ενώ κάποιος είναι καθισμένος και κάνει οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα, μπορεί να βυθίσει τα πόδια του σε ένα τονωτικό μπάνιο μεταλλικών αλάτων και βοτάνων και να αναζωογονηθεί εύκολα. Βαθιές αναπνοές με σκέψεις και εικόνες θετικές ή με υποβολές ότι είμαι καλά, ήρεμος και δυνατός, θα δώσουν θεαματικά αποτελέσματα, έτσι ώστε η πιεστική, αρνητική δύναμη του στρες, να γίνει πολύ δημιουργική και θετική, για όλες τις στιγμές της ζωής.

### **5.3. Αποφυγή ηρεμιστικών και αγχολυτικών <sup>11</sup>**

Καλό είναι να αποφεύγονται τα φάρμακα που δίνονται για το αδυνάτισμα. Οι γυναίκες χρησιμοποιούν περισσότερο φάρμακα για αλλαγή της διάθεσης (ψυχοτροπικά) απ' ό,τι οι άνδρες, ενώ αντίθετα, η κατανάλωση οινόπνευματος είναι διπλάσια στους άνδρες απ' ό,τι στις γυναίκες. Αυτό σημαίνει ότι οι άνδρες, για να ηρεμήσουν από το άγχος και τις δυσκολίες της ζωής, χρησιμοποιούν το οινόπνευμα, ενώ οι γυναίκες τα φάρμακα.

### **5.4. Άσκηση και όρεξη <sup>15</sup>**

Μια λανθασμένη αντίληψη είναι ότι σε οποιοδήποτε επίπεδο θερμιδικής πρόσληψης η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας αυτόματα ακολουθείται από αύξηση της όρεξης και αυξημένη θερμιδική πρόσληψη. Αυτό όμως έχει ως αποτέλεσμα να αυτοαναιρείται η άσκηση ως μέσο έλεγχου του βάρους. Τα γεγονότα όμως δείχνουν ότι η άσκηση είναι η μεγαλύτερη μεταβλητή στην ενεργειακή απώλεια και ότι αυτή δεν αυξάνει απαραίτητα την πρόσληψη της τροφής.

### **5.5. Μασάζ και Υγεία <sup>8</sup>**

Το μασάζ αντιπροσωπεύει ένα φυσικό μέσο γνωστό από την αρχαιότητα. Είναι από τα πρώτα μέσα που εφαρμόστηκαν για τη

θεραπεία ασθενειών. Ενστικτωδώς ακόμα και σήμερα όταν κάτι πονάει, κανείς δεν το τρίβει με δύναμη, αντιθέτως το ακουμπάει με τα χέρια του απαλά και το χαϊδεύει. Αυτή η κίνηση ερμηνεύεται ως αναζήτηση του ρυθμού και της πίεσης που θα προκαλέσει χαλάρωση της πονεμένης περιοχής και αύξηση της τοπικής κυκλοφορίας του αίματος. Η μάλαξη που εφαρμόζεται με το χέρι ονομάζεται χειρομάλαξη. Με ειδικές τεχνικές προσφέρεται ένα θετικό αποτέλεσμα στην υγεία του ασθενή.

Η μάλαξη μπορεί να θεωρηθεί σαν συμπλήρωμα της γυμναστικής ή των αθλημάτων. Μετά από τις γυμναστικές ασκήσεις ή αυτές των αθλητικών αγώνων, βοηθάει στο να αποβληθούν τα στοιχεία της κούρασης, όπως τα οξέα: γαλακτικό, ουρικό, βουτυρικό και ανθρακικό. Επίσης, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και τρέφει το μυϊκό ιστό, ο οποίος, έτσι τονώνεται και δεν πέφτει στην ατροφία που συνεπάγονται οι υπερβολικές μυϊκές προσπάθειες.

## 6. Ολιστικές συμπληρωματικές θεραπείες <sup>6, 7, 10, 18</sup>

Πολλές από τις τεχνικές και πρακτικές που εφαρμόζονται σήμερα στο χώρο της αισθητικής και ευεξίας έχουν τις ρίζες τους στην αρχαιότητα ακόμη, με παράδειγμα τη μάλαξη, όπως ήδη αναφέρθηκε στο προηγούμενο κεφάλαιο. Υπάρχουν πολλές αλλαγές τα τελευταία χρόνια με τις αλματώδεις επιστημονικές και τεχνολογικές εξελίξεις, οι οποίες έχουν οδηγήσει σε μηχανικά υποκατάστατα των μαλάξεων ιδιαίτερος αποτελεσματικά, στην πραγματικότητα όμως σε ιδιαίτερος αποτελεσματικά *συμπληρώματα*. Παράλληλα με την αντίληψη και το επιστημονικό υπόβαθρο του αισθητικού παραμένει εξίσου σημαντικό το ίδιο του το χέρι, κάτι που φυσικά προϋποθέτει άριστη γνώση της ανατομίας και φυσιολογίας του ανθρώπου για την επίτευξη του μέγιστου δυνατού αποτελέσματος, και επισφραγίζεται από την αναντικατάστατη εμπειρία του αισθητικού.

Υπάρχουν πολλές τεχνικές μάλαξης βασισμένες σε ανατολικούς και δυτικούς τρόπους σκέψης και προσέγγισης. Στη χώρα μας εφαρμόζονται κυρίως δυτικογενείς προσεγγίσεις, που βασίζονται και αποσκοπούν στη φυσιολογία και τη βελτίωση της λειτουργίας του κυκλοφοριακού, λεμφικού και μόνο σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος στοχεύοντας στο νευρικό και το πεπτικό σύστημα.

Τα τελευταία όμως χρόνια υπάρχει μια τάση υποδοχής και ένταξης ανατολικογενών προσεγγίσεων βασισμένες στο ενεργειακό πεδίο του ανθρωπίνου σώματος και πολύ πιο γενικευμένα στο νευρικό σύστημα.

Εναλλακτικοί τρόποι όπως λέγονται, ή παράλληλοι τρόποι όπως θα έπρεπε να ονομάζονται και να αντιμετωπίζονται, έχουν ως κοινό παρανομαστή και στόχο την καταπολέμηση των αισθητικών και όχι μόνο προβλημάτων, καθώς και την υποβοήθηση της επανόρθωσης του σώματος σε αρμονία και ισορροπία. Όταν εφαρμόζονται αυτοί οι δύο τρόποι μεμονωμένα έχουν εξίσου καλά αποτελέσματα, όταν όμως συνδυάζονται επιτυγχάνουν πολύ υψηλότερους στόχους, αφού ασχολούνται ισομερώς με κάθε υπόσταση του ανθρώπου, σώμα και πνεύμα.

Κατά τη διάρκεια της μάλαξης απαιτείται αυξημένη συγκέντρωση του αισθητικού στην αίσθηση της αφής, ώστε να δημιουργηθεί και να ισχυροποιηθεί το δέσιμο μεταξύ αυτού και του πελάτη. Το δέσιμο αυτό όμως πρέπει να έχει ξεκινήσει ακόμα πιο πριν μέσα από το διάλογο και την απλή ανθρώπινη επαφή.

Σήμερα οι ανάγκες του κόσμου, άρα και των πελατών, είναι προσαρμοσμένες στο σύγχρονο τρόπο ζωής, δηλαδή ζητείται μέγιστο αποτέλεσμα σε ελάχιστο χρόνο. Στόχος των αισθητικών με την συνένωση εναλλακτικού και συμβατικού τρόπου προσέγγισης είναι να καταφέρουν αρχικά να ξεκουράσουν και να χαλαρώσουν τον πελάτη

μέσω χειρισμών σε σημεία του κεντρικού νευρικού συστήματος και σε σημεία που υπάρχουν νευρικές απολήξεις, σωματικά και οργανικά. Να βοηθήσουν στην καλή λειτουργία της αιματικής κυκλοφορίας των μυών του, βοηθώντας τους να οξυγονωθούν στο πλήρες εύρος τους, που λόγο της καθημερινής ρουτίνας και της κακής στάσης του σώματος, του άγχους, του στρες και της έντασης, έχουν πεσμένο μυϊκό τόνο και τους καθιστούν ευάλωτους σε μυϊκό κάματο. Να προάγουν την αποτοξίνωση του οργανισμού με ορισμένους χειρισμούς λεμφικής μάλαξης, με σκοπό την αποφυγή και καταπολέμηση πρηξιμάτων και οιδημάτων, και να κάνουν μια δυναμική εισαγωγή στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας, του τοπικού πάχους και της παχυσαρκίας. Να επιτύχουν ένα πλήρες συντονισμό μεταξύ αισθητικού και πελάτη ώστε να καταστεί δυνατή η μεταφορά θετικής ενέργειας μεταξύ τους.

