

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

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ-ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ-ΜΑΛΑΞΗ



**ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΜΕΓΑΚΛΗ ΘΕΟΓΝΩΣΙΑ
ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: ΒΛΑΧΟΥΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ**

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

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ-ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ-ΜΑΛΑΞΗ

**ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΜΕΓΑΚΛΗ ΘΕΟΓΝΩΣΙΑ
ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: ΒΛΑΧΟΥΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελίδα
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	5
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	6
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	
ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ	9
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΕΡΕΥΝΩΝ	17
ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΜΟΡΦΕΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	27
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	27
ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ	28
ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	30
ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ	
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	33
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΕΡΕΥΝΩΝ	34
ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ	35
ΕΙΔΗ ΚΑΙ ΣΤΑΔΙΑ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ	36
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΥΠΟΒΟΗΘΟΥΝ ΤΗΝ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ	40
ΜΑΛΑΞΗ	
ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ	48
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΕΡΕΥΝΩΝ	49

ΟΡΙΣΜΟΣ ΜΑΛΑΞΗΣ	52
ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΑΡΧΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ	53
ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ	56
ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ	66
ΕΙΔΗ ΜΑΛΑΞΗΣ	68
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	94
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	97

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παχυσαρκία ορίζεται ως η περίσσεια του λίπους στο σώμα και συνοδεύεται από σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις στα πάσχοντα άτομα. Έχει συσχετίσει με σημαντική αύξηση στη νοσηρότητα και την θνησιμότητα του πληθυσμού- η οποία αυξάνεται ανάλογα με το βαθμό της παχυσαρκίας.

Η κυτταρίτιδα είναι ένα από τα σύγχρονα προβλήματα των γυναικών σε σχέση με την εμφάνιση τους. Είναι μια παθολογική κατάσταση των δερματικών και υποδόριων ιστών που χαρακτηρίζεται κλινικά από μια οιδηματώδη διηθηση, που έχει ανώμαλη ύψη.

Ένας τρόπος θεραπείας της παχυσαρκίας και της κυτταρίτιδας είναι η μάλαξη οι δράσεις της οποίας είναι πολλαπλές. Λειτουργεί σε σχέση με το κυκλοφορικό, το μυοσκελετικό και το νευρικό σύστημα, βελτιώνει την λεμφική κυκλοφορία και βοηθά στην διάσπαση του υποδόριου λίπους βελτιώνοντας την εμφάνιση της επιδερμίδας.

Λέξεις κλειδιά: παχυσαρκία , κυτταρίτιδα , μάλαξη .

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η αφθονία αγαθών, ο υπερκαταναλωτισμός και η καθιστική ζωή, σε συνδυασμό με το άγχος και τις ευκολίες στη διαβίωση που προσφέρει η τεχνολογία, αυξάνουν τον αριθμό των παχύσαρκων ατόμων. Περισσότεροι από 300 εκατομμύρια άνθρωποι σε όλον τον κόσμο χαρακτηρίζονται παχύσαρκοι, ενώ υπολογίζεται ότι τέσσερις στους δέκα υπερβαίνουν σήμερα το φυσιολογικό επιθυμητό βάρος κατά 14 κιλά. Η παχυσαρκία, όπως τόνισαν επιστήμονες από όλο τον κόσμο, συνδέεται με μια σειρά ασθενειών, όπως η υπέρταση, ο διαβήτης, οι καρδιακές παθήσεις, τα εγκεφαλικά, οι παθήσεις του ήπατος και του παγκρέατος, η οστεοαρθρίτιδα, η υπνική άπνοια και η κατάθλιψη. Ωστόσο, η παθογένεια της νόσου εξακολουθεί να είναι άγνωστη. Πιθανές αιτίες που ενοχοποιούνται είναι η κληρονομικότητα, οι ψυχολογικοί παράγοντες, περιβαλλοντικοί, ενδοκρινικοί αλλά και καθαροί οργανικοί παράγοντες.

Οι άνθρωποι που πάσχουν από παχυσαρκία αντιμετωπίζουν καθημερινά την αποδοκιμασία των συνανθρώπων τους, συχνά έρχονται αντιμέτωποι με προκαταλήψεις στον επαγγελματικό και τον κοινωνικό τους χώρο και τιμωρούνται για την πάθησή τους.

Με δύο λόγια η παχυσαρκία είναι σοβαρή απειλή για την υγεία και ύπουλος εχθρός για την αισθητική του σώματος. Κι ενώ σε προϊστορικές εποχές μπορεί να έπαιζε το ρόλο μιας αποθήκης λίπους και να εξασφάλιζε την επιβίωση σε

περιόδους λιμού, το μόνο που εξασφαλίζει σήμερα είναι η μείωση του προσδόκιμου επιβίωσης του ατόμου. Η παχυσαρκία είναι μία επιδημία και δεν μπορεί να λυθεί αποσπασματικά, μόνο με την δίαιτα. Η πρόληψη φαίνεται να είναι ο αποτελεσματικότερος τρόπος και ο πλέον μακροχρόνιος.

Ένα ακόμα σύγχρονο πρόβλημα των γυναικών, όσον αφορά την εμφάνισή τους είναι κι η κυτταρίτιδα. Με τον όρο "κυτταρίτιδα" αναφερόμαστε στην εναπόθεση νερού και λίπους ανάμεσα στο δέρμα και την ακριβώς από κάτω στοιβάδα, που συνοδεύεται από μειωμένης ελαστικότητας συνδετικό ιστό και εμφάνιση της χαρακτηριστικής μορφής "ρυτίδων" πάνω στο δέρμα.

Η κυτταρίτιδα είναι το πιο πολυσυζητημένο πρόβλημα ομορφιάς της εποχής μας. Επτά στις οκτώ γυναίκες αντιμετωπίζουν πρόβλημα κυτταρίτιδας. Είναι μια κατάσταση που απασχολεί ακόμα και τις λεπτές γυναίκες και όχι μόνο όσες έχουν κάποια κιλά παραπάνω ή μεγαλύτερη συσσώρευση λίπους στο σώμα τους. Οφείλεται σε συσσώρευση υγρών και άλλων τοξικών αποβλήτων στους ιστούς με αποτέλεσμα να δημιουργείται κακή τοπική λεμφική και αιματική κυκλοφορία, η οποία έχει ως αποτέλεσμα τα λιποκύτταρα εκείνης της περιοχής να μην τρέφονται καλά.

Διακρίνεται σε τρία είδη, την συμπαγή, την μαλακή και τη συσχετισμένη. Εμφανίζεται συνήθως στους μηρούς αλλά μπορεί επίσης να εμφανιστεί και σε άλλα μέρη του σώματος όπως στους

βραχίονες, στην κοιλιακή χώρα, στις γάμπες, στους ώμους κ.α.

Η κυτταρίτιδα μπορεί να δημιουργηθεί από αρκετούς παράγοντες όπως: υπερβολική εργασία, έλλειψη άσκησης, προβλήματα ενδοκρινικού συστήματος, εμμηνόπαυση, σε περιόδους ορμονικών αλλαγών "όπως η εφηβεία, η εγκυμοσύνη, ακόμη και η χρήση αντισυλληπτικών χαπιών. Ακόμα και το άγχος, που έχει αυξηθεί στις μέρες μας, φέρει και αυτό σημαντικό μερίδιο ευθύνης.

Κυτταρίτιδα μπορεί να δημιουργηθεί σε κάθε ηλικία ανεξαρτήτως βάρους. Όταν παρουσιαστεί, είναι σημάδι ότι σε μέρη του σώματος υπάρχει εσωτερική ρύπανση. Και επομένως πρέπει να αρχίσει μια προσπάθεια αποτοξίνωσης του οργανισμού. Το φαινόμενο της κυτταρίτιδας δημιουργεί τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά προβλήματα σε μεγάλο ποσοστό γυναικών.

Τόσο η παχυσαρκία όσο και η κυτταρίτιδα πέρα από ιατρική φροντίδα μπορούν να αντιμετωπισθούν με διάφορες αισθητικές περιποιήσεις, όπου χρησιμοποιούνται διάφορα καλλυντικά σκευάσματα με στόχο να αποβάλλουν τις τοξίνες από τον οργανισμό, να συμβάλλουν στην συσσώρευση του λίπους στις διάφορες περιοχές όπου εμφανίζεται το πρόβλημα και να αυξήσουν την λεμφική και αιματική κυκλοφορία, με θαυμάσια αποτελέσματα.

Μερικές από τις περιποιήσεις αυτές είναι η μάλαξη και κάποια είδη αυτής, τα φύκια, η αρωματοθεραπεία, η βοτανοθεραπεία, μάσκες αργίλου,θερμομάσκες,θερμοθεραπείες,θαλασσοθερ

απεία, λασποθεραπεία, σοκολατοθεραπεία και
μεσοθεραπεία.

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Σύμφωνα με ένα άρθρο του κ. Ιωάννη Κακλαμάνου, Ενδοκρινολόγου – Διαβητολόγου και Αντιπρόεδρου της Ελληνικής Εταιρείας Παχυσαρκίας, η παχυσαρκία ορίζεται ως η περίσσεια του λίπους στο σώμα και συνοδεύεται από σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις στα πάσχοντα άτομα. Αναγνωρίστηκε επίσημα ως νόσος το 1948, όταν ιδρύθηκε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και τη συμπεριέλαβε στη Διεθνή Ταξινόμηση των Παθήσεων (International Classification of Diseases). Ως νόσος ορίζεται κάθε κατάσταση που μειώνει το προσδόκιμο χρόνο ζωής και την ποιότητα ζωής.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας στην αναφορά του για την παχυσαρκία το 1997 επισημαίνει μεταξύ άλλων τα εξής:

- Παίρνει διαστάσεις επιδημίας σε όλο τον κόσμο.
- Οδηγεί σε άλλες ασθένειες με αυξημένο ιατρικό και κοινωνικό κόστος.
- Τα βασικά αίτια είναι η καθιστική ζωή και η υψηλή σε λιπαρά και πλούσια σε θερμίδες διατροφή.
- Είναι δυνατό να προληφθεί με την αλλαγή στον τρόπο ζωής και τις διατροφικές συνήθειες.
- Η πρόληψη δεν είναι προσωπικό θέμα, αλλά χρειάζονται κοινωνικές αλλαγές.

- Τα υπέρβαρα άτομα που διατρέχουν τον κίνδυνο να γίνουν παχύσαρκα πρέπει να έχουν ιατρική παρακολούθηση.
- Η θεραπευτική προσέγγιση πρέπει να είναι μακροχρόνια με στόχους μέτριας απώλειας βάρους.
- Υπάρχει άμεση ανάγκη για εκπαίδευση της ιατρικής κοινότητας.

Ο Ιπποκράτης, 2.500 χιλιάδες χρόνια πριν τις επιστημάνσεις αυτές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, αλλά και οι μετέπειτα συνάδελφοί του ανά τους αιώνες, θεωρούσαν την παχυσαρκία νόσο και χρησιμοποιούσαν θεραπευτικές μεθόδους παρεμφερείς με τις σημερινές για την αντιμετώπισή της.

Παρόλο που σήμερα η παχυσαρκία έχει λάβει διαστάσεις επιδημίας η παρουσία της ήταν εντονότατη από αρχαιοτάτων χρόνων. Πολλά ειδώλια της παλαιολιθικής εποχής που έχουν βρεθεί σε όλη την Ευρώπη και απεικονίζουν γυναικείες θεότητες (όπως η "Αφροδίτη του Willendorf"), παρουσιάζουν σπλαχνική παχυσαρκία και έχουν υπερβολικά μεγάλο στήθος και φαρδείς γλουτούς. Οι μορφές αυτές, που σήμερα θα τις κατατάσσαμε, από πλευράς δείκτη Μάζας Σώματος, στις σοβαρά παχύσαρκες, αποτελούσαν θεότητες της γονιμότητας και της αφθονίας της γης.

Αλλά και στη νεολιθική εποχή και αργότερα μέχρι την εποχή του Χαλκού (μέχρι το 3000 π.χ.), βρίσκουμε πολλές Μητέρες-Θεές με την ίδια μορφή (μεγάλο, χαλαρό στήθος και μεγάλη περιφέρεια).

Τα περισσότερα ευρήματα προέρχονται από την περιοχή της Ανατολίας και χρονολογούνται γύρω

στο 5000 με 6000 π.χ. Προχωρώντας προς το σήμερα (2900 έως 1500 π.χ.), παρόμοιες μορφές υπάρχουν σε αγαλματίδια στη Μεσοποταμία αλλά και σε μούμιες Φαραώ και σε τοιχογραφίες τάφων στην Αίγυπτο. Ανάλογες αναφορές υπάρχουν στην κινεζική, τη θιβετιανή και την ινδική ιατρική, αλλά και στην ιατρική των Μάγια και των Αζτέκων, καταδεικνύοντας έτσι ότι η παχυσαρκία αποτελούσε ιατρικό πρόβλημα ακόμα και στο μακρινό παρελθόν.

Φτάνοντας στους Ελληνορωμαϊκούς χρόνους, ο πατέρας της Ιατρικής, Ιπποκράτης, στα γραπτά του υποστηρίζει ότι "ο αιφνίδιος θάνατος είναι πιο συνηθισμένος στα παχύσαρκα άτομα απ' ό, τι στα αδύνατα" όπως επίσης, ότι η παχυσαρκία προκαλεί γυναικεία στειρότητα και πως οι παχύσαρκες γυναίκες παρουσιάζουν "ακανόνιστης συχνότητας έμμηνο ρύση". Ο Γαληνός, σημαντικός ιατρός των ρωμαϊκών χρόνων, είχε κατατάξει την παχυσαρκία σε δύο κατηγορίες: μέτρια (moderate) και υπερβολική (immoderate), όπου η πρώτη εθεωρείτο φυσιολογική και η δεύτερη νοσογόνος.

Επίσης από τους ρωμαϊκούς χρόνους, υπάρχουν περιγραφές που συνδέουν την παχυσαρκία με την υπνηλία και την άπνοια ύπνου και αναφέρονται περιπτώσεις ανθρώπων που πέθαναν από υπερβολικό βάρος. Από το 400 μ.Χ., τη σκυτάλη παίρνει η Αραβική ιατρική. Το κοινό σημείο αναφοράς όλων των θεραπευτικών προσεγγίσεων, όσον αφορά στην παχυσαρκία στην αρχαιότητα, είναι η δίαιτα και η άσκηση. Τόσο ο Ιπποκράτης τον 5ο αιώνα π.Χ., όσο και ο Γαληνός και ο Αβικέννας πολύ αργότερα, παρά τις διαφορές

που υπάρχουν στις θεραπείες τους, προτείνουν με τον ένα ή τον άλλο τρόπο σχεδόν τα ίδια πράγματα:

- σκληρή δουλειά
- γρήγορο τρέξιμο
- σκληρή άσκηση
- λιτή διατροφή και εγκράτεια
- όχι τσιμπολογήματα!!