Εξίσου σημαντικό είναι όχι μόνο η συγκέντρωση του αισθητικού αλλά και η διάθεσή του. Πρέπει να ενισχύει το ηλεκτρομαγνητικό του πεδίο και να μεταφέρει το σώμα σε αρμονία και ισορροπία με το πνεύμα και το περιβάλλον (απαιτείται ομοιόμορφος ρυθμός κινήσεων χωρίς απώλεια επαφής), έτσι ώστε να αναπτύξει φυσικούς τρόπους άμυνας στις εξωτερικές και εσωτερικές επιθέσεις που τον φθείρουν.

Τέλος να ανοίξει ένα δίαυλο επικοινωνίας χωρίς λόγια, μια σχέση εμπιστοσύνης, όπου ο πελάτης να μπορεί αφήνεται στα χέρια του επαγγελματία.

Τα αποτελέσματα του στρες μπορούν να αντισταθμιστούν με δύο πραγματικά θετικά μέσα, τα αθλήματα και τη χαλάρωση.

Η χαλάρωση, όπως και ο ύπνος, είναι παθητική άσκηση, αναγκαία για τον άνθρωπο. Το μυστικό της είναι να μη καταβάλλονται έντονες προσπάθειες. Αν και πολύς κόσμος δυσκολεύετε να χαλαρώσει, διάφορες ασκήσεις και μέθοδοι χαλάρωσης πάντα βοηθάνε την κατάσταση. Είναι η πιο αποδοτική και εύκολη μέθοδος που δεν απαιτεί ιδιαίτερους χώρους και μπορεί να γίνει και στις τρεις θέσεις του σώματος, την ξαπλωμένη, την καθιστή και την όρθια. Απλές αναπνευστικές βαθιές κινήσεις σε συνδυασμό με την εξάλειψη των μυϊκών τάσεων, αποτελούν βαλβίδα ασφαλείας για την αντιμετώπιση δύσκολων ψυχοσωματικών καταστάσεων.

Τα αθλήματα από την άλλη, η σωματική άσκηση ή η απλή γυμναστική επιτρέπουν στη χρήση και στην κατανάλωση των μυϊκών τάσεων που προκαλούνται από το στρες.

Τα αθλήματα και γενικά η άσκηση πλέον δεν αποτελούν υπόθεση των λίγων. Έχουν γίνει στοιχείο απαραίτητο για την επιβίωση του ατόμου, για το 'ευ έχειν' όχι μόνο το σωματικό αλλά και το πνευματικό. Αυξάνει καθημερινά ο αριθμός των ατόμων που αντιλαμβάνονται πως η άθληση και η γυμναστική (να τονίσουμε εδώ ότι το γρήγορο βάδισμα είναι η απλούστερη, ευκολότερη και τελείως ανέξοδη γυμναστική), είναι

απαραίτητα όχι μόνο για την καλή εμφάνιση αλλά και για την ηρεμία και την ψυχική γαλήνη.

Κατά τις ολιστικές συμπληρωματικές- εναλλακτικές επιστήμες, το στρες είναι η εξωτερική και η εσωτερική πίεση που δημιουργεί μπλοκάρισμα ψυχοσωματικοδιανοητικό στην ανθρώπινη υπόσταση. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την ανισορροπία του οργανισμού και εμποδίζει την καλή ροή της ζωτικής ενέργειας, με αποτέλεσμα να επέρχεται η απορρύθμιση του οργανισμού. Για αυτό όταν βρίσκονται οι άνθρωποι σε κατάσταση στρες φορτίζονται ψυχικά και απορυθμίζονται τα συστήματα του οργανισμού (ορμονικό, νευρικό κ.λπ.) δημιουργώντας πολλά προβλήματα.

Οι πιο δημοφιλείς ολιστικές συμπληρωματικές θεραπείες για το στρες είναι η *Δακτυλοθεραπεία*, η *Υπνοθεραπεία*, η *Αρωματοθεραπεία*, η *Ρεφλεξολογία*, το *Σιάτσου*, η *Ομοιοπαθητική*, η *Γιόγκα*, τα *Ανθοϊάματα του Dr. Μπαχ*, η *Χρωμοθεραπεία*, ο *Βελονισμός*, η *Θαλασσοθεραπεία*, οι διαφορετικές *Μέθοδοι εφίδρωσης*, η *Υδροθεραπεία*, η *Σάουνα*, το *μασάζ D' stress*.

Το κριτήριο για να επιλεγεί ποιά αγωγή ταιριάζει περισσότερο στο κάθε άτομο είναι οι ανάγκες του, η ιδιοσυγκρασία του και οι ιδιότητες της κάθε αγωγής. Για παράδειγμα, αν του αρέσουν τα αρώματα, οι ευωδίες κ.τ.λ., θα διαλέξει την Αρωματοθεραπεία, κατά την οποία οι ιδιότητες και οι συχνότητες που έχουν τα αιθέρια έλαια σε συνδυασμό με το μασάζ που εφαρμόζεται, προκαλούν ιδιαίτερη χαλάρωση.

### 6.1. Δακτυλοθεραπεία<sup>8</sup>



Εικόνα 6.1.1. Πίεση με το άκρο του αντίχειρα κατά τη διάρκεια μιας δακτυλοθεραπείας

Η δακτυλοθεραπεία βασίζεται στη θεωρία των δεκατεσσάρων μεσημβρινών του βελονισμού. Οι μεσημβρινοί είναι τα κανάλια της ζωτικής ενέργειας που λέγεται CHI. Η μοναδική διαφορά του σιάτσου με την δακτυλοθεραπεία συνίσταται στον τρόπο εφαρμογής της πίεσης πάνω στα σημεία. Ενώ κατά την ιαπωνική μέθοδο σιάτσου, η πίεση πάνω στα σημεία του μεσημβρινού εφαρμόζεται κυρίως με το σαρκώδες

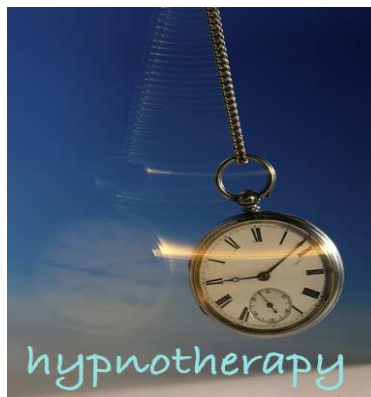
μέρος του αντίχειρα, στη δακτυλοθεραπεία εφαρμόζεται με το άκρο του αντίχειρα, με το οποίο αυξάνεται η ακρίβεια και η πίεση. Αντενδείκνυται στις εξής περιπτώσεις: σε υψηλό πυρετό, μετά από το φαγητό, σε ασθένειες του δέρματος, σε οξείς αρθρικούς ρευματισμούς και σε μεταδοτικές ασθένειες.

## 6.2. Υπνοθεραπεία <sup>1, 19</sup>



Εικόνα 6.2.1. Η Υπνοθεραπεία βοηθάει κατά της παχυσαρκίας

Η ύπνωση μπορεί να βοηθήσει σε βεβαιωμένες ανθεκτικές περιπτώσεις παχυσαρκίας. Για να πετύχει η υπνοθεραπεία θα πρέπει ο θεράπων γιατρός να πάρει το ιστορικό του ατόμου έχοντας καλά υπόψη το κοινωνικό και ψυχολογικό υπόβαθρό του. Δηλαδή πρέπει να χρησιμοποιεί την ύπνωση μαζί με άλλες μεθόδους θεραπείας και μόνο μετά από πλήρη ψυχολογική αξιολόγηση της ολικής κατάστασης του ασθενούς.



Εικόνα 6.2.2. Η λεζάντα αναφέρει Hypnotherapy= Υπνοθεραπεία

Έρευνα διεξήχθη από τους Cochrane, Gordon και Friesen, John το 1986 για τις επιδράσεις της ύπνωσης ως θεραπεία για την απώλεια κιλών σε δείγμα 60 γυναικών (ηλικίας 20-65 χρονών), που ήταν τουλάχιστον κατά το 20% υπέρβαρες και δεν έπαιρναν μέρος σε καμία άλλη θεραπεία. Έξι μεταβλητές εξετάστηκαν (η αφέλεια, η αντίληψη, η οικογενειακή καταγωγή, η ηλικία εμφάνισης της παχυσαρκίας, το μορφωτικό επίπεδο και η κοινωνικοοικονομική θέση) και μία μεταβλητή

διαδικασία αναλύθηκαν σε σχέση με την εξαρτημένη μεταβλητή (απώλεια βάρους). Χωρίστηκαν σε δύο ομάδες πειραμάτων, στην πρώτη έγινε ύπνωση και επιπλέον χρησιμοποιήθηκαν κασέτες και στην δεύτερη έγινε ύπνωση χωρίς την επιπλέον χρήση κασετών. Οι ομάδες εξετάστηκαν για απώλεια βάρους αμέσως μετά το πείραμα και έπειτα μετά από 6 μήνες παρακολούθησης. Η κύρια υπόθεση ότι η ύπνωση είναι μια αποτελεσματική θεραπεία για την απώλεια βάρους επιβεβαιώθηκε, αλλά και οι επτά ταυτόχρονες μεταβλητές και η χρήση των κασετών αποδείχθηκε ότι δεν ήταν σημαντικοί παράγοντες για την απώλεια βάρους.

Τελικά οι περισσότερες ασθενείς αισθάνονταν να μπορούν να διατηρήσουν το χαμένο βάρος τους επειδή η συμπεριφορά τους στη διατροφή είχε αλλάξει, οι νέες συνήθειές τους στο φαγητό είχαν σταθερά εδραιωθεί και οι επιτυχίες όπως και οι ικανοποιήσεις τους στην ζωή τους απέκλειαν την ανάγκη χρησιμοποίησης της τροφής για ψυχολογική ανακούφιση.

Ασθενείς με φτωχή πρόγνωση στην προσέγγιση αυτής της θεραπείας είναι αυτοί που περιμένουν ότι η ύπνωση θα λύσει το πρόβλημά τους χωρίς να προσπαθήσουν και οι ίδιοι.

### 6.3. Αρωματοθεραπεία <sup>7,17</sup>



Εικόνα 6.3.1. Φιαλίδια με αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται στην Αρωματοθεραπεία

Η αρωματοθεραπεία είναι κάτι περισσότερο από μια εναλλακτική θεραπεία. Είναι μια τέχνη που χρησιμοποιεί αιθέρια έλαια, τα οποία έχουν εξαχθεί από διάφορα μέρη αρωματικών φυτών, με σκοπό την βελτίωση της υγείας του σώματος και της γαλήνης του νου. Οι ικανότητες των αιθέριων ελαίων να θεραπεύουν, έγκειται στο γεγονός ότι επιφέρουν τη χαλάρωση αλλά και την αίσθηση της χαράς ή γαλήνης στο άτομο που δέχεται τη θεραπεία.

Η αρωματοθεραπεία αφορά κατά κόρον την πρόληψη ασθενειών, αλλά και τη συμπληρωματική θεραπεία τους. Αν και το μασάζ αρωματοθεραπείας είναι η βασική εφαρμογή, τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται ακόμη στο μπάνιο, για εισπνοές και στα αρώματα.

Η κυριότερη προσφορά της αρωματοθεραπείας είναι η επίδραση του αρώματος στο νου και στα συναισθήματα. Η επίδραση αυτή, στην ψυχή, έχει οδηγήσει ορισμένους αρωματοθεραπευτές να ασκούν αυτό που ονομάζεται «ψυχο-αρωματοθεραπεία», κατά την οποία, τα έλαια χρησιμοποιούνται ως ουσίες που μεταβάλλουν την διάθεση. Ο νους και το σώμα είναι αλληλένδετα, συνεπώς οτιδήποτε επηρεάζει το ένα, επηρεάζει και το άλλο. Υπάρχουν περιπτώσεις όπου η αρωματοθεραπεία έχει βοηθήσει σε διάφορες παθήσεις, αλλά και σε καταστάσεις άγχους και στρες.

Το άρωμα ενός καθαρού αιθέριου ελαίου είναι υπερβολικά δυνατό, όταν το μυρίσει κανείς από το φιαλίδιο. Όταν όμως διαλυθεί, θυμίζει αυτό του ζωντανού φυτού.



Εικόνα 6.3.2. Ένα χαλαρωτικό μπάνιο με την προσθήκη αιθέριων ελαίων προάγει τα οφέλη της αρωματοθεραπείας

Υπάρχουν απλοί τρόποι για να εφαρμόσει κάποιος ακόμη και μόνος του τις αρχές της αρωματοθεραπείας και έτσι να ωφεληθεί αποτελεσματικά από αυτήν. Μία εφαρμογή είναι κάνοντας ένα χαλαρωτικό μπάνιο μέσα σε χλιαρό νερό που έχει προσθέσει αιθέρια έλαια και επίσης προσθέτοντας 6-8 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας ή χαμομηλιού στο μαξιλάρι πριν τον ύπνο.



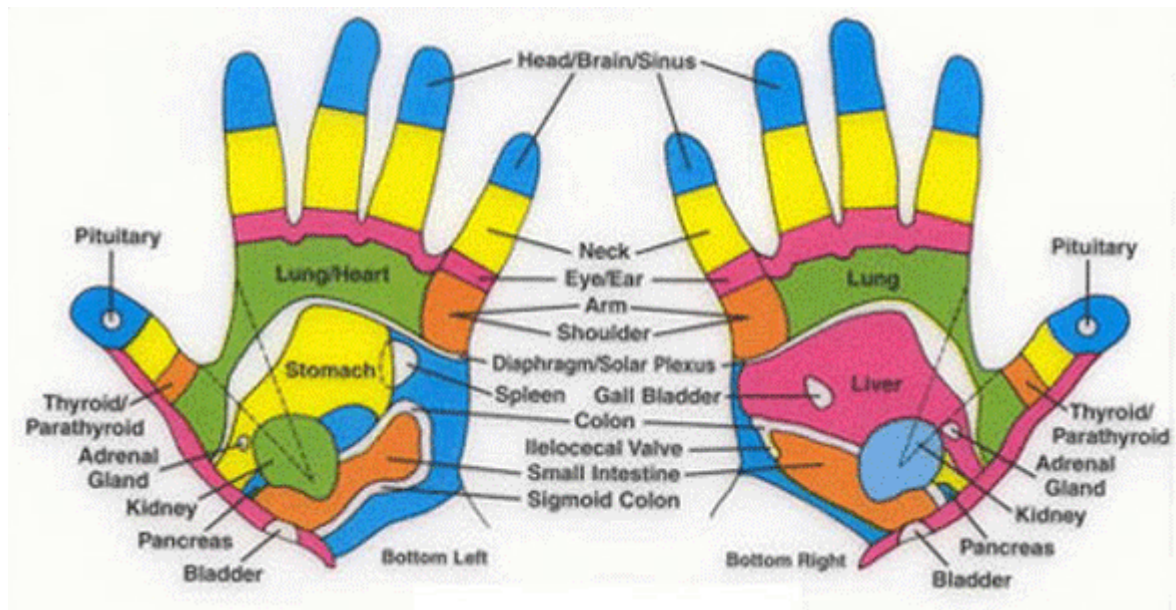


Εικόνα 6.3.3. Ειδική συσκευή αρωματισμού χώρου, χρησιμοποιούμενη στην αρωματοθεραπεία

Ένας ακόμη τρόπος εφαρμογής των αρχών της αρωματοθεραπείας είναι ο αρωματισμός του χώρου με την ειδική συσκευή καύσης αιθέριων ελαίων, λίγες σταγόνες από το αιθέριο έλαιο της λεβάντας ή του χαμομηλιού μαζί με νερό αρκούν. Συμπερασματικά, η αρωματοθεραπεία είναι η τέχνη του παρελθόντος, παρόντος και μέλλοντος. Αν και οι άνθρωποι έχουν χάσει πλέον την “επαφή” τους με την φύση, εκείνη εξακολουθεί να δίνει το δώρο της. Τα αιθέρια έλαια, είναι ωφέλιμα τόσο στον οργανισμό, όσο και στο δέρμα. Για αυτό λοιπόν, όσο η τέχνη της αρωματοθεραπείας ανθεί, τόσο αποκαθιστάται η πίστη στις θεραπευτικές δυνάμεις των αρωματικών φυτών.