Ο Ιπποκράτης συνιστούσε στους παχύσαρκους και σε όσους επιθυμούσαν να χάσουν βάρος:

- να εκτελούν κάποια επίπονη εργασία πριν το φαγητό
- να παίρνουν τα γεύματά τους αμέσως μετά, και όσο ακόμα είναι λαχανιασμένοι και καταπονημένοι από την προσπάθεια
- να μην πίνουν πριν από τα γεύματα, παρά μόνο κρασί, αραιωμένο και δροσερό
- να προσθέτουν στα γεύματα σουσάμι και άλλα καρυκεύματα
- να παίρνουν γεύματα πλούσια σε λιπαρά, ώστε ο κορεσμός να επέρχεται με λιγότερη ποσότητα φαγητού επίσης
- να τρώνε μόνο μία φορά την ημέρα
- να μην κάνουν μπάνιο
- να κοιμούνται σε σκληρό κρεβάτι και
- να κυκλοφορούν γυμνοί όσο περισσότερο μπορούν

Ο Γαληνός, περίπου 2.000 χρόνια πριν, υποστήριζε ότι μπορούσε, σε σύντομο χρονικό διάστημα, να καταστήσει οποιοδήποτε παχύσαρκο ασθενή, "μέτρια αδύνατο".

Η αγωγή περιελάμβανε:

- γρήγορο τρέξιμο

- σκούπισμα του ιδρώτα με ένα πολύ μαλακό ή πολύ άγριο κομμάτι ύφασμα
- έντονο μασάζ με τονωτικά έλαια
- μπάνιο και αμέσως μετά γεύμα
- όχι έντονη δραστηριότητα μετά το γεύμα
- αμέσως μετά το γεύμα, δεύτερο μπάνιο
- άφθονη τροφή, φτωχή σε θρεπτική αξία, έτσι ώστε να επέλθει κορεσμός χωρίς μεγάλη ενεργειακή πρόσληψη

Ο Πέρσης ιατρός Αβικέννας, ο οποίος ασχολήθηκε εκτεταμένα με την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, στον "Κανόνα της Ιατρικής" περιγράφει τη "μέθοδο μείωσης βάρους για τα υπέρβαρα άτομα", η οποία απαιτεί:

- ταχεία κάθοδο της τροφής από το στομάχι και το έντερο, έτσι ώστε να εμποδίζεται η ολοκλήρωση της απορρόφησης από το μεσεντέριο
- κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων φαγητού, φτωχού όμως σε θρεπτική αξία
- μπάνιο πριν το φαγητό, συχνά
- έντονη άσκηση

Το 18ο αιώνα ο J. Tweedy, συνιστά "αύξηση της σωματικής άσκησης προοδευτικά".

Το 1825, ο Γάλλος πολιτικός, δικαστής και συγγραφέας Jean Anthelme Brillat-Savarin, ο οποίος ασχολήθηκε εκτεταμένα με τη διατροφή και τη γαστρονομία, αναφέρει ως αιτίες παχυσαρκίας την έλλειψη σωματικής δραστηριότητας και τις κακές διατροφικές συνήθειες και προτείνει ένα τρίπτυχο θεραπείας που αποτελείται από:

- σύνεση στη διατροφή (με μια δίαιτα φτωχή σε άμυλο και δημητριακά)
- μέτρο στον ύπνο

- και άσκηση με τα πόδια ή πάνω σε άλογο

Το 1835, ο Βέλγος αστρονόμος, μαθηματικός, στατιστικολόγος και κοινωνιολόγος Lambert Adolphe Jacques Quetelet, στο πλαίσιο της έρευνάς του, εισήγαγε την έννοια του "μέσου ανθρώπου" και χρησιμοποίησε την αναλογία του σωματικού βάρους ενός ατόμου προς το τετράγωνο του ύψους του, ως μονάδα μέτρησης της παχυσαρκίας.

Ο δείκτης Μάζας Σώματος, γιατί περί αυτού πρόκειται, παρά το γεγονός ότι έχουν περάσει 167 χρόνια από τότε, αποτελεί μέχρι και σήμερα το επικρατέστερο κριτήριο για την εκτίμηση του σωματικού βάρους και την κατηγοριοποίηση της παχυσαρκίας και ένα σημαντικότερο εργαλείο για εμάς τους γιατρούς.

Το 1863, ο William Banting, στο έντυπο που εξέδωσε με τίτλο "Επιστολή προς το Κοινό σχετικά με την Παχυσαρκία" (Letter on Corpulence, addressed to the public), εξιστορεί με γλαφυρό τρόπο την προσπάθεια που έκανε ο ίδιος να χάσει βάρος, όντας σοβαρά παχύσαρκος και με πολλά προβλήματα υγείας.

Η πρώτη αυτή σοβαρή προσπάθεια προτεινόμενης διατροφής, για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, έγινε με τη βοήθεια του γιατρού William Harvey, αλλά ήταν ο ίδιος ο Banting που έγραψε και χρηματοδότησε την έκδοση και την προώθηση του εντύπου με σκοπό να βοηθήσει και άλλους παχύσαρκους να αντιμετωπίσουν το πρόβλημά τους. Η προτεινόμενη δίαιτα ήταν ιδιαίτερα αυστηρή αλλά το έντυπο έγινε ανάρπαστο και επανεκδόθηκε πολλές φορές, ο δε Banting

έμεινε στην ιστορία, παρά το γεγονός ότι δεν ήταν παρά ένας εργολάβος ξυλουργός.



Εικόνα 1

Από τις αρχές του 20ου αιώνα πλήθος άλλων ειδικών πρότειναν, μέσα από τα βιβλία τους, δίαιτες για απώλεια βάρους.

Μέσα στον 20ο αιώνα όμως, και άλλες παράμετροι ήρθαν να προστεθούν στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.

Έτσι, λοιπόν, το τρίπτυχο της σύγχρονης ιατρικής για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας αποτελείται από:

- υγιεινή διατροφή
- τροποποίηση διατροφικής συμπεριφοράς και
- σωματική δραστηριότητα

Σήμερα όμως, σε αντίθεση με το παρελθόν, η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας είναι άρρηκτα συνδεδεμένη και με την πρόληψη της παχυσαρκίας. Είναι φανερό ότι στην αρχαιότητα οι ιατροί και οι κάθε είδους επιστήμονες-θεραπευτές προσπαθούσαν να αντιμετωπίσουν το φαινόμενο όταν αυτό είχε πλέον εμφανιστεί.

Δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι δίνονταν οδηγίες ή συμβουλές για να μην γίνει κάποιος παχύσαρκος.

Στις μέρες μας αυτό είναι κάτι παραπάνω από απαραίτητο. Οι στρατηγικές πρόληψης στο γενικό πληθυσμό στηρίζονται κυρίως στην προσπάθεια συνολικής εκπαίδευσης και ενημέρωσης των πολιτών σε θέματα διατροφής και σωματικής δραστηριότητας.

Πριν από οτιδήποτε άλλο, πρέπει να περάσει στη συνείδηση του κάθε πολίτη, ότι η παχυσαρκία είναι μία χρόνια νόσος με σοβαρές επιπλοκές, η οποία ευκολότερα προλαμβάνεται παρά αντιμετωπίζεται.

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΕΡΕΥΝΩΝ

1.1) ΓΕΝΕΤΙΚΟ ΣΦΑΛΜΑ Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Μερικά παιδιά γίνονται ιδιαίτερα παχύσαρκα, επειδή δεν διαθέτουν ορισμένα τμήματα του DNA, πράγμα που καθιστά... ανεξέλεγκτη την πείνα τους, σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα.

Η μελέτη έγινε από ερευνητές του πανεπιστημίου Κέιμπριτζ (υπό τη δρ. Σαράφ Φαρούκι) και του Ινστιτούτου Wellcome Trust Sanger και δημοσιεύτηκε στο περιοδικό "Nature", σύμφωνα με το BBC.

Οι βρετανοί ερευνητές ανέλυσαν το DNA 300 πολύ παχιών παιδιών και βρήκαν ενδείξεις ότι η απουσία από το χρωμόσωμα 16 ορισμένων τμημάτων του γενετικού κώδικα δημιουργεί προβλήματα, επειδή, μεταξύ άλλων, αφαιρεί ένα γονίδιο (το SH2B1), το οποίο ο εγκέφαλος χρειάζεται για να ρυθμίζει την ορμόνη λεπτίνη που ελέγχει την όρεξη. Η συνέπεια είναι ότι τα παιδιά με αυτή τη γενετική ανωμαλία είναι συνεχώς πολύ πεινασμένα και θέλουν να τρώνε συνέχεια.

Ενώ προηγούμενες έρευνες είχαν εντοπίσει συγκεκριμένα γονίδια που συμβάλλουν στην παχυσαρκία όταν υποστούν βλάβη, η νέα έρευνα αναζήτησε μεγαλύτερα τμήματα του DNA που εμπλέκουν περισσότερα γονίδια. Το γενετικό σφάλμα στο χρωμόσωμα 9 αφορά συνολικά εννέα γονίδια. Οι ερευνητές ευελπιστούν ότι η περαιτέρω έρευνα στη συγκεκριμένη περιοχή του χρωμοσώματος μπορεί να οδηγήσει στην

ανακάλυψη και άλλων γονιδίων που σχετίζονται με την παχυσαρκία.

Η παχυσαρκία έχει πρωτίστως συσχετιστεί με το στυλ ζωής, κυρίως την ανθυγιεινή διατροφή και την έλλειψη σωματικής άσκησης, όμως τελευταία αυξάνονται τα στοιχεία ότι ορισμένες περιπτώσεις έχουν γενετική αιτιολογία.

1.2) ΜΙΚΡΟΤΕΡΟΣ Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΤΩΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ

Ο εγκέφαλος των παχύσαρκων ανθρώπων είναι πρόωρα γερασμένος και σημαντικά μικρότερος σε σχέση με... τα άτομα κανονικού βάρους, υποδεικνύει η πρώτη σύγκριση του είδους. Η παχυσαρκία συνδέεται με «σοβαρή εκφύλιση του εγκεφάλου» υποστηρίζουν οι ερευνητές.

Σε σχέση με τους εγκέφαλους ανθρώπων φυσιολογικού βάρους, οι εγκέφαλοι των παχύσαρκων ατόμων περιέχουν 8% λιγότερο ιστό και μοιάζουν να είναι 16 χρόνια μεγαλύτεροι σε ηλικία, καταλήγει η νέα μελέτη που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση Human Brain Mapping. Η ανησυχητική συρρίκνωση καταγράφηκε ακόμα και σε άτομα που ήταν απλώς υπέρβαρα. Οι εγκέφαλοί τους είχαν 4% μικρότερο όγκο και έμοιαζαν να έχουν γεράσει πρόωρα κατά 8 χρόνια, πάντα κατά μέσο όρο. Η έρευνα βασίστηκε σε σύγκριση ανάμεσα σε τομογραφίες 94 ανθρώπων στην έβδομη δεκαετία της ζωής τους, από τους οποίους κανένας δεν παρουσίαζε σημεία άνοιας.

Οι εθελοντές χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες ανάλογα με το δείκτη μάζας σώματος (BMI, το βάρος σε κιλά διά του τετραγώνου του ύψους σε

μέτρα). Όσοι είχαν BMI από 18,5 έως 20 κατατάχθηκαν στην ομάδα φυσιολογικού βάρους, όσοι είχαν BMI από 25-30 θεωρήθηκαν υπέρβαροι, και όσοι είχαν δείκτη άνω του 30 μπήκαν στη λίστα των υπέρβαρων.

Οι υπέρβαροι παρουσίαζαν συρρίκνωση στον πρόσθιο και κροταφικό λοβό (μνήμη, σχεδιασμός), καθώς και στην ακροπρόσθια έλικα του προσαγωγίου (προσοχή και εκτελεστικές λειτουργίες), τον ιππόκαμπο (μακροπρόθεσμη μνήμη) και τα βασικά γάγγλια (κίνηση).

Στους παχύσαρκους καταγράφηκε εκφύλιση στα βασικά γάγγλια, τον ακτινωτό στέφανο, τη λευκή ουσία και το βρεγματικό λοβό.

1.3) ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΟΥ ΩΣ ΕΦΗΒΟΙ ΗΤΑΝ ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ Η ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΕΙΣ ΔΙΑΤΡΕΧΟΥΝ ΑΥΞΗΜΕΝΟ ΚΑΤΑ 30% ΚΙΝΔΥΝΟ ΠΡΟΩΡΟΥ ΘΑΝΑΤΟΥ

Μελέτη του πανεπιστημίου Καρολίνσκα δείχνει ότι τα άτομα που δεν έχουν φυσιολογικό σωματικό βάρος κάνουν το ίδιο κακό στην υγεία τους όσο κι αν κάπνιζαν 10 τσιγάρα την ημέρα.

Οι Σουηδοί επιστήμονες μελέτησαν τα δεδομένα 45.920 ανδρών που είχαν γεννηθεί το χρονικό διάστημα 1949-1951, εξετάζοντας την κατάσταση της υγείας τους όταν ήταν 18-38 ετών. Διαπίστωσαν ότι όσοι ήταν υπέρβαροι, ελλιποβαρείς ή κάπνιζαν 10 ή λιγότερα τσιγάρα την ημέρα εμφάνιζαν αυξημένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου. Ενδιαφέρον στοιχείο της έρευνας είναι ότι οι υπέρβαροι διέτρεχαν τον ίδιο κίνδυνο ανεξάρτητα

από το αν κάπνιζαν. Όσον αφορά τους εθελοντές που είχαν σωματικό βάρος μικρότερο του φυσιολογικού, οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι όσοι είχαν Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI) μικρότερο από 18.5 δεν εμφάνιζαν αυξημένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου, ανεξαρτήτως αν ήταν ή δεν ήταν καπνιστές. Δεν παρατηρήθηκε όμως το ίδιο και για τους συμμετέχοντες που είχαν BMI ίσο ή μικρότερο από 17, καθώς διαπιστώθηκε ότι αυτοί διέτρεχαν τον ίδιο κίνδυνο πρόωρου θανάτου με τους εθελοντές που ήταν υπέρβαροι (είχαν δηλαδή BMI 25-29.9). Σχεδόν 3.000 από τους εθελοντές πέθαναν, με το ποσοστό θανάτου να είναι χαμηλότερο σε όσους συμμετέχοντες είχαν φυσιολογικό σωματικό βάρος. «Σε σύγκριση με τους ανθρώπους που ως έφηβοι είχαν φυσιολογικό βάρος, τα άτομα που στην ηλικία των 18 ετών είναι υπέρβαρα έχουν περισσότερες κατά ένα τρίτο πιθανότητες πρόωρου θανάτου. Το ποσοστό για τους παχύσαρκους είναι διπλάσιο», σχολιάζει ο επικεφαλής της μελέτης δρ. Martin Neovius.

Ο δρ. Ian Campbell από το Ίδρυμα Weight Concern χαρακτηρίζει τα αποτελέσματα της μελέτης ως 'πολύ ενδιαφέροντα'. «Όταν οι υπέρβαροι καπνιστές μας ρωτούν τι πρέπει να κάνουν, πάντα τους συστήνουμε να διακόψουν το κάπνισμα καθώς γνωρίζουμε ότι η συνήθεια του καπνίσματος βλάπτει την υγεία. Ωστόσο, η μελέτη αυτή δείχνει μια διαφορετική πτυχή των πραγμάτων».