#### 6.4. Ρεφλεξολογία<sup>7,8</sup>

Η ρεφλεξολογία δρα μέσω πιέσεων στα αντανακλαστικά σημεία των ποδιών, των χεριών και των αυτιών, τα οποία συνδέονται με όλον τον οργανισμό. Με αυτό τον τρόπο αποφορτίζει και εξισορροπεί τις συσσωρευμένες εντάσεις και με έναν ολιστικό τρόπο υποδεικνύει στον οργανισμό τον τρόπο για να χαλαρώσει. Όσοι έχουν ανάγκη από βαθύ και συνολικό “καθάρισμα” των εντάσεων που τους έχουν σωματοποιηθεί, θα διαλέξουν τη ρεφλεξολογία.



Εικόνα 6.4.1. Ενδεικτικός έγχρωμος χάρτης ρεφλεξολογίας χεριού

Είναι φανερό ότι η αποτελεσματικότητα αυτής της θεραπείας εξαρτάται από την απομνημόνευση των περιοχών και από την ικανότητα εφαρμογής της συγκεκριμένης μάλαξης, η οποία πρέπει να είναι πολύ ακριβής πάνω σε μια δερματική ζώνη για να έχει την κατάλληλη προβολή πάνω σε ένα σωματικό όργανο. Η κατάλληλη διάρκεια εφαρμογής μιας ρεφλεξοθεραπείας λογικά σχετίζεται με την ασθένεια που αντιμετωπίζεται, αν και θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι η μάλαξη πρέπει να είναι επαρκής, χωρίς να είναι υπερβολική και βίαιη. Στην αρχή, στις πρώτες εφαρμογές είναι αρκετά δέκα λεπτά σε κάθε πόδι, για να αυξηθεί σταδιακά στο ένα τέταρτο της ώρας.

Τα πόδια του ανθρώπου έχουν μια διπλή λειτουργία, να στηρίζουν το σώμα στην όρθια στάση και να το προωθούν προς τα εμπρός τη στιγμή της μετακίνησης. Με το εσωτερικό μέρος συνδέεται η στήριξη του σώματος και με το εξωτερικό μέρος η διατήρηση της σταθερότητας και της ισορροπίας. Κατά τη διάρκεια του περπατήματος το πόδι ακουμπά το έδαφος συνήθως πρώτα με το φαρδύτερο μέρος της πτέρνας, έπειτα ακουμπά το φαρδύτερο τμήμα του εμπρόσθιου μέρους και στο τέλος το εσωτερικό μέρος του εμπρόσθιου μέρους. Το βάρος του σώματος φορτώνεται για μια στιγμή πάνω στο εσωτερικό μέρος και περνάει γρήγορα μέσω της κεφαλής του αστραγάλου, στο εσωτερικό μέρος. Κατά τη φάση προώθησης το βάρος πέφτει ουσιαστικά πάνω στη βάση του μεγάλου δακτύλου. Όταν γίνεται αναφορά στο μασάζ της περιοχής του ποδιού είναι σημαντικό να διαφοροποιηθεί το είδος της εφαρμογής δυο διαφορετικών θεραπειών: πρώτα υπάρχει η λειτουργική αποκατάσταση του ποδιού και του αστραγάλου από τοπικούς τραυματισμούς και έπειτα η ρεφλεξοθεραπεία που είναι η εφαρμογή μάλαξης σε συγκεκριμένες περιοχές επιρροής πάνω στα διάφορα όργανα του σώματος.



Εικόνα 6.4.2. Ενδεικτικός έγχρωμος χάρτης ρεφλεξολογίας του ποδιού

Η λεπτομερής εξέταση του ποδιού, βοηθάει στο να παρθεί μια ιδέα για τη γενική κατάσταση του οργανισμού. Τα λεία, ελαστικά, δυνατά και με κανονικό χρωματισμό πόδια, χωρίς ρόζους, κηλίδες, κοκκινίλες κλπ., επιτρέπουν να μαντέψει κανείς μια καλή διαβίωση και ένα υγιές σώμα. Οι ρόζοι, κάλοι, διογκώσεις, σκασίματα κλπ., μπορεί να είναι σημάδια ή αντανάκλαση διαταραχών σε βαθιά και απομακρυσμένα σημεία. Οι πόνοι από κρυστάλλωση του ουρικού οξέος στην ποδάγρα είναι ένα καλό παράδειγμα, ότι ο οργανισμός αποθηκεύει τα τοξικά προϊόντα του μεταβολισμού στα πιο μακρινά μέρη όπου η ροή του αίματος έχει χάσει ένα μέρος από την ταχύτητά της.

Με το πέρασμα προσεκτικά των άκρων των δακτύλων των χεριών στις αντανάκλαστικές περιοχές των ποδιών ανιχνεύονται κόμπιοι, πρηξίματα, εξογκώματα, φλεγμονές κλπ. Οι δυνατότητες που προσφέρει

η ρεφλεξολογία είναι μεγάλης σημασίας, γιατί όχι μόνο επιτρέπει να εντοπιστούν συγκεκριμένες οργανικές διαταραχές, αλλά και μέσω της δραστηριοποίησης των αντανακλαστικών περιοχών των ποδιών, είναι δυνατό να επαλειφθούν.

Η κάθε πίεση που εφαρμόζεται έχει την δική της ενέργεια. Υπάρχουν σημεία στις αντανακλαστικές ζώνες όπου με την πίεση υπάρχει αντίστοιχο αποτέλεσμα σε πονεμένα σημεία, βοηθώντας στη βελτίωση του. Επίσης αντανακλάται και το στρες και συνεπώς η παχυσαρκία, όπως το στομάχι, το λεπτό έντερο, το ορθό έντερο, το νεφρό, η ουροδόχος κύστη, ο εγκέφαλος, ο θυρεοειδής αδένας κλπ.



Εικόνα 6.4.3. Μάλαξη ρεφλεξολογίας στο πόδι

Μια μίνι άσκηση ρεφλεξολογίας που μπορεί να εφαρμόσει ο καθένας μόνος του λίγο πριν τον ύπνο είναι αφού ξαπλώσει στο κρεβάτι, να πιέσει κυκλικά για ένα λεπτό στο εσωτερικό σημείο του μεγάλου δακτύλου και στα δυο πόδια. Αυτό μπορεί να γίνει είτε ταυτόχρονα είτε εναλλάξ.

### 6.5. Ομοιοπαθητική <sup>7</sup>

Η ομοιοπαθητική δίνοντας στοιχεία από το ορυκτό, ζωικό και φυτικό βασίλειο, βοηθάει στην ψυχοσωματικοδιανοητική εξισορρόπηση του ανθρώπινου οργανισμού μέσα από τις ιδιότητες που έχουν τα στοιχεία αυτά, δίνουν τις θεραπευτικές πληροφορίες για να μπορέσει ο ίδιος ο οργανισμός να βρει την ισορροπία του. Οι άνθρωποι που δεν θέλουν σωματική επαφή αλλά προτιμούν την εσωτερική λήψη στοιχείων θα προτιμούσαν την ομοιοπαθητική.



Εικόνα 6.5.1. Στοιχεία που χρησιμοποιούνται στην ομοιοπαθητική θεραπεία

## 6.6. Γιόγκα<sup>7,8</sup>



Εικόνα 6.6.1. Άσκηση της Γιόγκα

Η γιόγκα μέσα από αναπνοές και κινήσεις, βοηθάει τον οργανισμό να απελευθερώσει το στρες και να πάρει ζωτικό οξυγόνο. Οι άνθρωποι που δεν αναπνέουν καλά και έχουν ανάγκη από κίνηση, θα ήταν καλό να επιλέξουν τη Γιόγκα. Η ένταση που συσσωρεύεται μέρα με τη μέρα χωρίς να παρθεί μια ανάσα χαλάρωσης, όχι μόνο εκδηλώνεται σε ψυχικές καταστάσεις τόσο γνωστές όπως οι απρόβλεπτες καταθλίψεις, το στρες, και η αγωνία, αλλά αντανακλάται και στο σώμα. Ένα σώμα που υποβλήθηκε για χρόνια σε μια σωματική προσπάθεια χωρίς να το έχουν ανταμείψει μετά με ανάλογες καταστάσεις χαλάρωσης, θα είναι ένα σώμα παραμελημένο, καμπουριασμένο και με πολλές πιθανότητες να πάθει ρευματισμούς, αρθρίτιδα και πρώιμες στρεβλώσεις της σπονδυλικής στήλης. Για να εξαλειφθούν και να διορθωθούν τα σωματικά αυτά

προβλήματα, είναι καλό εξάσκηση της γιόγκα. Παρέχει στο σώμα και το νου μια καλή δόση ενέργειας, που τους επιτρέπει να ξαναβρούν την ισορροπία τους.

### 6.7. Ανθοϊάματα <sup>7</sup>



Εικόνα 6.7.1. Ένα από τα πιο γνωστά ονόματα στο χώρο των ανθοϊαμάτων

Τα ανθοϊάματα δίνουν την ενέργεια από άνθη τα οποία μέσω των ιδιοτήτων τους μπορούν να βοηθήσουν στην αποκατάσταση της ψυχοδιανοητικής ισορροπίας του ανθρώπου. Άνθρωποι ευαίσθητοι με πολύ στρες αλλά και άλλα ψυχοδιανοητικά προβλήματα θα βοηθηθούν με τα ανθοϊάματα μέσω της εσωτερικής τους λήψης τους, καταπολεμώντας έτσι και το πρόβλημα του άγχους.

### 6.8. Σιάτσου <sup>7,8</sup>



Εικόνα 6.8.1. Εφαρμογή σιάτσου

Είναι η τεχνική που έχει ως στόχο μέσα από πιέσεις και ειδικές κινήσεις πάνω στο σώμα, να φέρει την αρμονία στη ζωτική ενέργεια και στο σώμα. Άνθρωποι που έχουν ανάγκη να διώξουν το σφίξιμο από το σώμα και να νιώσουν το ευεργετικό και απαλό άγγιγμα πάνω στο σώμα τους, θα επιλέξουν το Σιάτσου. Η τεχνική ενώ γεννήθηκε στην Ιαπωνία τα

τελευταία χρόνια του 19<sup>ου</sup> αιώνα, στηρίζεται στις γνώσεις της αρχαίας κινέζικης ιατρικής, εδώ και τρεις χιλιετίες. Η αποτελεσματικότητά της βασίζεται στην εμπειρία, όχι σε επιστημονικά αξιώματα. Τα δάκτυλα των δύο χεριών και μόνο αυτά είναι τα εργαλεία με τα οποία θα πραγματοποιήσουμε το μεγαλύτερο μέρος της θεραπευτικής δουλειάς. Το σιάτσου σαν θεραπεία διέγερσης, βελτιώνει τη φυσική κατάσταση, διατηρεί την υγεία και μακραίνει τη ζωή. Αλλά επίσης βοηθάει στην πρόληψη και την αντιμετώπιση συγκεκριμένων παθήσεων, αυξάνοντας τις άμυνες εναντίον των ασθενειών. Αυτή η τεχνική είναι πολύ χρήσιμη στην ανάρρωση από άλλες παθήσεις και καταστάσεις, που ο οργανισμός χρειάζεται να ανακτήσει γρήγορα το ζωτικό του τόνο.

### **Αντιμετώπιση της παχυσαρκίας με σιάτσου**

Είναι γνωστό ότι όλες οι θεραπείες, όλα τα συστήματα και οι δίαιτες που αντιμετωπίζουν την παχυσαρκία, που είναι ο αήττητος εχθρός της υγείας, τοποθετούν τη λέξη *Θέληση* μπροστά από τις συνταγές και τις θεραπείες τους. Το σιάτσου δεν ξεφεύγει από αυτόν τον κανόνα και έχει τον δικό του μηχανισμό άμυνας εναντίον αυτού του παλιού όσο και σύγχρονου, πεισματικού επίμονου κακού. Για να αντιληφθεί το πρόβλημα, αρχικά καθορίζεται με τον πιο απλό τρόπο τι είναι το παχύσαρκο άτομο και σε ποια επίπεδα κυμαίνεται η παχυσαρκία. Θεωρείται κάποιος παχύσαρκος, όταν το βάρος του υπερβαίνει το 20% του ιδανικού. Είναι υπερβολικό το βάρος όταν ξεπερνά το 10% του ιδανικού βάρους. Και δεχόμαστε σαν κανονικό το βάρος ενός ατόμου όταν αυτό είναι μικρότερο μέχρι 10% από το ιδανικό βάρος. Αυτά τα επίπεδα είναι σχεδόν ακριβή ανάλογα με το ύψος, το φύλο και την ηλικία, παρουσιάζουν δε αποκλίσεις, όταν πρόκειται για μυώδη άτομα. Η παχυσαρκία βρίσκεται σε άμεση σχέση με την υπερβολική συσσώρευση λίπους στον υποδόριο ιστό. Η θεραπεία σιάτσου κατά της παχυσαρκίας αποκλείει την παχυσαρκία που προέρχεται από παθολογικές καταστάσεις, διότι είναι γνωστό ότι υπάρχουν ασθένειες που προκαλούν μια αύξηση βάρους από οργανικές ανωμαλίες. Η θεραπεία σιάτσου απαιτεί κατά κανόνα τον έλεγχο της διατροφής, μια ζωή με τάξη και την πραγματοποίηση κάποιας σωματικής άσκησης. Σε σχέση με αυτό το τελευταίο οι πιο παλιοί δάσκαλοι του σιάτσου πάντα συμβούλευαν μακρινούς περιπάτους, αν είναι δυνατόν σε ήσυχο φιλικό περιβάλλον, μακριά από το θόρυβο των πόλεων. Αν στον παχύσαρκο έχει υποδειχθεί ένα σύστημα διατροφής κατάλληλο για τη σωματική του διάπλαση και τις προσωπικές του ανάγκες, είναι απαραίτητο μόνο η αυστηρή τήρησή του για να επιτευχθεί το ποθούμενο αποτέλεσμα. Σε περίπτωση που δεν έχει υποδειχθεί τέτοιο σύστημα θα πρέπει να ενημερωθεί πριν ξεκινήσει αυτή τη θεραπεία. Όπως και σε άλλες περιπτώσεις, αυτό που ψάχνει το σιάτσου είναι η σωστή ισορροπία του νευρικού συστήματος και των