1.4)ΟΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΑΥΞΗΜΕΝΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΩΤΗΣ ΤΟΥΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

Σύμφωνα με επιστήμονες από το πανεπιστήμιο Kings College του Λονδίνου, εμφανίζουν μεγάλη πιθανότητα προεκλαμψίας και πρόωρου τοκετού ενώ διατρέχουν διπλάσιο κίνδυνο να γεννήσουν μωρά με χαμηλό σωματικό βάρος. Η ερευνητική ομάδα ανέλυσε τα δεδομένα της πρώτης εγκυμοσύνης 385 παχύσαρκων γυναικών ενώ εξέτασε δείγματα αίματος που είχε λάβει από 208 από τις εθελόντριες. Κατόπιν, συνέκριναν τις συμμετέχουσες με άλλες γυναίκες που είχαν φυσιολογικό σωματικό βάρος. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, το 18.8% των παχύσαρκων γυναικών γέννησαν μωρά με βάρος μικρότερο των 2.5 κιλών ενώ το 13.4% γέννησαν παιδιά με ιδιαίτερα αυξημένο σωματικό βάρος. Τα αντίστοιχα ποσοστά για τις μητέρες με φυσιολογικό βάρος ήταν 10%.

Επίσης, διαπιστώθηκε μεγαλύτερος κίνδυνος προεκλαμψίας, μιας κατάστασης που εμφανίζεται κυρίως στη πρώτη εγκυμοσύνης, χαρακτηρίζεται από αύξηση της αρτηριακής πίεσης και μπορεί να κρύβει σοβαρούς κινδύνους για τη μητέρα και το έμβρυο.

Πιο συγκεκριμένα, σε ποσοστό 11.7% οι παχύσαρκες γυναίκες που γίνονταν για πρώτη φορά μητέρες εμφάνισαν προεκλαμψία, την ίδια στιγμή που το αντίστοιχο ποσοστό για τις

παχύσαρκες γυναίκες που είχαν μια ή περισσότερες εγκυμοσύνες στο παρελθόν ήταν 6% και για τις μητέρες με φυσιολογικό βάρος 2%. Ο κίνδυνος μάλιστα για την εκδήλωση προεκλαμψίας φάνηκε να αυξάνεται ανάλογα με το βάρος που έπαιρνε η γυναίκα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Τέλος, οι παχύσαρκες γυναίκες διέτρεχαν σχεδόν διπλάσιο κίνδυνο να έχουν πρόωρο τοκετό κατά την πρώτη τους εγκυμοσύνη, καθώς το ποσοστό (11.9%) ήταν σχεδόν διπλάσιο από τον μέσο όρο πρόωρου τοκετού που παρατηρείται στη Μεγάλη Βρετανία.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, ο πρόωρος τοκετός και το χαμηλό σωματικό βάρος των βρεφών έχουν συνδεθεί με προβλήματα όπως εγκεφαλική καταστροφή, δυσκολίες στην αναπνοή, μαθησιακά προβλήματα και μεγαλύτερη ευαισθησία στις λοιμώξεις.

Τα αποτελέσματα της μελέτης, τα οποία δημοσιεύονται στο επιστημονικό αμερικανικό έντυπο «Μαιευτική και Γυναικολογία» (American Journal of Obstetrics and Gynecology), δείχνουν ότι οι εθελόντριες εμφάνισαν μεγαλύτερη συχνότητα καισαρικής τομής ενώ νοσηλεύθηκαν στο νοσοκομείο για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα (4.6 ημέρες) από ό,τι ο μέσος όρος γυναικών (3 ή λιγότερες ημέρες).

«Ο μεγάλος αριθμός παιδιών με χαμηλό σωματικό βάρος ήταν κάτι που δεν περιμέναμε δεδομένου ότι η παχυσαρκία συνδέεται συχνά με τη γέννηση υπέρβαρων μωρών», σχολιάζει η

επικεφαλής της μελέτης καθηγήτρια Lucilla Poston. «Τώρα πρέπει να αρχίσουμε να θεωρούμε την πρώτη εγκυμοσύνη ως ένα επιπλέον πρόβλημα για τις παχύσαρκες έγκυες, οι οποίες γνωρίζουμε ήδη ότι έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο επιπλοκών κατά τη διάρκεια της κύησης από ό,τι οι πιο αδύνατες γυναίκες».

Οι επιστήμονες δεν γνωρίζουν ακόμη με ακρίβεια τον λόγο για τον οποίο η παχυσαρκία προκαλεί αυτά τα προβλήματα, εικάζουν ωστόσο ότι μπορεί να οφείλονται στην αντίσταση στην ινσουλίνη, όταν δηλαδή οι φυσιολογικές ποσότητες ινσουλίνης δεν είναι ικανές να μεταφέρουν τη γλυκόζη στο αίμα.

1.5) ΠΑΙΔΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Όπως μας ενημερώνει το BBC, τα παιδιά που παρουσιάζουν χαμηλή αυτοεκτίμηση διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να είναι παχύσαρκα όταν ενηλικιωθούν. Αυτό ήταν το αποτέλεσμα μιας μελέτης στην οποία συμμετείχαν 6500 άτομα. Το αποτέλεσμα αυτό ήταν ιδιαίτερα έντονο όταν επρόκειτο για κορίτσια μας λέει η αναφορά του King's College του Λονδίνου. Ένας ειδικός σε θέματα παχυσαρκίας σημείωσε ότι αυτά τα αποτελέσματα δείχνουν ότι θα πρέπει να παρεμβαίνουμε αρκετά νωρίς προκειμένου να αντιμετωπίσουμε την παχυσαρκία.

Τα παιδιά μετρήθηκαν σε βάρος και ύψος στην ηλικία των 10 ετών από μια νοσοκόμα και μετά μετρήθηκαν πάλι όταν είχαν φτάσει στην ηλικία των

30 ετών. Επίσης σημειώθηκε η συναισθηματική τους κατάσταση και τα παιδιά με χαμηλή αυτοεκτίμηση, ή αυτά που ένοιωθαν να ελέγχουν λιγότερο την ζωή τους, αλλά και αυτά που ήταν συχνά ανήσυχα, παρουσίαζαν μεγαλύτερες πιθανότητες να πάρουν κιλά τα επόμενα 20 χρόνια.

Ο καθηγητής David Collier από το King's College του Λονδίνου, που ηγήθηκε της μελέτης δήλωσε ότι, «αυτό που είναι νέο σε αυτή την μελέτη είναι το ότι η παχυσαρκία θεωρούνταν σαν μια μεταβολική διαταραχή – αυτό που εμείς όμως βρήκαμε είναι ότι η τα συναισθηματικά προβλήματα αποτελούν παράγοντα κινδύνου». «Δεν πρόκειται για ανθρώπους με σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα, όλα τα περιστατικά άγχους και χαμηλής εκτίμησης ήταν μέσα στο κανονικό πλαίσιο», συμπλήρωσε ο καθηγητής.

Ένας άλλος ερευνητής, ο Andrew Ternouth, δήλωσε ότι, «ενώ εμείς δεν μπορούμε να πούμε ότι τα συναισθηματικά προβλήματα κατά την παιδική ηλικία προκαλούν την παχυσαρκία αργότερα στην ζωή, εμείς μπορούμε σίγουρα να πούμε ότι αυτά τα προβλήματα παίζουν ένα ρόλο μαζί με άλλους παράγοντες όπως η δίαιτα, ή άσκηση και το πάχος των γονιών (parental weight).

Τα παραπάνω δείχνουν ότι ίσως μια παρέμβαση κατά την παιδική ηλικία είναι το κλειδί για την καταπολέμηση της παχυσαρκίας. Αυτό με την σειρά του απαιτεί περισσότερα πράγματα από αυτά που μπορών να προσφέρουν οι επαγγελματίες της υγείας και ίσως χρειάζεται η επαγρύπνηση των γονιών, των δασκάλων και

γενικά όλων εκείνων που εμπλέκονται στην ανάπτυξη των παιδιών.

1.6)ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΩΡΕΣ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΟΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ ΚΑΙ ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ ΕΦΗΒΟΙ

Περισσότερες ώρες τηλεόραση βλέπουν οι υπέρβαροι και παχύσαρκοι έφηβοι, σε σύγκριση με τους συνομηλικούς τους, με φυσιολογικό βάρος, ενώ οι ώρες τηλεθέασης των υπέρβαρων και παχύσαρκων κοριτσιών είναι περισσότερες από των αγοριών.

Ειδικότερα, φαίνεται πως τα αγόρια φυσιολογικού βάρους παρακολουθούν κατά μέσο όρο 1,81 ώρες την ημέρα τηλεόραση, τα υπέρβαρα 2,79 ώρες και τα παχύσαρκα 3,75 ώρες, ενώ για τα κορίτσια τα αντίστοιχα ποσοστά είναι 2,17 ώρες, 3,27 ώρες, 3,25 ώρες.

Αυτά προκύπτουν από τα αποτελέσματα έρευνας του Εργαστηρίου Αθλητιατρικής και του Εργαστηρίου Υγιεινής και Διατροφής Αθλουμένων του ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, που πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 267 εφήβων, ηλικιών 16 και 17 ετών, από σχολεία της Θεσσαλονίκης, προκειμένου να διερευνηθεί η ύπαρξη παχυσαρκίας σε μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, σε σχέση με την παρακολούθηση τηλεόρασης, την έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, καθώς και το ρόλο των παραγόντων αυτών στην αυτοεκτίμηση και την εικόνα του σώματός τους.

Τα αποτελέσματα έδειξαν πως σε ποσοστό 82% ήταν φυσιολογικού βάρους, ενώ 15,4% ήταν υπέρβαροι και παχύσαρκοι. Ειδικότερα, στα αγόρια το ποσοστό των εφήβων με υπερβάλλον βάρος

ανήλθε σε 17,6%, ενώ στα κορίτσια το αντίστοιχο ποσοστό ήταν 13%. Επιπροσθέτως, σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν στα ποσοστά λίπους, καθώς στα αγόρια κυμαίνεται σε 14,89%, ενώ στα κορίτσια σε 28,04%. Σε ό,τι αφορά τη φυσική δραστηριότητα βρέθηκε πως 62,4% των αγοριών και 37,4% των κοριτσιών συμμετείχαν σε φυσικές δραστηριότητες (γυμναστήριο ή συμμετοχή σε άθλημα). Όσον αφορά τους παχύσαρκους, σε σχέση με την άσκηση, 75% των αγοριών δεν γυμνάζονταν, ενώ τα παχύσαρκα κορίτσια δεν γυμνάζονταν καθόλου.

Ακόμη, διαπιστώθηκε πως όσο αυξάνεται ο δείκτης μάζας σώματος, τόσο μειώνεται η αυτοεκτίμηση των εφήβων και τόσο λιγότερο ικανοποιημένοι είναι από την εικόνα του σώματός τους. Επιπλέον, καταγράφηκε πως την ίδια κακή εικόνα για το σώμα τους και εξίσου χαμηλή αυτοεκτίμηση είχαν και τα μη ασκούμενα άτομα. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η εικόνα σώματος των κοριτσιών επηρεάζεται περισσότερο από το δείκτη μάζας σώματός τους από ότι στα αγόρια, καθώς προκύπτει πως 75% των παχύσαρκων κοριτσιών έχουν κακή εικόνα σώματος, ενώ στα αγόρια το αντίστοιχο ποσοστό ανέρχεται σε 50%.

Τέλος, διαπιστώθηκε ότι τα άτομα, που ασκούνται, διατηρούν σε φυσιολογικό επίπεδο το σωματικό τους βάρος και έχουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση και καλύτερη εικόνα σώματος, συγκριτικά με αυτά, που δεν γυμνάζονται, και ότι συνεπώς, η συμμετοχή σε άσκηση συμβάλλει στην αποφυγή εμφάνισης δυσμενών επιπτώσεων για την σωματική και ψυχολογική υγεία τους.

ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΜΟΡΦΕΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Ο Γιάννης Ζαμπάκος το 1989, ορίζει την παχυσαρκία ως την κατάσταση στην οποία υπάρχει μη φυσιολογική ή υπερβολική συσσώρευση λίπους στις λιπαποθήκες του σώματος, σε σημείο τέτοιο ώστε να αποτελεί κίνδυνο για την υγεία. Η αύξηση του σωματικού λίπους έχει σαν αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Χαμηλή κατανάλωση ενέργειας μέσω μειωμένης σωματικής δραστηριότητας όπως και αυξημένη πρόσληψη ενέργειας μέσω της διατροφής οδηγούν στην εμφάνιση της παχυσαρκίας.

Οι μορφές της παχυσαρκίας είναι δυο: η υπερτροφική, όπου γίνεται αύξηση του μεγέθους των λιποκυττάρων και η υπερπλαστική όπου γίνεται αύξηση του αριθμού των λιποκυττάρων.

ΒΑΘΜΟΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΙ ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

Για να μπορέσουμε να προσδιορίσουμε ποιο είναι το υγιές βάρος του κάθε ατόμου, χρησιμοποιούμε έναν απλό δείκτη της σχέσης μεταξύ βάρους και ύψους που λέγεται Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Ο ΔΜΣ είναι ένας αριθμός που προκύπτει από το βάρος και το ύψος κάποιου και χρησιμοποιείται ευρέως για να προσδιορίσει τη συχνότητα του ελλιπούς βάρους, του φυσιολογικού, του υπέρβαρου και της παχυσαρκίας στους

ενήλικες. Ο ΔΜΣ είναι ένας αξιόπιστος δείκτης του σωματικού λίπους για τους περισσότερους ανθρώπους και χρησιμοποιείται για να προσδιορίσει κατηγορίες βάρους που μπορούν να οδηγήσουν σε προβλήματα υγείας. Ο Δείκτης Μάζας Σώματος υπολογίζεται από τη σχέση του σωματικού βάρους σε χιλιόγραμμα προς το τετράγωνο του ύψους σε εκατοστά ($\text{Βάρος} \times 10000 / \text{Ύψος} \times \text{Ύψος}$) και είναι ο πλέον διαδεδομένος δείκτης για τον προσδιορισμό του βαθμού της παχυσαρκίας.

Για ενήλικα άτομα 20 ετών και πάνω ισχύουν τα εξής:

Δείκτης Μάζας Σώματος <19 Ελλιποβαρής

Δείκτης Μάζας Σώματος 19 – 25 Φυσιολογικός

Δείκτης Μάζας Σώματος 25 – 29,5 Υπέρβαρος

Δείκτης Μάζας Σώματος 30 – 34,9 1^{ος} Βαθμός Παχυσαρκίας

Δείκτης Μάζας Σώματος 35 – 39,5 2^{ος} Βαθμός Παχυσαρκίας

Δείκτης Μάζας Σώματος > 40 Σοβαρά 3^{ος} Βαθμός Παχυσαρκίας.

ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ

Ο Ευθύμιος Καππανταής, το 2004, μιλάει για τις επιπτώσεις της παχυσαρκίας στην υγεία, αλλά και για την ψυχολογία του παχύσαρκου ατόμου.

Η παχυσαρκία έχει συσχετιστεί με σημαντική αύξηση στη νοσηρότητα και, αναπόφευκτα, στη θνησιμότητα του πληθυσμού-η οποία αυξάνεται ανάλογα με το βαθμό της παχυσαρκίας. Ένα ευρύ και ετερόκλητο σύνολο παθήσεων έχει αποδειχθεί ότι “προτιμούν” τους παχύσαρκους.

Οι επιπλοκές της παχυσαρκίας περιλαμβάνουν:

1. Καρδιαγγειακές παθήσεις: (στεφανιαία νόσος, έμφραγμα μυοκαρδίου, ασταθής στηθάγχη, αιφνίδιος θάνατος και αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια, αρτηριακή υπέρταση, καρδιακή ανεπάρκεια).
2. Παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος, λόγω περιορισμού της λειτουργίας των πνευμόνων από το περίσσιο λίπος (άπνοια του ύπνου, πνευμονική υπέρταση, βρογχικό άσθμα.)
3. Αντίσταση στην ινσουλίνη και εμφάνιση σακχαρώδη διαβήτη.
4. Εμφάνιση ορισμένων τύπων καρκίνου με διαφορετική κατανομή στον άνδρα (παχέος εντέρου, ορθού και προστάτη) και στη γυναίκα (μήτρας, χοληφόρων οδών, μαστού, ωοθηκών).
5. Ποικίλες ψυχολογικές διαταραχές.
6. Ορμονικές διαταραχές (στους άνδρες μειωμένα επίπεδα τεστοστερόνης και αυξημένα οιστραδιόλης και οιστρόνης ενώ στις γυναίκες παρατηρούνται διαταραχές εμμηνορρυσίας).
7. Εκφυλιστικές αλλοιώσεις από υπερφόρτιση των αρθρώσεων και οστεοαρθρίτιδα.

8. Νοσήματα του πεπτικού συστήματος (χολολιθίαση, οισοφαγίτιδα από παλινδρόμηση).
9. Δερματικά νοσήματα παρουσιάζονται με μεγαλύτερη συχνότητα στους παχύσαρκους.
10. Οι κίνδυνοι κατά τη διενέργεια χειρουργικών επεμβάσεων αλλά και του τοκετού είναι μεγαλύτεροι.

Αν και τα παχύσαρκα παιδιά δεν εξελίσσονται απαραίτητα σε παχύσαρκους ενήλικους, εν τούτοις η παιδική παχυσαρκία, φαινόμενο αρκετά συχνό στην εποχή μας, έχει άμεσες επιπτώσεις στην ψυχολογία τους. Ευνόητο είναι ότι οι παραπάνω κίνδυνοι είναι ακόμα μεγαλύτεροι για κάποιον που διάγει την παιδική του ηλικία με περίσσεια λίπους και συνεχίζει έτσι και ως ενήλικος.

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ

Τα περιττά κιλά και η παχυσαρκία είναι πολλές φορές πλήγμα για την ψυχή του ανθρώπου. Το παχύσαρκο άτομο νιώθει ενοχικά, διαθέτει χαμηλή αυτοεκτίμηση και δυσκολεύεται να διαχειριστεί τα θέλω και τα συναισθήματά του. Χαμηλή αυτοπεποίθηση με πολλές ενοχές και το συναίσθημα του αδιεξόδου, συμβάλλουν σε έναν αρνητικό φαύλο κύκλο, όπου η πολυφαγία χρησιμοποιείται ως διέξοδος στο πρόβλημα, το οποίο αρχικά προκαλεί. Το παχύσαρκο άτομο μέσα από τη σχέση του με το φαγητό, εκφράζεται και εκφράζει τη συναισθηματική του κατάσταση. Το φαγητό αποτελεί γι' αυτόν καταφύγιο όλων των

εσωτερικών και εξωτερικών του συγκρούσεων, ενώ διατηρεί την ψευδαίσθηση ότι πρόκειται για μια σχέση από την οποία δεν πρόκειται ποτέ να προδοθεί.

Ο στιγματισμός από το ευρύτερο κοινωνικό αλλά και το στενότερο συγγενικό περιβάλλον ενισχύει την αρνητική εικόνα του παχύσαρκου ατόμου για τον εαυτό του. Πολλές επιστημονικές μελέτες δείχνουν ότι τα παχύσαρκα άτομα εμφανίζουν γενικά μεγαλύτερη συναισθηματική κόπωση. Η αρνητική εικόνα που έχουν οι παχύσαρκοι για το σώμα τους, τους προκαλεί κατάθλιψη και δυστυχώς αρκετοί έχουν και τάσεις αυτοκτονίας. Βέβαια, το αν θα αναπτύξει κάποιος κατάθλιψη εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το μορφωτικό του επίπεδο και από άλλους παράγοντες, αλλά τα περιττά κιλά ενισχύουν την προδιάθεση.

Οι επιπτώσεις στον οργανισμό και στην εξωτερική εμφάνιση του ατόμου είναι σαφείς και το άτομο δεν μπορεί παρά να τις βιώνει και μάλιστα τραυματικά. Οι περισσότεροι παχύσαρκοι είναι δυσαρεστημένοι με την εμφάνιση του σώματος τους. Σε μερικές περιπτώσεις υπάρχει τέτοια αντίληψη για τη σωματική εικόνα που το άτομο μπορεί να θεωρεί τον εαυτό του αποκρουστικό και να αποφεύγει και την παραμικρή έκθεση του σώματός του. Ένα παχύσαρκο άτομο νιώθει μειονεκτικά δίπλα σε κάποιον αδύνατο.

Δεν είναι τυχαίο που τα παχύσαρκα άτομα απέχουν από αθλητικές δραστηριότητες ή αποφεύγουν την παραλία το καλοκαίρι. Μια αρνητική εικόνα για το σώμα έχει ως συνέπεια και

την αποφυγή της ερωτικής ζωής. Πολλοί άνθρωποι νιώθουν τόσο άσχημα όταν εκθέτουν το σώμα τους που χάνουν κάθε ενδιαφέρον γι' αυτό καταπιέζοντας τα θέλω και τα συναισθήματά τους.

Η ίδια η κοινωνία πολλές φορές κάνει διακρίσεις εναντίον των υπέρβαρων ατόμων, είναι σαφές από τις διάφορες έρευνες ότι σε γενικές γραμμές οι παχύσαρκοι συναντούν πολύ περισσότερα εμπόδια στην εξέλιξή τους απ' ό, τι οι μη παχύσαρκοι.

Η ψυχολογία αυτή συμβάλλει αρνητικά στην προσπάθεια των ατόμων να χάσουν βάρος, όμως και εκείνοι που πραγματικά έχουν την πρόθεση να χάσουν βάρος, πολλές φορές δεν βρίσκουν το κουράγιο, διότι απογοητεύονται από το τι έχει συμβεί στο παρελθόν ή απλά δεν γνωρίζουν πώς να το κάνουν. Αυτό έχει ως συνέπεια να δημιουργεί έναν φαύλο κύκλο αποτυχιών που ρίχνει ακόμη πιο πολύ την ήδη χαμηλή αυτοεκτίμηση.

ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Εκτός όμως από την παχυσαρκία, ένα απ' τα μεγαλύτερα σύγχρονα προβλήματα των γυναικών, όσον αφορά την εμφάνισή τους είναι κι η κυτταρίτιδα. Μια πάθηση πολύ διαδεδομένη στις προηγμένες κοινωνίες η οποία δημιουργεί τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά προβλήματα στις γυναίκες, αφού ένα μεγάλο ποσοστό από αυτές (περίπου το 80%) έχουν προσβληθεί ή πρόκειται να προσβληθούν απ' την κυτταρίτιδα σε κάποιο στάδιο της ζωής τους. Αυτό βέβαια συμβαίνει διότι έχουν αλλάξει ο τρόπος ζωής μας και οι διατροφικές μας συνήθειες.



Εικόνα 2

Ακόμα και το άγχος, που έχει αυξηθεί στις μέρες μας, φέρει και αυτό σημαντικό μερίδιο. Επειδή εμφανίζεται με πολλές όψεις και σε διάφορες

περιοχές του σώματος είναι φρόνιμο να γίνει νωρίς η διάγνωση, ώστε κι η θεραπεία να έχει όσο το δυνατόν καλύτερα αποτελέσματα, αν και δεν πρέπει ποτέ να ξεχνάτε ότι η καλύτερη θεραπεία είναι η πρόληψη! Επίσης η σωστή διατροφή με άφθονους χυμούς φρούτων και λαχανικών σε συνδυασμό με την άσκηση και την ειδική μάλαξη έχει ευεργετικά αποτελέσματα.

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΕΡΕΥΝΩΝ

2.1)ΕΠΙΦΥΛΑΚΤΙΚΕΣ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΙΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Σε μια έρευνα που έγινε ανάμεσα σε 2.449 γυναίκες (Quotidien du Medecin No 6022, March 1997) αποκαλύφθηκε ότι το 60% θεωρεί ότι οι θεραπείες που προσφέρονται για την κυτταρίτιδα είναι χωρίς αποτέλεσμα ή ακόμη και επικίνδυνες. Έτσι όταν μιλάμε για θεραπεία πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη ότι έχουμε να κάνουμε με μια αρκετά μεγάλη προκατάληψη απέναντί μας και το κατά πόσο μπορούμε να βοηθήσουμε τη προβληματισμένη γυναίκα.

Όπως προαναφέραμε, είναι νοσολογική οντότητα πολυπαραγοντική, γι' αυτό όπως είναι φυσικό δεν υπάρχει θεραπεία εκλογής. Ως εκ τούτου χρειάζεται στρατηγική κατάλληλη και φυσικά εξατομίκευση της θεραπείας.

Έτσι εάν υπάρχει παθολογικό πρόβλημα ή ορμονικό θα πρέπει να λυθεί. Επίσης το βάρος θα πρέπει να είναι το ιδανικό για τον ασθενή.

Περισσότερη προσοχή πρέπει να δοθεί σε ασθενείς που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη. Κατάλληλη διατροφή, γυμναστική, κατάλληλος τρόπος ζωής, είναι σημαντικά και βοηθούν στην απόδοση της θεραπείας.

2.2)ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΣΥΣΣΩΡΕΥΣΗ ΛΙΠΟΥΣ

Ερευνες έχουν δείξει πως στο κάτω μέρος του γυναικείου σώματος -και στους άνδρες, στην περιοχή της κοιλιάς- η αναλογία των υποδοχέων της λιπογένεσης με αυτούς της λιπόλυσης είναι 6 προς 1, ενώ στα λιποκύτταρα του κορμού η σχέση είναι αντιστρόφως ανάλογη. Τι σημαίνει αυτό; Αν «πάρουμε» 7 κιλά λίπους, τα 6 θα συσσωρευτούν στο κάτω μέρος του σώματός μας και μόνο το 1 στο επάνω μέρος. Αντίθετα, αν χάσουμε 7 κιλά λίπους, τα 6 θα φύγουν από τον κορμό και μόνο το 1 από την περιφέρεια!

Μολονότι η ιδιαιτερότητα αυτή εξηγεί κυρίως το πρόβλημα του τοπικού πάχους, από το γεγονός ότι η κυτταρίτιδα έχει άμεση σχέση με την παρουσία λίπους εύκολα συμπεραίνει κανείς ότι κάνει εντονότερη την εμφάνισή της στα σημεία που «διαθέτουν» το περισσότερο.

ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Κατά τον γιατρό Le Coaram de Tromelin, κυτταρίτιδα είναι μια παθολογική κατάσταση των δερματικών και υποδορίων ιστών, που

χαρακτηρίζεται κλινικά, από μια οίδηματική διήθηση, που έχει ανώμαλη υφή η οποία οφείλεται σε δύο αίτια. Αφ' ενός σε ένα οίδημα που εισβάλλει στα μεσοδιαστήματα του συνδετικού ιστού και αφ' ετέρου σε μια συρρίκνωση των ιστών του λιπώδους κυττάρου και των λεμφατικών αγγείων.

Κατά την γνώμη πολλών επιστημόνων, όπως η παχυσαρκία είναι διαταραχή της λειτουργίας του λιπώδους ιστού και κακός μεταβολισμός του λίπους, η κυτταρίτιδα είναι διαταραχή του συνδετικού ιστού και κακός μεταβολισμός των συστατικών της θεμελίου ουσίας και ειδικά του νερού. Αυτό μας αναφέρει η Τιμοθέα Πατζίκα, στο βιβλίο της Κυτταρίτιδα-Εναλλακτική Θεραπεία το 1999.

ΕΙΔΗ ΚΑΙ ΣΤΑΔΙΑ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Η Άννα Μαρία Παπίρη το 2008 σε μια δημοσίευση της με θέμα Κυτταρίτιδα: Νικήστε την μέχρι το καλοκαίρι, καταγράφει πως υπάρχουν τρία είδη κυτταρίτιδας:

1. Συμπαγής ή σκληρή κυτταρίτιδα

Στη συμπαγή ή σκληρή κυτταρίτιδα το δέρμα μπορεί να φαίνεται υπερβολικά τεντωμένο πάνω στις εσωτερικά διογκωμένες περιοχές, οπότε κατά την ψηλάφηση δίνει κοκκώδη αίσθηση και εμφανίζει σημάδια ρήξης. Οι ελαστικές και μαλακτικές ίνες που επιτρέπουν στο δέρμα να διαστέλλεται, όταν μείνουν πολύ καιρό τεντωμένες, σπάνε αφήνοντας στο δέρμα σημάδια όμοια με ουλές (ραβδώσεις).

Αυτό συμβαίνει γιατί το δέρμα δεν μπορεί να αντισταθεί στις υποδόριες κακώσεις.

Επίσης εμφανίζεται πιο ευαίσθητο στο άγγιγμα εξαιτίας των συμπίεσεων των νευρικών απολήξεων και των ινών του δέρματος που είναι σκληρές και ανελαστικές.

Αν και υπάρχουν εξαιρέσεις, η σκληρή κυτταρίτιδα συναντάται γενικά σε νέες γυναίκες με καλή φυσική κατάσταση, αλλά και γυναίκες κάθε ηλικίας μπορούν να προσβληθούν, συμπεριλαμβανομένου ακόμη και αυτών των μυών που οι ιστοί τους είναι σε άριστη φυσική κατάσταση.

2. Χαλαρή ή μαλακή κυτταρίτιδα

Η μαλακιά κυτταρίτιδα δεν είναι συμπαγής και συμπυκνωμένη, όπως η σκληρή. Τείνει αντίθετα να απλωθεί σε πλατιές ζώνες και σε μεγάλες επιφάνειες. Είναι κινητή και κυμαίνεται μεταξύ του μυός και του δέρματος.

Για να αναγνωρίσετε αυτό το είδος της κυτταρίτιδας πρέπει οπωσδήποτε να αγγίξετε τους ιστούς. Αντίθετα με τον σκληρό τύπο της κυτταρίτιδας, η μαλακιά κυτταρίτιδα είναι κινητή και γλιστράει, δηλαδή αιωρείται εύκολα στους μυς.

Επειδή είναι χαλαρή, κρέμεται σε πτυχές και εξογκώματα. Παίζει σε κάθε κίνηση του δέρματος και είναι θέαμα αντιαισθητικό. Τα χαρακτηριστικά της μαλακής κυτταρίτιδας είναι ότι οι ιστοί στερούνται δραστηριότητας. Ο μυϊκός τόνος είναι ανεπαρκής και οι φλέβες διαστέλλονται εύκολα. Μαλακιά κυτταρίτιδα συναντάμε σε γυναίκες που είχαν κάποτε μια δραστηριότητα και που έμειναν αδρανείς για ένα ορισμένο διάστημα καθώς και σε

άτομα μεγάλης ηλικίας των οποίων η ελαστικότητα του δέρματος είναι πολύ περιορισμένη.