ορμονικών λειτουργιών του οργανισμού. Γι' αυτό θα πρέπει να εφαρμοστεί το εξής πρόγραμμα: Ανάλογα με τη σοβαρότητα της περίπτωσης (αφού εντοπιστεί το επίπεδο παχυσαρκίας με βάση τις προηγούμενες ενδείξεις), θα πραγματοποιηθεί μια, δυο ή τρεις εφαρμογές σιάτσου την εβδομάδα, εξασκώντας απτικές πιέσεις σε όλο το σώμα και με τα πέντε είδη πίεσης (κοινή, ρυθμική, παρατεταμένη, επαναλαμβανόμενη και σταθερή πίεση), ανάλογα με την περιοχή. Θέλει ιδιαίτερη προσοχή στο λαιμό, την πλάτη, την κοιλιά και τους γλουτούς, αλλά και τους μηρούς, τα μπράτσα και τις άλλες περιοχές που είναι επιρρεπείς στη γνωστή συσσώρευση λίπους. Θα χρησιμοποιηθούν τα πέντε είδη πίεσης με ελαφριά, μεσαία ή δυνατή ένταση, ανάλογα με τα ανατομικά σημεία, που απαιτούν την μία ή την άλλη δόση πίεσης, αλλά ποτέ δε θα αλλάξει ο ρυθμός των διαδοχικών θέσεων των δακτύλων. Σε αντίθετη περίπτωση θα προκληθεί αγωνία και ενόχληση αποθαρρύνοντας τον ασθενή. Η αίσθηση εσωτερικής ηρεμίας που οφείλουν να μεταδώσουν στο παχύσαρκο άτομο που θεραπεύεται, θα το αποτρέψει από την αγωνιώδη ικανοποίηση της όρεξής του. Θα φάει, πράγματι, αλλά κάθε φορά με μεγαλύτερη αυτοσυγκράτηση και λιγότερη αγωνία. Με δεδομένη την πολυπλοκότητα της θεραπείας σιάτσου εναντίον της παχυσαρκίας, δεν είναι δυνατόν να καθοριστούν προκαταβολικώς οι κατάλληλοι χρόνοι των διαδοχικών πιέσεων. Φαίνεται καθαρά όμως, ότι κάθε βιασύνη θα αποβεί σε βάρος του στόχου που πρέπει να επιτευχθεί: την ανάκτηση της ορμονικής και ψυχικής ισορροπίας.

### 6.9. Χρωματοθεραπεία <sup>7</sup>



Εικόνα 6.9.1. Σύμφωνα με τη χρωματοθεραπεία τα χρώματα επιδρούν στον άνθρωπο

Μέσα από τα χρώματα δίνουμε ευχάριστες και ωφέλιμες συχνότητες στον άνθρωπο. Το χρώμα πράγματι μας επηρεάζει στη ζωή μας και μας δίνει αρμονία και βοήθεια. Άνθρωποι ευαίσθητοι που έχουν καλή σχέση και αίσθηση των χρωμάτων, θα βοηθήσουν πολύ μέσα από ειδικά μηχανήματα που εκπέμπουν το ανάλογο χρώμα, από λάμπες ειδικές που εξυπηρετούν αυτόν τον σκοπό μέχρι και χρώμα του δωματίου σας.



## 6.10. Θαλασσοθεραπεία <sup>6, 12</sup>



Εικόνα 6.10.1. Θαλασσοθεραπεία με τις θεραπευτικές ιδιότητες του νερού της θάλασσας

Είναι γνωστό ότι το κολύμπι είναι ένα ιδανικό μέσο για την εκγύμναση του σώματος και την απόκτηση υγείας.

Η εφαρμογή αυτής της θεραπείας προϋποθέτει την ύπαρξη θάλασσας και πιο συγκεκριμένα βασίζεται στις ευεργετικές και θεραπευτικές ιδιότητες του νερού της θάλασσας.



Εικόνα 6.10.2. Θαλασσοθεραπεία με εφαρμογή στοιχείων της θάλασσας

Μπορεί να γίνεται η εφαρμογή της θαλασσοθεραπείας σε SPA μακριά από τη θάλασσα με τη χρήση νερού εμπλουτισμένου με όλα τα στοιχεία που περιέχονται στο θαλασσίνο νερό, δηλαδή μικρομοριακά φύκια θάλασσας, μεταλλικά άλατα της Νεκρά θάλασσας, ηφαιστιογενή ιζήματα. Τα ευεργετήματα αυτών των περιπονήσεων εκτός από το θαλασσίνο νερό είναι τα ακόλουθα:

Διευκολύνει την διείσδυση μετάλλων και ιχνοστοιχείων στο σώμα.

Διεγείρει την κυκλοφορία και τον μεταβολισμό.

Βελτιώνει τον μυϊκό τόνο συνεισφέροντας κατά ένα τρόπο στην απώλεια του βάρους.

## 6.11. Υδροθεραπεία <sup>8</sup>

Η υδροθεραπεία, η θεραπευτική μέθοδος που χρησιμοποιεί το νερό -κρύο ή ζεστό- για να θεραπεύσει και να προλάβει ορισμένες ασθένειες, έχει επίσης μια χαλαρωτική δύναμη εξαιτίας της ικανότητάς της να αποτοξινώνει τον οργανισμό επιταχύνοντας την αποβολή τοξικών

ουσιών. Το νερό, κρύο ή ζεστό, όταν επιδρά πάνω στην επιδερμίδα, προκαλεί λόγω νευρικής αντανάκλασης μια επιτάχυνση των αναπνευστικών κινήσεων, που διευκολύνουν τον αερισμό των πνευμόνων. Η επιδερμίδα δρα σαν ένας τρίτος πνεύμονας χάρη στην απορροφητική λειτουργία της, η οποία εισάγει μέσα στον οργανισμό ένα μέρος του οξυγόνου που χρειάζεται. Γι' αυτό μια καθαρή επιδερμίδα επιτρέπεται στον οργανισμό να συμπληρώνει τη δική του διαδικασία οξυγόνωσης. Έτσι λοιπόν δεν αναπνέουμε μόνο από τη μύτη, αλλά και από τους πόρους της επιδερμίδας και γι' αυτό είναι εύκολο να καταλάβουμε ότι ένα χαλαρωτικό μπάνιο ηρεμεί το σώμα και το πνεύμα. Ακόμα, οι πόροι της επιδερμίδας όχι μόνο απορροφούν, αλλά και εξαλείφουν τις βλαβερές ουσίες του οργανισμού μας και βεβαίως, μπορούν επίσης να μας βοηθήσουν να εξαλείψουν τις εντάσεις. Έτσι βοηθάει στο να χαλαρώσουμε και να διώξουμε το άγχος.

Η χαλαρωτική δύναμη του νερού οφείλεται όχι μόνο στην ικανότητά της να επιταχύνει τις φυσιολογικές λειτουργίες της επιδερμίδας, αλλά και στη σχέση που έχει το νερό με τον άνθρωπο. Λένε ότι η ζωή πρωτοεμφανίστηκε στη θάλασσα αρκεί να σκεφτεί κανείς ότι ο καθένας περνάει τους εμβρυϊκούς μήνες της ζωής του (κατά τη διάρκεια της κύησης) σε ένα άνετο και φιλόξενο μπάνιο γεμάτο από μεταλλικά άλατα (το αμνιακό υγρό που προστατεύει το έμβρυο σαν να ήταν ένα μαξιλαράκι). Έτσι δεν είναι παράξενο να νιώθουν όλοι «σαν ψάρια στο νερό», όταν βυθίζονται σε ένα ζεστό μπάνιο. Η υδροθεραπεία έχει σαν σκοπό της την υπεραιμία του δέρματος και των βαθέων οργάνων, προκαλεί γενικό μασάζ σε ολόκληρο το σώμα και μια τόνωση στους μυς.



Εικόνα 6.11.1. Υδροθεραπεία

## 6.12. Μέθοδοι εφίδρωσης <sup>8</sup>



Εικόνα 6.12.1. Παραφινόλουτρο

Θάλαμοι εφίδρωσης, φωτόλουτρα, παραφινόλουτρα. Όλα αυτά βοηθούν στο να χαλαρώσει το σώμα από τις εντάσεις της καθημερινής ζωής.

## Σάουνα <sup>8</sup>



Εικόνα 6.12.2. Σάουνα

Αποτοξινώνει τον οργανισμό με την εφίδρωση και ενεργεί στο αγγειοκινητικό σύστημα (αγγειοδιαστολή) στον υδατικό μεταβολισμό και στο μεταβολισμό των ηλεκτρολυτών. Ακολουθεί ανάπαυση-ξεκούραση.