3. Συσχετισμένη κυτταρίτιδα

Συνδυάζει την κατακράτηση λίπους και ύδατος. Είναι κατά περίπτωση σκληρή ή μαλακή και ο πόνος που αναπτύσσεται κυμαίνεται σε υποφερτά επίπεδα.

Η κυτταρίτιδα μπορεί να εμφανιστεί σε κάθε σημείο του σώματος εκτός απ' τις παλάμες, τα πέλματα και το κεφάλι. Τα πιο ευαίσθητα σημεία του σώματος στην εμφάνιση της κυτταρίτιδας είναι τα εξής:

- Μηροί, τόσο στην εσωτερική όσο και στην εξωτερική τους επιφάνεια,
- Γλουτοί
- Γόνατα
- Υπογάστριο
- Αστράγαλοι
- Κοιλιακή χώρα, σε άτομα συνήθως τα οποία παρουσιάζουν παχυσαρκία,
- Άνω άκρα, σε γυναίκες συνήθως στην εμμηνόπαυση
- Αυχένα
- Στο μέρος της ράχης που βρίσκεται κάτω από την ωμοπλάτη
- Γάμπες

Η κυτταρίτιδα εφ' όσον μορφοποιείται στον λιπώδη συνδετικό ιστό μπορεί να προσβάλει τα εσωτερικά όργανα.

η Τιμοθέα Πατζίκα, το 1999, στο βιβλίο του Κυτταρίτιδα, εναλλακτική θεραπεία, λέει πως τα στάδια της κυτταρίτιδας είναι τέσσερα:

1ο Στάδιο: Τα σημάδια του σχηματισμού της κυτταρίτιδας είναι άορατα, γιατί συμβαίνουν στο επίπεδο του χορίου. Τα αιμοφόρα αγγεία στις προβληματικές περιοχές αρχίζουν να καταστρέφονται, κι έτσι προκαλείται απώλεια των δικτύων των τριχοειδών αγγείων στο χόριο. Καθώς η καταστροφή συνεχίζεται, το δέρμα δεν μπορεί πια να λάβει όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται, με αποτέλεσμα να προκαλείται ακόμα μεγαλύτερη φθορά στο χόριο και την επιδερμίδα. Το νερό αρχίζει να διαρρέει από τα κατεστραμμένα αιμοφόρα αγγεία και να συγκεντρώνεται ανάμεσα στους ιστούς. Τα λιποκύτταρα διογκώνονται, γίνονται διπλάσια ή και τριπλάσια, σχηματίζοντας συμπαγείς μάζες. Ωστόσο, σε αυτό το στάδιο η επιδερμίδα είναι ακόμη υγιής, όπως και το χόριο.



Εικόνα 3

2ο Στάδιο: Η φθορά του χορίου έχει προχωρήσει. Τα λιποκύτταρα διογκώνονται ακόμη περισσότερο και αρχίζουν να ωθούνται προς τα πάνω, στο ολοένα και πιο αδύναμο χόριο. Οι θρεπτικές ουσίες δεν μπορούν να φτάσουν στο δέρμα, το οποίο αδυνατίζει όλο και περισσότερο. Αυτός ο κύκλος καταστροφής των ιστών επιταχύνει την ανάπτυξη της κυτταρίτιδας. Οι συνέπειες στην επιφάνεια του δέρματος εξακολουθούν να είναι ελάχιστες, αλλά η όψη φλοιού πορτοκαλιού μπορεί να γίνει αισθητή με ένα απλό τσίμπημα.

3ο Στάδιο: Συνεχίζονται οι διαδικασίες του 2ου σταδίου, όμως η όψη φλοιού πορτοκαλιού είναι πλέον ορατή ακόμα και όταν δεν τσιμπάτε το δέρμα. Η κυτταρίτιδα έχει ανάγλυφη και τραχιά υφή.

4ο Στάδιο: Τα εξογκώματα στο επίπεδο του χορίου είναι ορατά. Σε αυτό το στάδιο η κυτταρίτιδα χαρακτηρίζεται από έλλειψη σφριγηλότητας, λόγω προχωρημένης φθοράς του δέρματος. Συχνά μάλιστα συνοδεύεται από πόνο, ειδικά μετά από αρκετή ώρα ορθοστασίας, που η κατακράτηση υγρού στα πόδια κορυφώνεται.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΥΝΟΟΥΝ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Η κυτταρίτιδα αναπτύσσεται σε περίπτωση καταστροφής του λιπώδους ιστού. Τρεις παράγοντες έχουν θεωρηθεί υπεύθυνοι για αυτό :

- η ανεπαρκής παροχή αίματος μέσω της μικροκυκλοφορίας,
- η ανεπαρκής φλεβική παροχέτευση και

- η ανεπαρκής λεμφική παροχέτευση.

1. Διαταραχή της μικροκυκλοφορίας σημαίνει πως το οξυγόνο και τα θρεπτικά συστατικά δεν μπορούν να φτάσουν σε επαρκείς ποσότητες στους ιστούς για τη φυσιολογική λειτουργία του κυτταρικού μεταβολισμού. Εάν σε έναν ιστό αυτή η διαταραχή γίνει μόνιμη τότε οι συνέπειες είναι σημαντικές. Ο ιστός οδηγείται σε συσσώρευση ενδιάμεσων μεταβολικών προϊόντων ,που κατά πλειοψηφία έχουν τοξικές ιδιότητες και προσβάλλουν όχι μόνο τη δομή του ιστού αλλά και την ικανότητα ανανέωσής του. Σε αυτήν την περίπτωση οι ινοβλάστες που υπάρχουν στο υποδόριο λίπος και συμβάλλουν στην διαμόρφωση του στηρικτικού δικτύου για τα λιποκύτταρα, χάνουν την ικανότητα παραγωγής των διαφόρων ινών τους.

Έτσι, αρχίζουν να σχηματίζουν βώλους από πολυσακχαρίτες οι οποίοι περιβάλλουν τα λιποκύτταρα και η υφή τους παίζει ρόλο, σε σημαντικό βαθμό, στην μακροσκοπική εικόνα της κυτταρίτιδας. Επιπλέον, η μειωμένη αιματική παροχή σε έναν ιστό μειώνει τον ρυθμό με τον οποίο μεταβολίζεται το λίπος με αποτέλεσμα τον σχηματισμό μικρών σκληροελαστικών μαζών από το λίπος το οποίο δεν είναι διαθέσιμο προς καύση.

2. Ανεπαρκής φλεβική παροχέτευση προκαλεί ανάπτυξη ανάδρομης πίεσης η οποία επεκτείνεται από τις φλέβες στους ιστούς. Αυτό οδηγεί σε αυξημένη συγκέντρωση τοξικών μεταβολικών προϊόντων και σε καταστροφή των τοιχωμάτων των φλεβών αλλά και των ιστών.

3. Ανεπαρκής λεμφική παροχέτευση κάνει το λεμφικό υγρό να λιμνάζει με αποτέλεσμα κάποιες

πρωτεΐνες που υπάρχουν σε αυτό να διαχωρίζονται, να συγκολλούνται μεταξύ τους και να σχηματίζουν ινίδια. Με την πάροδο του χρόνου αυτά παχαίνουν περισσότερο είτε με επικόλληση νέων πρωτεϊνών είτε με την επίδραση των ινοβλαστών, σχηματίζοντας μία διάταξη σαν την κερήθρα των μελισσών γύρω από τα λιποκύτταρα. Μεταξύ των κυττάρων και των ινών παγιδεύεται υγρό, γεγονός που αυξάνει επιπλέον την ιστική πίεση με αποτέλεσμα τη μείωση της φυσιολογικής αιματικής παροχής και την εκτροπή σημαντικού ποσοστού του αρτηριακού αίματος στους γύρω ιστούς. Σε πιο σοβαρές καταστάσεις παρατηρείται σχηματισμός μεγάλων όζων που ονομάζονται στεατώματα και τα οποία δίνουν την χαρακτηριστική μακροσκοπική εικόνα της κυτταρίτιδα.

Η κυτταρίτιδα είναι μια πάθηση, η οποία είναι αποτέλεσμα της αύξησης του όγκου του σωματικού λίπους. Όταν τα λιποκύτταρα αρχίσουν και μεγαλώνουν σε όγκο προς όλες τις κατευθύνσεις πιέζουν τα αιμοφόρα αγγεία, τα οποία είναι υπεύθυνα για την σωστή θρέψη και οξυγόνωσή τους, με αποτέλεσμα να έχουμε κακή κυκλοφορία του αίματος καθώς και συσσώρευση άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού. Τα λιποκύτταρα παύουν να συνδέονται αρμονικά μεταξύ τους μέσα στον μεσοκυττάριο χώρο κι η επιδερμίδα αλλού έλκεται κι αλλού απωθείται δημιουργώντας την γνωστή σε όλους φλούδα πορτοκαλιού.

Ο ανθρώπινος οργανισμός σε καθημερινό επίπεδο προσλαμβάνει ουσίες πολύτιμες για αυτόν, αλλά παράλληλα κατασκευάζει κι απορρίμματα, τα οποία πρέπει να αποβληθούν από αυτόν μέσω των

νεφρών και των ιδρωτοποιών αδένων. Κάθε άνθρωπος έχει το δικό του συγκεκριμένο όριο αποβολής των άχρηστων ουσιών. Αν η αποβολή δεν γίνεται με τον ενδεδειγμένο τρόπο οι τοξικές αυτές ουσίες παραμένουν στον οργανισμό και εναποτίθενται στον κυτταρικό ιστό, όπου σε συνδυασμό με την κακή λεμφική κυκλοφορία και την διόγκωση των λιποκυττάρων δημιουργούνται τα οζίδια της κυτταρίτιδας.

Οι παράγοντες που υποβοηθούν την κυτταρίτιδα είναι οι εξής:

1. Αντισυλληπτικό χάπι:

Ο συνδυασμός των οιστρογόνων και της προγεστερόνης ή μόνον της προγεστερόνης χρησιμοποιείται στην δημιουργία του αντισυλληπτικού χαπιού. Το αντισυλληπτικό χάπι μπορεί να θεωρηθεί παράγοντας δημιουργίας κυτταρίτιδας, αφού τα οιστρογόνα θεωρούνται ότι υποβοηθούν την συσσώρευση του λίπους ιδιαίτερα σε κάποια σημεία του σώματος και η προγεστερόνη την κατακράτηση υγρών. Τα τελευταία χρόνια έχει μειωθεί κατά πολύ η περιεκτικότητα των αντισυλληπτικών στις ορμόνες αυτές.

2. Η εγκυμοσύνη:

Σε όλο το χρονικό διάστημα της κυήσεως ο οργανισμός κατακλύζεται από οιστρογόνα, προγεστερόνη και άλλες ορμόνες οι οποίες συμβάλλουν στην ανάπτυξη του εμβρύου με αποτέλεσμα να ευνοούν την κατακράτηση του νερού και την συσσώρευση λίπους στις περιοχές κυρίως των γλουτών, των ισχύων και του στήθους.

Επίσης κατά την διάρκεια των μηνών που προηγούνται της γέννησης του παιδιού η μήτρα αυξάνεται σε μέγεθος και πιέζει τα λεμφικά αγγεία και τις φλέβες. Το αποτέλεσμα είναι μείωση της λεμφικής παροχέτευσης και του αίματος από τους ιστούς και δημιουργία προϋποθέσεων για την ανάπτυξη κυτταρίτιδας.

3. Στρες:

Καταστάσεις φόβου, άγχους, πανικού και συγκινήσεως διεγείρουν τη λειτουργία του συμπαθητικού συστήματος το οποίο με την έκκριση της αδρεναλίνης προκαλεί αγγειοσύσπασση με συνέπεια να δυσκολεύει την κυκλοφορία, ειδικά στα μέρη του σώματος που είναι επιρρεπή στην κυτταρίτιδα.

4. Κληρονομικότητα:

Όλοι μας κουβαλάμε κληρονομικές καταβολές, όμως είναι πολύ σημαντικό να διαφοροποιήσουμε τις μεταφερόμενες κληρονομικά ευαισθησίες και προδιαθέσεις από τα εξολοκλήρου αναπτυγμένα προβλήματα. Όντως κληρονομείται η κατασκευή του σκελετού, η στάση και γενικά το σχήμα του σώματος, όμως η κυτταρίτιδα δεν είναι κληρονομική, κληρονομική είναι η προδιάθεση για κυτταρίτιδα δηλαδή ο τρόπος ζωής, οι συνήθειες, οι αξίες της οικογένειας οι οποίες συνοδεύουν τα άτομα καθ' όλη την διάρκεια της ζωής τους.

5. Φύλο:

Σύμφωνα με την άποψη πολλών επιστημόνων η κυτταρίτιδα εμφανίζεται πιο συχνά στις γυναίκες παρά στους άνδρες και η αιτία είναι ορμονική.

6. Κατάσταση υγείας:

Αν η υγεία του ατόμου είναι επιβαρημένη με κάποιο πρόβλημα μπορεί πιθανόν να δημιουργηθεί κυτταρίτιδα. Λοιμώξεις, φλεγμονές και οποιαδήποτε ανωμαλία στις ωοθήκες και στα γυναικολογικά όργανα μπορεί να οδηγήσουν στην δημιουργία κυτταρίτιδας.



Εικόνα 4

Η δυσκοιλιότητα μπορεί επίσης να δημιουργήσει κυτταρίτιδα καθώς η καθυστέρηση διέλευσης της τροφής από το γαστρεντερικό σωλήνα προκαλεί συμφόρηση στο έντερο, πίεση των αγγείων που διοχετεύουν το αίμα από τα κάτω άκρα στην καρδιά και τελικά επιβράδυνση της φλεβικής και λεμφικής παροχέτευσης . Εγχειρήσεις στα όργανα της πυέλου μπορεί να αποδιοργανώσουν το σύστημα της λεμφικής παροχέτευσης με αποτέλεσμα την εμφάνιση της κυτταρίτιδας. Τέλος, πρήξιμο κοιλιάς, αέρια και μετεωρισμός μπορούν έμμεσα να επιδράσουν στην δημιουργία της κυτταρίτιδας στο κάτω μέρος του σώματος, εξαιτίας της πίεσης στα βουβωνικά λεμφογάγγλια και της παρεμπόδισης της λεμφικής και φλεβικής κυκλοφορίας.

7. Έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

Η καθιστική ζωή και η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας έχουν επιπτώσεις στην αιματική και λεμφική κυκλοφορία, την αύξηση του βάρους και στην ανάπτυξη κυτταρίτιδας.

8. Αλκοόλ και κάπνισμα

Το αλκοόλ είναι αγγειοδιασταλτικό και βελτιώνει την αιματική κυκλοφορία, ιδιαίτερα το κόκκινο κρασί. Σε κανονικές δόσεις είναι ευεργετικό για την κυκλοφορία και για την κυτταρίτιδα, σε μεγάλες όμως δόσεις εξ αιτίας της μεγάλης θερμιδικής του πυκνότητας αυξάνει το λίπος στον λιπώδη ιστό και φυσικά και την κυτταρίτιδα.