## 6.13. Ηλεκτροβελονισμός (χωρίς βελόνες) <sup>7</sup>

Είναι μια μοντέρνα μέθοδος για αυτούς που δεν επιθυμούν τις βελόνες. Η μέθοδος αυτή, εφαρμόζεται στα κανάλια της ζωτικής ενέργειας “στα καλώδια του οργανισμού” και πιο συγκεκριμένα στα

αντανακλαστικά σημεία των καναλιών αυτών. Πιο απλά, στα “κουμπιά” του οργανισμού που απελευθερώνουν τη ζωτική δύναμη του ανθρώπου, έτσι ώστε ο οργανισμός μας να βρει την ψυχοσωματική αρμονία, ηρεμία και αυτοθεραπεία. Η σωματική κατάσταση του κάθε ατόμου αντανακλά της κατάσταση της βιοενεργείας του. Η μέθοδος του ηλεκτροβελονισμού γίνεται με φυσικό-βιολογικό ρεύμα, θεραπευτικής συχνότητας, έτσι ώστε ο οργανισμός να αποκαταστήσει την ισορροπία του και να χαλαρώσει από το στρες και την απορρύθμιση που προκαλείται. Για το λόγο λοιπόν, ότι ο ηλεκτροβελονισμός βρίσκει τα “κουμπιά” του ανθρώπου, μπορεί να ενεργοποιήσει την αυτοθεραπευτική ικανότητά του ανθρώπου, σε προβλήματα άγχους, κατάθλιψης, πόνους, ψυχοσωματικά προβλήματα πχ. κατάπτωση, κούραση, αλλεργίες, αυχενικό, οσφυαλγίες – ισχιαλγίες, πονοκεφάλους, γαστρεντερικά προβλήματα, ακόμα και γυναικολογικά προβλήματα.



Εικόνα 6.13.1. Συσκευή ηλεκτροβελονισμού χωρίς βελόνες

#### 6.14. Μασάζ D' stress <sup>3</sup>

Το μασάζ D' stress είναι ένα ολιστικό μασάζ, το οποίο εφαρμόστηκε πριν από είκοσι χρόνια από τη διάσημη αισθητικό σωφρολόγο, Marie-Christine Chauvin, Πρόεδρο για τη Διαχείριση του Άγχους.

Στην πραγματικότητα, αυτό το μασάζ βασίζεται στα δεδομένα της ρεφλεξολογίας και του σιάτσου, δουλεύοντας στους κυριότερους μεσημβρινούς και εμπνέεται από διάφορες τεχνικές της αγιουβέρδα.



Εικόνα 6.134.2. Χαρακτηριστική είναι η χρήση του χλιαρού σησαμελαίου στο μασάζ D' stress

Η θεραπεία ξεκινάει με τη χρήση χλιαρού λαδιού από σουσάμι, έπειτα συνεχίζει με ενεργειακή μάλαξη στα σημεία chakras και ολοκληρώνεται με τη χρήση ημι-πολύτιμων πετραδιών.

Αυτού του είδους το μασάζ έγκειται κυρίως στην αναδόμηση της ενέργειας, ξεκινώντας από τα πόδια, το Yin, τη γη και τελειώνοντας με το κεφάλι, το Yang, τον ουρανό. Επίσης λαμβάνει υπόψη του τη θεωρία των πόλων, δουλεύοντας αριστερό χέρι, δεξί χέρι.

Επίσης βοηθάει το σώμα να ξαναβρεί το σημείο ισορροπίας του, να βελτιώσει την κυκλοφορία επιστροφής, να αποβάλλει τις τοξίνες, να τονώσει και να συσφίξει το δέρμα. Χάρη στη πλούσια ενεργειακή του δουλειά, καθώς επικεντρώνεται σε μερικά ενεργειακά σημεία, το μασάζ D' stress επιτρέπει την απελευθέρωση των ενδορφινών.

Η πελάτισσα μετά το μασάζ αισθάνεται χαλαρωμένη, σε πλήρη φόρμα, έτοιμη να ανταποκριθεί στη δουλειά της, κυρίως όμως έχει αποκτήσει την ισορροπία της και το αποτέλεσμα διαρκεί στο χρόνο.

### **6.15. Θιβετιανό μασάζ της κοιλιάς <sup>2</sup>**

Είναι ένα σφαιρικό μασάζ που έχει σκοπό να αναζωογονήσει τα κυριότερα όργανα και να αποκαταστήσει την καλή λειτουργία του μεταβολισμού. Απευθύνεται κυρίως στα άτομα που είναι καλά στην υγεία τους. Περιλαμβάνει πάρα πολλές κινήσεις στην κοιλιά. Λόγω της δύναμης που ασκείτε στο σώμα, το θιβετιανό μασάζ της κοιλιάς είναι

ιδιαίτερα ενδιαφέρον για τις πελάτισσες που είναι υπέρβαρες και μπορεί να συμπεριλαμβάνετε στις θεραπείες αδυνατίσματος. Χάρη στις καταπραυντικές και χαλαρωτικές του ιδιότητες, μπορεί να ενταχθεί στις υπηρεσίες spa, για ανάκτηση φόρμας και ευεξίας.



Εικόνα 6.15.1. Θιβετιανό μασάζ της κοιλιάς

Το Θιβετιανό μασάζ είναι βασισμένο στην ανατολική θεωρία του Ταο-ιν, δηλαδή ότι ο άνθρωπος είναι ένα σύνολο και αποτελεί μέρος του σύμπαντος το οποίο και περιέχει. Εντάσσεται σε ότι τον περιβάλλει και ο κόσμος στον οποίο εντάσσεται συμμετέχει στη διαμόρφωσή του. Είναι ένα με το σύνολο.

Τίποτα δε μπορεί να τους χωρίσει, χωρίς να προκαλέσει ανισορροπία, ή δυσαρμονία που ερμηνεύεται με ασθένεια. Η ανατολική ιατρική, με τη θεωρία του Ταο, ψάχνει πάντα την προέλευση του προειδοποιητικού σημαδιού, το οποίο ονομάζουμε σύμπτωμα. Το θιβετιανό μασάζ στηρίζεται σε αυτή την αρχή, δεν ασχολείται μόνο με ένα σύμπτωμα, αλλά με όλο το σώμα και επίσης με το ψυχοσωματικό σύνολο.

Το ενεργειακό κέντρο του ανθρώπινου σώματος βρίσκεται στον ομφαλό. Αν οι εντάσεις, οι ανησυχίες και οι διάφορες έννοιες συσσωρεύονται μέρα με τη μέρα, μήνα με το μήνα, χρόνο με το χρόνο, δύσκολα αποβάλλονται. Γίνονται «συναισθηματικά απόβλητα». Οι διαταραχές που προκαλούνται από τα συναισθηματικά απόβλητα μπορούν να δημιουργήσουν μπλοκάρισμα στα νεύρα, στα αγγεία του αίματος, στα λεμφικά γάγγλια, που καταλήγει σε προοδευτικό φράξιμο όλης της ενεργειακής κυκλοφορίας. Έτσι η έκφραση «έχω σφιγμένο στομάχι» φανερώνει τέλεια τις ανησυχίες και την αρνητική ενέργεια που

συσσωρεύονται στο στομάχι και στη σπλήνα. Οι Ταοϊστές ανακάλυψαν ότι η πλειοψηφία των παθήσεων θα μπορούσε να θεραπευτεί, αν οι κυριότερες τοξίνες και η αρνητική ενέργεια αποβάλλονταν από το σώμα. Ανέπτυξαν κυρίως την τέχνη του Chi Nei Tsang, για να ανακυκλώσουν και να μεταλλάξουν την αρνητική ενέργεια που μπλοκάρει τα εσωτερικά όργανα και προκαλεί την εμφάνιση «φωλεών» στο στομάχι. Το θιβητιανό μασάζ της κοιλιάς εμπνέεται από τους Ταοϊστές.