Το κάπνισμα προκαλεί φθορά τόσο στην μικροκυκλοφορία όσο και στα μεγάλα αιματικά και λεμφικά αγγεία εξ αιτίας των παραγόμενων ελευθέρων ριζών και του χημικού αποτελέσματος της νικοτίνης, η οποία προκαλεί συστολή των μικρών αγγείων της κυκλοφορίας με αποτέλεσμα την δημιουργία κυτταρίτιδας.

9. Κακές διατροφικές συνήθειες

Στην βιομηχανοποιημένη εποχή που ζούμε καθημερινά καινούργια προϊόντα μπαίνουν στη διατροφή μας με τεχνητά χρώματα και γεύση και πολλά συντηρητικά, με αποτέλεσμα να αυξάνονται οι τοξίνες στον οργανισμό και να μειώνεται η ικανότητα του να τις αποβάλλει. Τα προϊόντα που ενισχύονται τεχνητά δεν μεταβολίζονται σωστά από τον οργανισμό και έτσι μπορεί να συνεισφέρουν στην αύξηση του βάρους, στην κατακράτηση υγρών και στην κυτταρίτιδα.

10. Ψηλά τακούνια:

Η ανύψωση της πτέρνας πάνω από τα φυσιολογικά επίπεδα προκαλεί την συστολή του γαστροκνημίου μυός με αποτέλεσμα να παρεμποδίζεται η φλεβική και η λεμφική ροή στην

περιοχή αυτή. Έτσι είναι πολύ εύκολο να δημιουργηθεί κυτταρίτιδα.

11. Στενά ρούχα:

Τα στενά ρούχα, οι ζώνες, τα εσώρουχα προκαλούν συσσώρευση των υγρών πάνω και κάτω από το σημείο επαφής και μακροχρόνια δημιουργούν χαλάρωση των παρακείμενων μυών που μαζί με την κακή κυκλοφορία μπορεί να δημιουργήσουν κυτταρίτιδα.

ΜΑΛΑΞΗ

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Ένας τρόπος θεραπείας της παχυσαρκίας αλλά και της κυτταρίτιδας, είναι η μάλαξη.

Η μάλαξη είναι ίσως η πιο αρχαία μορφή θεραπείας. Εδώ και χιλιάδες χρόνια χρησιμοποιείται για την ίαση και την ανακούφιση των ασθενών.

Για τους αρχαίους Έλληνες και Ρωμαίους γιατρούς, η μάλαξη ήταν ένας από τους βασικότερους τρόπους θεραπείας και καταπράυνσης του πόνου.

Στις αρχές του πέμπτου αιώνα Π.Χ., ο Ιπποκράτης, πατέρας της Ιατρικής, έγραφε: "Ο ιατρός πρέπει να γνωρίζει πολλά πράγματα, αλλά σίγουρα πρέπει να ξέρει να κάνει εντριβές. Γιατί η εντριβή μπορεί να σφίξει μια πολύ χαλαρή άρθρωση και να χαλαρώσει μια άλλη πολύ σφιχτή".

Ο Πλίνιος, ο φημισμένος Ρωμαίος βοτανολόγος, χρησιμοποιούσε την μάλαξη τακτικά για να ανακουφίζεται από το άσθμα. Ο Ιούλιος Καίσαρας, που υπέφερε από επιληψία, έκανε μάλαξη και βελονισμό για να καταπραΰνει τη νευραλγία και τους πονοκεφάλους του. Μετά τη πτώση της Ρώμης, τον πέμπτο αιώνα μ.Χ., μικρή πρόοδος συντελέστηκε στην Ευρώπη όσον αφορά την ιατρική και μόνο οι Άραβες μελέτησαν και ανέπτυξαν διδάγματα της σοφής παράδοσης.

Ο Αβισένας, Άραβας φιλόσοφος και γιατρός του ενδέκατου αιώνα, αναφέρει στον "Κανών" του ότι το αντικείμενο της μάλαξης ήταν " η διάλυση των περιττών και βλαβερών ουσιών".

Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα στην Ευρώπη, η μάλαξη δεν ήταν καθόλου διαδεδομένη λόγω της απέχθειας προς τις απολαύσεις τις σάρκας. Αναβιώνει όμως τον έκτο αιώνα, κυρίως μέσα από τη δουλειά του Γάλλου γιατρού Αγιπρουάζ Παρέ.

Αργότερα στην αρχή του δεκάτου ενάτου αιώνα, ένας Σουηδός ειδικός, ο Περ Χενρικ Λίγκ αναπτύσσει αυτό που σήμερα είναι γνωστό ως Σουηδική μάλαξη, συνδυάζοντας το δικό του σύστημα γνώσεων περί σωματικής αγωγής και φυσιολογίας με τις Κινέζικες, Αιγυπτιακές, Ελληνικές και Ρωμαϊκές τεχνικές.

Σήμερα, η θεραπευτική αξία της μάλαξης έχει αναγνωριστεί ξανά και συνεχίζει να ανθίζει και να αναπτύσσεται σε όλο τον δυτικό κόσμο, τόσο ανάμεσα στους γιατρούς γενικής ιατρικής όσο και ανάμεσα στους επαγγελματίες του χώρου.

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΕΡΕΥΝΩΝ

Μάλαξη και ψυχοφυσιολογικοί παράμετροι

Τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιούνται για τον έλεγχο κλινικών παρεμβάσεων ψυχοφυσιολογικοί παράμετροι. Οι ψυχοφυσιολογικοί αυτοί παράμετροι είναι δείκτες της εγρήγορσης, της χαλάρωσης και της ενεργοποίησης του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσουμε μέσω ενός ψυχοφυσιολογικού δείκτη και συγκεκριμένα της δερμικής αγωγιμότητας, τα άμεσα αποτελέσματα στη χαλάρωση, μιας ευρέως χρησιμοποιούμενης σωματικής τεχνικής, της θεραπευτικής μάλαξης.

Σε μερικές από τις δημοσιευμένες έρευνες ο έλεγχος των επιδράσεων της μάλαξης επιτυγχανόταν μέσω της χρήσης ψυχοφυσιολογικών παραμέτρων. Οι ψυχοφυσιολογικοί αυτοί παράμετροι είναι δείκτες της εγρήγορσης, της χαλάρωσης και της ενεργοποίησης του αυτόνομου νευρικού συστήματος.

Ο Meek (1993) συσχέτισε τη μάλαξη της ράχης με ελαττώσεις στην αρτηριακή πίεση (συστολική και διαστολική), στη καρδιακή συχνότητα επίσης, καθώς και με αύξηση στη θερμοκρασία δέρματος.

Μια άλλη μελέτη στην οποία χρησιμοποιήθηκαν ψυχοφυσιολογικές μετρήσεις ήταν εκείνη των Ferrell-Torrey και Glick (1993), που εφάρμοσαν θεραπευτική μάλαξη σε ενδονοσοκομειακούς καρκινοπαθείς ασθενείς. Οι υποκειμενικές μετρήσεις έδειξαν ότι ελαττώνονται σημαντικά τα επίπεδα της αντίληψης του πόνου (60%) και του άγχους (24%), ενώ οι φυσιολογικές μετρήσεις (καρδιακή συχνότητα, αναπνευστικός ρυθμός και πίεση αίματος) έτειναν επίσης να ελαττώνονται.

Παρόμοιες παράμετροι χρησιμοποιήθηκαν και στην έρευνα των Jirayingmongkol et al (2002), οι οποίοι συμπεραίνουν ότι η μάλαξη του ποδιού αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος και τη χαλάρωση. Παρατήρησαν συγκεκριμένα αυξήσεις στη θερμοκρασία δέρματος και ελαττώσεις στη καρδιακή συχνότητα, στον αναπνευστικό ρυθμό και στην αρτηριακή πίεση.

Σε μια άλλη μελέτη δοκιμάστηκε η επίδραση τριών τύπων μάλαξης στο άγχος και το στρες σε υγιή πληθυσμό (Diego et al, 2004). Τα επίπεδα άγχους ελαττώθηκαν σε όλες τις ομάδες, ενώ η ομάδα που δέχτηκε μάλαξη μέτριας έντασης ανέφερε τη μεγαλύτερη ελάττωση στο στρες σε σχέση με την ομάδα που δέχτηκε μάλαξη μικρής έντασης και την ομάδα που δέχτηκε δονητικούς ερεθισμούς. Καταγράφηκαν επίσης ελαττώσεις στη καρδιακή συχνότητα και αλλαγές στο ηλεκτροεγκεφαλογράφημα (ΗΕΓ) συνδεδεμένες με χαλάρωση. Στη μελέτη των Inagaki et al (2002), σε πληθυσμό υγιών γυναικών, καταγράφηκαν σημαντικές διαφορές στη θερμοκρασία δέρματος, στη συστολική πίεση αίματος, όχι όμως στη διαστολική πίεση και στη καρδιακή συχνότητα, μετά την εφαρμογή μάλαξης.

Οι Fraser και Kerr (1993), εφάρμοσαν μάλαξη οσφύος σε ηλικιωμένους εγκαταβιούντες σε γηροκομείο με σκοπό να ελαττώσουν τα επίπεδα άγχους. Ως δείκτες άγχους χρησιμοποιήθηκαν ψυχοφυσιολογικοί παράμετροι (ηλεκτρομυογράφημα, συστολική και διαστολική πίεση και καρδιακή συχνότητα) και το ερωτηματολόγιο για τη μέτρηση του άγχους STAI (Spielberger Self-Evaluation Questionnaire). Οι μετρήσεις του άγχους έγιναν πριν, αμέσως μετά και δέκα λεπτά αργότερα από το τέλος της μάλαξης. Οι περισσότερες ψυχοφυσιολογικοί παράμετροι έδειξαν σημαντικές ελαττώσεις στις μέσες τιμές στην ομάδα στην οποία εφαρμόστηκε μάλαξη καθώς και στο σκορ του STAI.

Στη μελέτη τους οι Delaney et al (2002), διερεύνησαν σε υγιή πληθυσμό, τις βραχυπρόθεσμες επιδράσεις ειδικής μάλαξης στον καρδιακό αυτόνομο τόνο. Τα συμπεράσματά τους ήταν ότι η συγκεκριμένη τεχνική μάλαξης είναι αποτελεσματική στην αύξηση της καρδιακής παρασυμπαθητικής δραστηριότητας και στη βελτίωση των μετρήσεων χαλάρωσης (σημαντική ελάττωση της καρδιακής συχνότητας και της αρτηριακής πίεσης - συστολικής και διαστολικής).

Στην έρευνά τους οι Lund et al (1999), συμπεραίνουν ότι η μάλαξη του δέρματος προκαλεί μια αναχαιτιστική επίδραση στην καρδιοαγγειακή ερεθιστική απάντηση σε επίμυες. Ειδικότερα φάνηκε ότι η μάλαξη της κοιλιακής χώρας ελαττώνει την αρτηριακή πίεση και την καρδιακή συχνότητα.

ΟΡΙΣΜΟΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Οι επιστημονικές βάσεις για τη δράση της μάλαξης είναι πολλαπλές. Λειτουργεί σε συνεργασία με το κυκλοφορικό, το μυοσκελετικό και το νευρικό σύστημα ενώ προσβλέπει στη βελτίωση της αναπνοής και οξυγόνωσης των κυττάρων, όπως και στην απομάκρυνση των τοξίνων από τους ιστούς.

Βελτιώνει τη λεμφική κυκλοφορία και βοηθάει στην διάσπαση του υποδόριου λίπους βελτιώνοντας την εμφάνιση της επιδερμίδας. Επίσης, χαλαρώνει τους σφιγμένους μύες, τους συνδετικούς ιστούς και τις περιτονίες ανακουφίζοντας έτσι τους πόνους και τις εντάσεις.

Η χρήση των λαδιών βάσης και αιθέριων ελαίων προσθέτουν ενεργητικές στον οργανισμό ουσίες, μιας και απορροφώνται μικρές ποσότητες των θεραπευτικών ουσιών που περιέχουν. Ο συνδυασμός της μάλαξης με τα κατάλληλα αιθέρια έλαια για την κάθε περίπτωση, βοηθούν σε διάφορα προβλήματα υγείας.

Η Αλεξάνδρα Χριστάρα – Παπαδοπούλου στο βιβλίο της Τεχνικές θεραπευτικής μάλαξης το 2001, αναφέρει πως με τον όρο *massage*, μασάζ ή μάλαξη εννοούμε μια σειρά ειδικών επιστημονικών χειρισμών, οι οποίοι γίνονται βάσει των γνώσεων της ανατομίας, φυσιολογίας και παθολογίας. Οι χειρισμοί αυτοί διενεργούνται στην επιφάνεια του ανθρωπίνου σώματος με τα χέρια ή με τη χρήση ειδικών μηχανημάτων και έχουν σαν σκοπό την αποκατάσταση των διαταραγμένων λειτουργιών όλου του οργανισμού και τη βελτίωση των φυσικών και διανοητικών ικανοτήτων του ατόμου.

ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΑΡΧΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Για να είναι μία μάλαξη καλή και αποδοτική πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κάποιες αρχές που είναι οι εξής:

1. Περιβάλλον:

Ο χώρος στον οποίο γίνεται η μάλαξη θα πρέπει να πληρεί κάποιες προϋποθέσεις όπως:

□□ Έκταση του χώρου κατάλληλη να δημιουργεί φιλικό περιβάλλον

- Χρώματα που προδιαθέτουν σε χαλάρωση, δηλ. απαλά και ουδέτερα
- Ήσυχο και ήρεμο περιβάλλον.
- Χαμηλός και ευχάριστος φωτισμός.
- Κατάλληλη θερμοκρασία.

2. Κρεβάτι:

Θα πρέπει να έχει τις σωστές διαστάσεις και το κατάλληλο ύψος για τον μαλάκτη, να είναι σταθερό και καλυμμένο με υλικό που είναι σύμφωνο με τους κανόνες υγιεινής και προφύλαξης.

3. Διάρκεια μάλαξης:

Τόσο η τοπική όσο και η γενική μάλαξη δεν πρέπει να διαρκούν πολύ (5 με 7 λεπτά για την κάθε περιοχή και 45 λεπτά για όλο το σώμα) γιατί μπορεί να προκληθεί εκνευρισμός και κούραση στον μαλασόμενο.

4. Χέρια:

Τα χέρια που εφαρμόζουν την μάλαξη θα πρέπει να είναι χαλαρά, εύκαμπτα και απαλλαγμένα από τάση. Καθώς επίσης καθαρά, φρεσκοπλυμένα, με κοντοκομμένα και περιποιημένα νύχια. Μερικές ασκήσεις κατάλληλες για τον σκοπό αυτό είναι οι παρακάτω:

- Κάνουμε περιφορές και τραβήγματα των δαχτύλων.

- Τοποθετούμε το εσωτερικό του καρπού ενός χεριού στην πάνω επιφάνεια του άλλου, με τους αγκώνες προς τα έξω. Περιφέρουμε τα χέρια μας το ένα γύρω από το άλλο, κάνοντας όσο μεγαλύτερο κύκλο μπορούμε.