Δεν είναι ένα απλό μασάζ, είναι μια πραγματική περιποίηση πρόληψης για τον οργανισμό, ένα εξαιρετικό πρωτόκολλο ευεξίας που εφαρμόζεται στάδιο προς στάδιο, για την αναζωογόνηση του σώματος συνολικά. Το θιβητιανό μασάζ περιλαμβάνει επίσης μασάζ των λεμφικών αγγείων. Η λεμφική κυκλοφορία και τα λεμφικά γάγγλια διεγείρονται. Έτσι το λεμφικό σύστημα που έχει στόχο να θρέψει τα κύτταρα και να αποβάλλει τα απόβλητα από τη μια πλευρά και από την άλλη να παράγει τα σημαντικά στοιχεία του ανοσολογικού συστήματος, θα ενισχυθεί. Όλα τα συμπτώματα που συνδέονται με τις λεμφικές διαταραχές θα καταπολεμηθούν, όπως το πρησμένο στομάχι, η κυτταρίτιδα, η κατακράτηση νερού ή η αίσθηση δυσφορίας στα κάτω μέλη, η παχυσαρκία, αλλά και οι αναπνευστικές δυσκολίες, η κούραση, οι πόνοι των αρθρώσεων ή οι ρευματισμοί, επίσης προλαμβάνει τις μολυσματικές παθήσεις. Το θιβητιανό μασάζ περιλαμβάνει επίσης, ένα βαθύ μασάζ του εντέρου που θα βελτιώσει σημαντικά την πέψη και θα καταπολεμήσει την δυσκοιλιότητα. Συμβάλλει και στη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος. Τέλος με τις κινήσεις του στις αρθρώσεις, στο λαιμό, στους ώμους, στη σπονδυλική στήλη και στους μύς που τη στηρίζουν το θιβητιανό μασάζ θα ανακουφίσει άμεσα και θα προσφέρει ευεξία.

Με τις ασκήσεις βαθιάς αναπνοής προσφέρει έντονη χαλάρωση και ιδιαίτερα των μυών, καθώς και προοδευτική μείωση όλων των εντάσεων.

Το μασάζ σε όλο το σώμα διαρκεί περίπου μια ώρα και δεκαπέντε λεπτά.

## 7. Συμπεράσματα

Η παχυσαρκία και το στρες είναι μάστιγες της σημερινής πραγματικότητας. Η σωστή ενημέρωση για την αντιμετώπιση τους χρήζει διότι κερδίζουν όλο και περισσότερο έδαφος.

Ο παχύσαρκος, ενδιαφερόμενος περισσότερο για την εξωτερική του εμφάνιση παρά για την υγεία του θα τραπήει ίσως πρώτα στην αισθητικό. Γι' αυτό το λόγο ο ρόλος της αισθητικού είναι πολύ σημαντικός σε αυτόν τον αγώνα καθώς πρόκειται για ένα θέμα ευαίσθητο. Πρέπει να δοθεί πολύ μεγάλη σημασία στον ψυχολογικό παράγοντα καθώς και στη συνεργασία με άλλους ειδικούς του τομέα όπως γιατροί και διαιτολόγοι.

Η παχυσαρκία δεν είναι μόνο ένα αισθητικό πρόβλημα αλλά επηρεάζει όλα τα λειτουργικά συστήματα του οργανισμού με επικίνδυνα αποτελέσματα. Λόγω της υψηλής πίεσης του αίματος που προκαλεί μπορεί να έχει ως συνέπεια ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, βλάβη στις αρτηρίες (αθηροσκλήρωση), καρδιακά επεισόδια και νεφρική ανεπάρκεια.

Το χρόνιο στρες τελικά προκαλεί συνεχόμενη έκθεση στην κορτιζόλη και αυτός είναι ακόμη ένας από τους λόγους που προκαλείται η παχυσαρκία. Ενώ και η παχυσαρκία από μόνη της προκαλεί στρες. Άρα για τη σωστή αντιμετώπιση του ενός, πρέπει να δοθεί σημασία και στην αντιμετώπιση του άλλου.

Πλέον για την καταπολέμηση των δύο αυτών προβλημάτων, υπάρχουν και οι ολιστικές συμπληρωματικές θεραπείες που αντιμετωπίζουν τον άνθρωπο ως σύνολο και ο στόχος τους είναι η εξισορρόπηση της ενέργειας, για ένα υγιές σώμα και πνεύμα. Είναι καλό λοιπόν η αισθητικός να είναι ενημερωμένη και ακόμη καλύτερα εξοικειωμένη και με αυτές τις θεραπείες για να μπορέσει τελικά να βοηθήσει τον πελάτη της όσο πιο ολοκληρωμένα γίνεται, με τελικό στόχο την εξάλειψη του προβλήματος του.



## 8. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Cochrane Gordon, Friesen John «Hypnotherapy in weight loss treatment» Journal of Consulting and Clinical Psychology. Vol 54(4), (Aug 1986): 489-492.
2. Meyer, Sophie. «Θιβετιανό μασάζ.» Les nouvelles Esthétiques spa. Τεύχος 106, (Μάρτιος - Απρίλιος 2008):10-16
3. Meyer, Sophie. «Μασάζ D' stress.» Les nouvelles Esthétiques spa. Τεύχος 104, (Νοέμβριος – Δεκέμβριος 2007): 10
4. Packer, Lester, Helmut, Sies. Oxidative stress and inflammatory mechanisms in obesity, diabetes, and the metabolic syndrome Boca Raton: CRC Press, 2008
5. Talbott, Shawn M. The Cortisol Connection Diet: the breakthrough program to control stress and lose weight. Alameda: Hunter House, 2004
6. Αντωνοπούλου, Αφροδίτη, Παναγιώτα. «Η ψυχολογία ενός παχύσαρκου ατόμου.» Esthete. Τεύχος 09, (Οκτώβριος - Νοέμβριος - Δεκέμβριος 2007):74-78
7. Κυριακίδης, Μιχάλης. «Στρες και ολιστικές συμπληρωματικές θεραπείες.» Esthete. Τεύχος 07, (Απρίλιος-Μάιος-Ιούνιος 2007) : 90-92
8. Μέθοδοι χαλάρωσης και θεραπευτικά μασάζ. Αθήνα: εκδόσεις ΙΡΙΔΑ. [1998]
9. Μπάλλης, Θεόδωρος. Άγχος-στρες-κατάθλιψη: Θεσσαλονίκη: Ιατρικές εκδόσεις Α. Σιώκης, 1996
10. Μπενέτου, Αικατερίνη. «Stress- Αισθητικά προβλήματα που οφείλονται στο stress.» Scientific Journal Articles. Εκδοτικός οίκος Virapharm. 22 Φεβρουάριου 2010 «<http://www.scientific-journal-articles.com/greek/free-online-journals/medical/medical-articles/mpenetouaik1/STRESS.htm>».
11. Νικολάου, Δρόσα. Αισθητική και η πρακτική εφαρμογή της. Θεσσαλονίκη: 1987
12. Ξένος, Κωνσταντίνος. «Όταν η δίαιτα βλάπτει την υγεία.» Forma. Τεύχος 3, (Μάιος 2003): 27
13. Ο κόσμος της Γυναίκας (Vogue- Woman's World). Θεσσαλονίκη: Τζιαμπίρης Πυραμίδα.
14. «Οι 12 καλύτερες τακτικές αντί-στρες.» ΕΙΝΑΙ Τεύχος 628, (Μάιος 2003) : 66,67
15. Παπακωνσταντίνου, Αιμιλία. «Διατροφή.» Esthete. Τεύχος 07, (Απρίλιος-Μάιος-Ιούνιος 2007)

16. Παπαλάζαρος, Αναστάσιος. «Παχυσαρκία: η επιδημία του 21ου αιώνα.» *Forma*. Τεύχος 3, (Μάιος 2003): 25
17. Πεγιά, Αργυρώ. «Η τέχνη της αρωματοθεραπείας.» ΠΣΑΜΚΑ. Τεύχος 14, (Σεπτέμβριος – Οκτώβριος 2007):42-46
18. Προδρομίδης, Πρόδρομος. «Ολιστικό μασάζ.» *Esthete*. Τεύχος 08, (Ιούλιος – Αύγουστος – Σεπτέμβριος 2007):26-30
19. Σαββίδου, Άννα. Παχυσαρκία- Κυτταρίτιδα- Μάλαξη. Θεσσαλονίκη: Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, 2007