□□Κρατώντας μια ελαστική μπάλα στο ένα χέρι, σφίγγουμε και χαλαρώνουμε τα δάχτυλα γύρω από αυτήν.

□□Ενώνουμε τα χέρια, μόνον, κατά μήκος των δαχτύλων, πιέζουμε και κρατάμε για λίγα δευτερόλεπτα.

5. Ενδυμασία:

Τα ρούχα του μαλάκτη πρέπει να είναι καθαρά, ελαφριά, άνετα, βαμβακερά και εύκολα στο πλύσιμο. Τα παπούτσια του επίσης πρέπει να είναι άνετα, ίσια και χωρίς τακούνια. Τα μαλλιά πρέπει να είναι μαζεμένα. Τα χέρια και τα δάχτυλα πρέπει να είναι απαλλαγμένα από κοσμήματα, για να αποφύγουμε οποιοδήποτε γδάρισμα στο δέρμα του μαλασσομένου. Τέλος ο μαλάκτης θα πρέπει να έχει διακριτικό μακιγιάζ και χωρίς έντονα αρώματα.

6. Στάση του σώματος:

Η καλύτερη στάση είναι ίσια πλάτη, πόδια ανοιχτά, γόνατα λυγισμένα και ανοιγμένα προς τα έξω. Έχοντας ανοιχτά τα πόδια ο μαλάκτης επιτυγχάνει να ταλαντεύεται εύκολα κατά μήκος του κρεβατιού, απλά μετακινώντας το βάρος του σώματος του από το ένα πόδι στο άλλο.

7. Πίεση:

Η σωστή πίεση πρέπει να προέρχεται από το βάρος του σώματος και όχι από την δύναμη των χεριών του μαλάκτη. Η πίεση που εφαρμόζεται ορίζεται από το είδος των χειρισμών και τον επιδιωκόμενο σκοπό. Η μάλαξη πρέπει να είναι

βαθιά και διεισδυτική, χωρίς να προκαλεί πόνο και ενόχληση στον μαλασόμενο.

8. Αυτοσυγκέντρωση:

Πριν την μάλαξη πρέπει ο μαλάκτης να διαθέσει λίγα λεπτά για να ισορροπήσει τις σκέψεις του, να χαλαρώσει, και να συγκεντρωθεί απόλυτα σε αυτό που θα κάνει. Διότι αν είναι βιαστικός και καταπιεσμένος, τα χέρια του, που επικοινωνούν με το σώμα του μαλασόμενου θα μεταφέρουν την ψυχολογική του κατάσταση με αποτέλεσμα να αυξάνει το στρες του ατόμου.

Σύμφωνα με τον Δ. Σφετσιώρη, το 2003 στο βιβλίο του θεραπευτική μάλαξη, την τελευταία 15ετία η τέχνη της μάλαξης έχει γνωρίσει άνθιση και στην Ελλάδα, και πιστοποιημένα κέντρα εναλλακτικής ιατρική και αισθητικής, αλλά και μεμονωμένοι πιστοποιημένοι επαγγελματίες εφαρμόζουν μια ευρεία γκάμα τεχνικών μασάζ, ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ατόμου.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Ο θεραπευτής μπορεί να βοηθήσει τον ασθενή να επιλέξει μια από τις ακόλουθες τεχνικές :

A) Ολιστική μάλαξη (ή θεραπευτικό μασάζ): Η Ολιστική Μάλαξη αποτελεί έκφραση της Ολιστικής φιλοσοφίας της υγείας, που αντιμετωπίζει τον άνθρωπο σαν «όλον», δηλαδή σαν σύνολο.

Θεωρούμε ότι το σώμα είναι ένα ενεργειακό σύστημα που βρίσκεται σε μια κατάσταση συνεχούς εναλλαγής. Η ολιστική μάλαξη είναι μία σύγχρονη ειδικότητα αποκατάστασης που συνδυάζει την

επιστημονικά επικυρωμένη γνώση του αντικειμένου της μάλαξης με την ολιστική θεώρηση και προσέγγιση του ατόμου.

Μέσα από την ολιστική μάλαξη ο θεραπευτής έχει όλα τα απαραίτητα εφόδια και γνώσεις για να προσφέρει μέγιστο αυτοθεραπευτικό αποτέλεσμα στο σώμα, αλλά παράλληλα να διευκολύνει εξ ολοκλήρου τον ανθρώπινο οργανισμό να πετύχει τη συνολική και τέλεια χαλάρωση, εξισορρόπηση και φυσικό συντονισμό του. Η ολιστική μάλαξη διευκολύνει το σώμα να αναπτύξει τους μηχανισμούς που θα το βοηθήσουν να αξιοποιήσει τα θετικά στοιχεία του. Η μεθοδολογία της ολιστικής μάλαξης εκτός από ευχάριστη, ενισχύει τον φυσικό αμυντικό μηχανισμό του σώματος ώστε να αντιμετωπίζει τα προβλήματα του με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, όπως φυσικά εκείνο ξέρει καλύτερα από τον οποιοδήποτε «ειδικό», δηλαδή ενισχύει την ικανότητα του να αυτοθεραπεύεται. Η εφαρμογή της απαιτεί την συνεργασία δυο ανθρώπων, του δότη και του δέκτη. Πρέπει να συνεργάζονται τόσο σε σωματικό, όσο και σε πνευματικό επίπεδο, ώστε να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα που δεν είναι άλλο από την αυτογνωσία και την αποδοχή του σώματος τους. Έτσι ενεργοποιούνται εκείνοι οι μηχανισμοί που διευκολύνουν το σώμα να εντοπίσει τις περιοχές με «ανισορροπία», και στην συνέχεια να αποκαταστήσει την ενεργειακή ροή.

Με τον τρόπο αυτό επιτυγχάνεται η βελτίωση της λειτουργικότητας του Νευρικού Συστήματος, χαλάρωση του μυϊκού τόνου, μείωση του πόνου, βελτίωση της λειτουργικότητας του Κυκλοφορικού και Λεμφικού Συστήματος, καλύτερη αιμάτωση και

τροφή των ιστών με ταυτόχρονη απομάκρυνση των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού. Προσφέρει ζωτικότητα και μακροζωία. Τελικά βοηθάει στην διατήρηση της καλής υγείας του ανθρώπου.

Επίσης, ο ειδικός της ολιστικής μάλιαξης, μαθαίνει να δημιουργεί εξατομικευμένα προγράμματα κινήσεων και διατάσεων και τα χρησιμοποιεί σε συνδυασμό με τις σημαντικότερες τεχνικές μάλιαξης: μυοχαλαρωτική, λεμφική, συνδετικού ιστού, αδυνατίσματος, αθλητική κ.λπ..



Εικόνα 5

B) Σουηδική μάλιαξη: η γνωστότερη τεχνική μάλιαξης, όπου οι μαλάξεις που γίνονται με διάφορους τρόπους στους μυς της κεφαλής και του κορμού έχουν ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος στους μυς και τις αρθρώσεις. Ενδείκνυται για πόνους της πλάτης, φλεγμονώδεις παθήσεις, όπως η αρθρίτιδα και η τενοντίτιδα, παθήσεις σχετικές με το στρες, πονοκεφάλους και ημικρανίες, μυϊκές παθήσεις όπως οι σπασμοί, τα τραβήγματα και τα διαστρέμματα, το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα και τη μετά-τραυματική και μετά-χειρουργική αποκατάσταση. Χρησιμοποιείται κυρίως σε

περιπτώσεις αποκατάστασης από αθλητικούς τραυματισμούς, παθήσεις με χρόνιους πόνους, αντιμετώπιση πονοκεφάλων, καταπολέμηση του άγχους, καθώς και σε περιπτώσεις κατάθλιψης.

Σύμφωνα με την Αλεξάνδρα Χριστάρα – Παπαδοπούλου, και το βιβλίο της Τεχνικές θεραπευτικής μάλαξης, ο χώρος της συνεδρίας μπορεί να είναι ένα ολοκληρωμένο κέντρο ή ο ιδιωτικός χώρος του σπιτιού . Αρκετοί άνθρωποι αισθάνονται καλύτερα όταν βρίσκονται σε οικείο περιβάλλον. Τουλάχιστον μία με μιάμιση ώρα πριν από τη συνεδρία , ο ασθενής δεν θα πρέπει να έχει φάει ή πιει αλκοόλ.

Μια τυπική συνεδρία διαρκεί μεταξύ 40 και 90 λεπτών. Η συνεδρία ξεκινά με τη λήψη ενός σύντομου ιατρικού ιστορικού από τον θεραπευτή, ενώ σημαντικό είναι ο ασθενής να αναφέρει και συνήθειες που σχετίζονται με την καθημερινότητά του.

Πριν ξαπλώσει ο ασθενής στο ειδικό κρεβάτι, θα πρέπει να έχει αφαιρέσει τον ρουχισμό του (μπορεί να φορά το εσώρουχό του). Ο θεραπευτής θα μπει στον χώρο της συνεδρίας, όταν ο ασθενής θα είναι ξαπλωμένος και σκεπασμένος με την πετσέτα.

Αφού βεβαιωθεί ότι η θερμοκρασία του χώρου είναι κατάλληλη για να αισθάνεται άνετα ο ασθενής, η συνεδρία θα ξεκινήσει με την επάλειψη του σώματος με ειδικά έλαια ή λοσιόν. Συνήθως μια τυπική διαδικασία μάλαξης ξεκινά από την πλάτη και προχωρά προς τα υπόλοιπα σημεία του σώματος (πόδια, χέρια, κοιλιά, κεφάλι). Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, ακάλυπτο είναι μόνο το

σημείο του σώματος που εφαρμόζεται η τεχνική. Όταν ολοκληρωθεί η συνεδρία, και αφού παραμείνει ο ασθενής ξαπλωμένος για τρία με πέντε λεπτά, με αργές κινήσεις μπορεί να σηκωθεί.

Η μάλαξη, θεραπευτική ή χαλαρωτική, είναι πρωτίστως μια διαδικασία εσωτερική που φέρνει το άτομο σε άμεση επαφή με το σώμα, την ψυχή και το μυαλό του. Πρέπει λοιπόν ο ασθενής, να αφιερώσει λίγο από τον πολύτιμο χρόνο του για να ανακαλύψει τις ευεργετικές ιδιότητες μιας συνεδρίας μάλαξης.

Το σώμα έχει δική του λογική, μνήμη και φωνή. Το σώμα μας, μας μιλάει συνέχεια γιατί θέλει να μας βοηθήσει να μάθουμε τι το ενοχλεί και τι το ευχαριστεί, μας βοηθάει να καταλάβουμε ότι μας αξίζουν τα καλύτερα. Το κάθε άτομο αντιμετωπίζεται χωριστά και ανάλογα με τον μορφότυπο του σώματος του, που εντοπίζεται μέσα από ειδικές διεργασίες. Τα στοιχεία που συλλέγονται συμβάλουν στην πιο γρήγορη και αποτελεσματική λύση των προβλημάτων μέσα από ένα αποκλειστικό προτεινόμενο πρόγραμμα.

Η καθημερινή σύγχρονη ζωή με τους γρήγορους ρυθμούς και την ένταση προκαλούν έντονο άγχος, που σε συνδυασμό με τη μη ισορροπημένη διατροφή και τη καθιστική εργασία έχουν ως αποτέλεσμα την εμφάνιση σημαντικών αισθητικών προβλημάτων στο σώμα.

Οι κινήσεις στο μασάζ, σε γενικές γραμμές, πρέπει να ακολουθούν τις κινήσεις της ροής του αίματος – με κατεύθυνση προς την καρδιά.

Χρησιμοποιούνται οπωσδήποτε έλαια ή κρέμα μασάζ ώστε τα χέρια του θεραπευτή να γλιστρούν.

Δεν απλώνεται ποτέ το λάδι κατευθείαν στο δέρμα του ατόμου στο οποίο θα γίνει το μασάζ. Για να ξεκινήσει ο θεραπευτής γεμίζει την παλάμη του με έλαια και αργά τρίβει τα χέρια μεταξύ τους για να τα ζεστάνει. Απλώνει έλαια στις παλάμες του κάθε φορά που μετακινείται σε άλλο σημείο του σώματος.

Διαφορετικοί τύποι ελαίων έχουν διαφορετικά αποτελέσματα. Κάποια αιθέρια έλαια είναι ιδανικά για τη χαλάρωση, άλλα για την αναζωογόνηση.

Καθ' όλη τη διάρκεια του μασάζ τουλάχιστον το ένα χέρι του θεραπευτή πρέπει να βρίσκεται σε επαφή με το σώμα του ατόμου στο οποίο κάνει το μασάζ.

Για να έχει αποτέλεσμα το χαλαρωτικό μασάζ έχει σημασία να είναι ήρεμο τόσο το άτομο που εξασκεί τις τεχνικές όσο και εκείνο που δέχεται το μασάζ. Έτσι, ο θεραπευτής πρέπει να προσπαθεί ώστε οι κινήσεις του να είναι γενικά ρυθμικές και συμμετρικές.

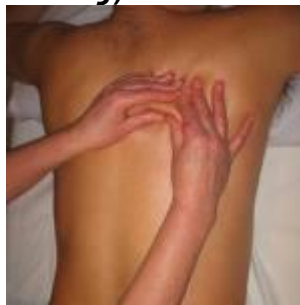
B) Βασικές κινήσεις μάλαξης

1. Effleurage: Η αρχή, που είναι το ήμισυ του παντός. Μια σειρά από ήσυχες κινήσεις, που βοηθούν τα αιθέρια έλαια να διεισδύσουν στο σώμα, ενώ παράλληλα προκαλούν ηρεμία και χαλάρωση. Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί ολόκληρη την παλάμη και όχι μόνο τα δάχτυλα, με κινήσεις συρτές και μακριές, με πίεση ή ανάλαφρα. Σημασία έχει οι κινήσεις να παραμένουν στο ίδιο στιλ και να είναι συνεχείς.



Εικόνα 6

2. Petrissage: Η κίνηση μοιάζει με ζύμωμα, αλλά τα χέρια πρέπει να κινούνται προσεκτικά και αργά, χωρίς ποτέ να προκαλούν πόνο. Είναι ιδανικό μασάζ για περιοχές όπου υπάρχει συσσωρευμένο λίπος, αλλά και για την πλάτη. Μπορεί να χαλαρώσει τους μυς, να βελτιώσει το κυκλοφορικό, να συμβάλει στην απελευθέρωση των τοξινών. Τα χέρια τοποθετούνται ανοιχτά στο σημείο που θέλετε να κάνετε μασάζ και κινούνται το ένα μετά το άλλο, πιάνοντας και τραβώντας, με τον τρόπο που δουλεύεται η ζύμη (ξεκινάτε τραβώντας το δέρμα προς τα πίσω και καταλήγετε να το πιάνοντας το με την παλάμη και πιέζοντας).



Εικόνα 7

Γ) Κινήσεις ανάλογα με το σημείο
– Στο πίσω μέρος του σώματος: Αρχικά εφαρμόζονται συρτές, μακριές effleurage κινήσεις από τους μηρούς και τους γοφούς προχωρώντας αργά προς την πλάτη. Με δεύτερη αργόσυρτη

effleurage ξεκινώντας από το λαιμό και απλώνονται τα έλαια προς το κάτω μέρος της πλάτης, κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης.



Εικόνα 8

Οι κινήσεις επαναλαμβάνονται αρκετές φορές, με τα χέρια του μαλακτη να διατηρούνται χαλαρωμένα. Προσθέτεται λάδι στις παλάμες και τρίβετε την πλάτη με τις παλάμες και τα δάχτυλα, τοποθετώντας τους αντίχειρες στη σπονδυλική στήλη. Ξεκινώντας από τη μέση και καταλήγοντας στους ώμους.

– Κεφάλι: Τοποθετούνται έλαια στις άκρες των δαχτύλων και πάντα με τα δάχτυλα εφαρμόζεται σε όλο το κεφάλι – μασάζ που προκαλεί ευχάριστη χαλάρωση. Για ημικρανίες και πονοκεφάλους, το μασάζ πρέπει να γίνεται στη βάση του λαιμού, με ανοδικές κινήσεις που θα φτάνουν ως τη βάση του κεφαλιού. Αρχικά χρησιμοποιούνται κινήσεις effleurage, που όμως γίνονται με τα δάχτυλα και όχι με την παλάμη.

– Λαιμός: εφαρμόζονται μικρές, κυκλικές κινήσεις που ξεκινούν από τη βάση του λαιμού και φτάνουν στη βάση του κεφαλιού. Συνεχίζουμε τρίβοντας τις πλευρές του λαιμού, όπου όμως οι κινήσεις πρέπει να είναι πιο ελαφριές.

– Ώμοι: Κατάλληλες είναι οι κινήσεις effleurage και petrissage.

Χρησιμοποιώντας τις παλάμες και τους αντίχειρες κάνοντας μασάζ από τους ώμους στο λαιμό και προς τα πίσω.

1– Μπράτσα: Εφαρμόζεται μασάζ με ανοδικές κινήσεις προς τη μασχάλη, χρησιμοποιώντας κινήσεις effleurage και petrissage μόνο στις περιοχές όπου υπάρχει λίπος ή μύες.

– Πλάτη 1: Με στιβαρό ή ανάλαφρο effleurage ή petrissage επιτυγχάνετε ιδανικό μασάζ για την πλάτη. Ξεκινώντας από χαμηλά και ανεβαίνοντας προς τους ώμους. Εκεί τα χέρια γλιστράνε, περνώντας από τα πλευρά, για να επιστρέψουν στη βάση της πλάτης. Επαναλαμβάνουμε τις κινήσεις όσες φορές θέλουμε.

– Πλάτη 2: Χρησιμοποιούνται οι αντίχειρες για την πίεση της σπονδυλική στήλη, ενώ τα δάχτυλα απλώνονται στα πλευρά.

Πιέζοντας ελαφρά κάθε φορά σε ένα σημείο και με τα δύο χέρια ταυτόχρονα ή εναλλάξ και στη συνέχεια προχωρώντας στο επόμενο

– Στομάχι: Χρησιμοποιούνται μόνο κυκλικές κινήσεις, με τη φορά του ρολογιού.

– Γάμπες, μηροί: Η κατεύθυνση πρέπει να είναι πάντα ανοδική. Το effleurage μόνο του ή σε συνδυασμό με petrissage είναι κατάλληλο μόνο στις

περιοχές που υπάρχουν μύες ή συσσωρευμένο λίπος.

– Πατούσα: Από τα δάχτυλα προς τη φτέρνα, με τους αντίχειρες κάτω από το πόδι, ώστε να το στηρίζουν.

ΚΙΝΗΣΕΙΣ:

1. Κυκλική κίνηση: Οι παλάμες εφάπτονται στην πλάτη και τα δάχτυλα αγγίζουν τη σπονδυλική στήλη. Τα χέρια γλιστρούν , πιέζοντας με μέτρια ένταση. Φτάνοντας στον αυχένα, τα χέρια γυρνούν έτσι ώστε τα δάχτυλα να 'δείχνουν' προς τους ώμους και συνεχίζουν την κίνηση προς τα πλευρά 'κυκλώνοντας' έτσι την πλάτη. Κατεβαίνοντας προς τη μέση τα χέρια τοποθετούνται στην αρχική τους θέση και επαναλαμβάνετε όλη η κίνηση, περίπου 10 φορές.



Εικόνα 9

2. Πιέσεις. Οι παλάμες τοποθετούνται ως εξής: τα δάχτυλα του ενός χεριού 'δείχνουν' τους ώμους και τα δάχτυλα του άλλου το πλευρό. Πιέζοντας με το χέρι που δείχνει προς τα πάνω και κινώντας τα δάχτυλα του άλλου σαν να 'σκάβουμε'. Τα δύο χέρια κινούνται πάνω -κάτω κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης. 3. «Αυλαία» χαλάρωσης: εφαρμόζονται μακριές κινήσεις με πολύ αργό ρυθμό, πιέζοντας απαλά με το πίσω μέρος της παλάμης. Το ένα χέρι κινείται προς τα πάνω, όταν το άλλο ανεβαίνει. Η κίνηση επαναλαμβάνεται

αρκετές φορές και στη συνέχεια χρησιμοποιούνται τα δάχτυλα για την τριβή όλης της πλάτης. Για ένα ολοκληρωμένο χαλαρωτικό μασάζ ξεκινώντας από το στήθος, μετά περνάμε στο στομάχι και την κοιλιά, τους μηρούς, το υπόλοιπο πόδι, τις γάμπες, το πίσω μέρος των μηρών και τέλος την πλάτη.

ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Σύμφωνα με το πρόγραμμα 2005-2006 του European Institute of Oriental Medicine and Natural Therapies,

Ο κάθε ιατρός πρέπει να γνωρίζει πολλά, αλλά σίγουρα να γνωρίζει το τρίψιμο, γιατί το τρίψιμο μπορεί να δέσει μια άρθρωση που είναι πολύ χαλαρή και να χαλαρώσει μια άρθρωση που είναι πολύ σφιγμένη. (Ιπποκράτης).

Οι συστηματικοί χειρισμοί των μαλακών ιστών που εφαρμόζονται με το μασάζ είναι από τις αρχαιότερες, απλούστερες και πιο φυσικές θεραπευτικές τεχνικές που έχει χρησιμοποιήσει ο άνθρωπος. Διάφορες μορφές μάλαξης εφαρμόζονται εδώ και τουλάχιστον τρεις χιλιετίες στην Κίνα, ενώ υπάρχουν πολλές αναφορές σε θεραπεία μέσω μασάζ σε αρχαία κείμενα της Ελλάδας, της Ινδίας, της Ιαπωνίας, της Περσίας, της Αιγύπτου, καθώς επίσης και άλλων χωρών.

Η πιο γνωστή μορφή μάλαξης έχει γίνει γνωστή ως σουηδικό μασάζ στη Δύση και βασίζεται σε παραδοσιακές κινέζικες τεχνικές, που εισήχθησαν στην Ευρώπη και εξελίχθηκαν από το Σουηδό ιατρό dr. Henrik Ling κατά το 19ο αιώνα. Παρ'όλα αυτά το ενδιαφέρον για το μασάζ στην Ευρώπη είχε

ξεκινήσει κατά τη διάρκεια της Αναγέννησης στη Γαλλία.

Το σουηδικό μασάζ αποτέλεσε τη βάση για πολλές σύγχρονες μεθόδους μασάζ και σωματικού χειρισμού, γιατί οι τεχνικές του εστιάζονται σε πολλαπλά συστήματα και λειτουργίες. Έτσι η φυσιοθεραπεία, η οστεοπαθητική, η μυοθεραπεία, το λεμφικό μασάζ, το νευρομυϊκό μασάζ, το μασάζ αισθητικής και άλλες μορφές στηρίχτηκαν κατά μεγάλο βαθμό στις τέσσερις κύριες κινήσεις του σουηδικού. Οι όροι που τις περιγράφουν είναι γαλλικοί, ωστόσο είναι διεθνώς αναγνωρισμένοι: *effeurage* (θωπείες), *petrissage* (ζυμώματα), *friction* (ανατρίψεις - πιέσεις), *tapotement* (κρούσεις).

Οι επιστημονικές βάσεις της δράσης του μασάζ είναι πολλές. Το μασάζ λειτουργεί σε συνεργία με το κυκλοφορικό, το αρθρομυϊκό και το νευρικό σύστημα, ενώ προσβλέπει στη βελτίωση της οξυγόνωσης και την απομάκρυνση των τοξινών από τους ιστούς. Η σωστή εφαρμογή των μαλάξεων χαλαρώνει τους σφιγμένους μύες, τους συνδετικούς ιστούς και τις περιτονίες. Βοηθάει στη λεμφική κυκλοφορία και την κατάσταση του υποδόριου λίπους, βελτιώνοντας την ελαστικότητα και γενικότερα την εμφάνιση της επιδερμίδας.

Τα λάδια βάσης και αιθέρια έλαια, που χρησιμοποιούνται στο μασάζ, απορροφούνται σε μικρές ποσότητες και προσθέτουν ευεργετικές ουσίες στον οργανισμό. Ο συνδυασμός του μασάζ με τα κατάλληλα έλαια για την κάθε περίπτωση, βοηθά πολύ και στην αντιμετώπιση των ψυχοσυναισθηματικών προβλημάτων, όπως είναι το άγχος, οι χρόνιοι πόνοι και η κατάθλιψη.

Ταυτόχρονα τονώνουν την κυκλοφορία και την κατάσταση των αγγείων και δρουν ευεργετικά στο δέρμα και τους υποδόριους ιστούς.

Το μασάζ βοηθάει.

- Στην αύξηση της ευεξίας και την τόνωση της ενέργειας.
- Στην ανακούφιση από εντάσεις και πόνους.
- Στη βελτίωση της στάσης.
- Στην αύξηση της συνείδησης του σώματος.
- Στη βελτίωση του τόνου και της ευλυγισίας των μυών.
- Στη βελτίωση της κυκλοφορίας, αποτοξίνωσης και αποσυμφόρησης των ιστών.
- Στην εξισορρόπηση του νευρικού συστήματος.
- Στη βελτίωση της ψυχικής διάθεσης και την ανακούφιση από το άγχος.
- Στη βελτίωση της αναπνοής.
- Στη βελτίωση της λειτουργίας της επιδερμίδας.

ΕΙΔΗ ΜΑΛΑΞΗΣ

1) Αγιουβερδική μάλαξη

Σύμφωνα με το Natural Health Science, η αγιουρβέδα, το πανάρχαιο αυτό ολιστικό σύστημα υγείας, σκοπό έχει την επαναφορά και διατήρηση της ισορροπίας σώματος, ψυχής και πνεύματος.

Ένα θεμελιώδες εργαλείο για την επίτευξη αυτού του στόχου είναι το αγιουρβεδικό μασάζ, το οποίο γίνεται σε όλο το σώμα (full body) με ειδικά λάδια και φυτικές σκόνες. Η έντασή του ποικίλει από πολύ ελαφρύ έως πολύ βαθύ. Εφαρμόζεται είτε σε

συνδυασμό με προγράμματα αγιουρβεδικής ιατρικής ή δίαιτας, είτε αυτόνομα. Δρα χαλαρωτικά και θεραπευτικά.

Ενδεικτικά: ανακουφίζει από το άγχος και το στρες, καταπραΰνει τις οδυνηρές μυικές εντάσεις, τονώνει τους μύες, αναζωογονεί, αποτοξινώνει, βελτιώνει το ανοσοποιητικό, κυκλοφορικό και λεμφικό σύστημα, καίει τα αποθέματα λίπους, ομορφαίνει το δέρμα, επιβραδύνει τη διαδικασία του γήρατος.

2) Αυτομάλαξη ομορφιάς

Το European Institute of Oriental Medicine and Natural Therapies αναφέρει ότι το αυτομασάζ ομορφιάς είναι μια σειρά τεχνικών μασάζ, ειδικά σχεδιασμένη για το σύγχρονο πολυάσχολο άνθρωπο. Εφαρμόζεται απλά και εύκολα, σε λίγα μόνο λεπτά, σε συνδυασμό με φυτικά αρωματοθεραπευτικά έλαια. Τα αποτελέσματα της θεραπείας είναι αμέσως ορατά, αλλά βελτιώνονται σταδιακά με τη συστηματική του εφαρμογή. Απευθύνεται σε άνδρες και γυναίκες εξίσου και σε όλες τις ηλικίες.

Το αυτομασάζ βοηθάει στη διατήρηση του καλού τόνου των ιστών καθώς θρέφει και ενυδατώνει βαθιά το δέρμα. Βοηθάει στην αποσυμφόρηση από τοξίνες, την εξισορρόπηση της παραγωγής σμίγματος, την απολέπιση των νεκρών κυττάρων και την άμεση μείωση των ρυτίδων. Έχει όμως, και πολλά άλλα οφέλη, όπως η καλύτερη αναπνοή, η μείωση του στρες και του άγχους, η μείωση πονοκεφάλων και η βελτίωση της λειτουργίας της γνάθου και των ματιών.

Για πραγματικά καταπληκτικό αποτέλεσμα, το αυτομασάζ προσώπου εφαρμόζεται σε συνδυασμό με τις ασκήσεις "bodybuilding" προσώπου.



Εικόνα 10

3) Καθιστή μάλαξη

Το Natural Health Science αναφέρει για την καθιστή μάλαξη ότι είναι ένα είδος μασάζ που εφαρμόζεται σε πολλές χώρες του κόσμου πάνω από είκοσι χρόνια. Τα τελευταία χρόνια διαδίδεται σιγά - σιγά και στην Ελλάδα.

Είναι μια αγωγή υγείας που γίνεται πάνω από τα ρούχα, χρησιμοποιώντας acupressure και τεχνικές μασάζ (μαλάξεις, πιέσεις, διατάσεις κ.λπ.) σε ένα άτομο το οποίο βρίσκεται σε καθιστή θέση. Με το συνδυασμό κινήσεων μασάζ και acupressure, δουλεύοντας στο πάνω και κάτω μέρος της πλάτης, τα χέρια, τον αυχένα και το κεφάλι. Το μασάζ επιδρά σε τέσσερα επίπεδα του σώματος: μυϊκά, νευρικά, κυκλοφορικά και ενεργειακά. Το καθιστό μασάζ ομαλοποιεί το σύστημα του σώματος και εξισορροπεί όπου είναι απαραίτητο. Η αναπνοή του δέκτη βαθαίνει, η πίεση του αίματος πέφτει και προτρέπει τους μύες στην χαλάρωση. Η ένταση μειώνεται, οι σκέψεις "φρενάρουν" και μια κατάσταση ηρεμίας απορρέει. Μια ολοκληρωμένη

συνεδρία διαρκεί 10 - 15 λεπτά περίπου και είναι μια μέθοδος μασάζ που είναι ιδανική για δέκτες που βρίσκονται στον εργασιακό χώρο τους, μιας και δεν είναι απαραίτητο να βγάλεις τα ρούχα, δεν χρησιμοποιούνται λάδια και απαιτείται πολύ μικρός χώρος.

Το "καθιστό μασάζ" έχει τις ρίζες του στην ιαπωνική παράδοση του μασάζ στην καθιστή θέση που συναντάται πριν από 1.500 χρόνια περίπου. Στις αρχές του '80 ο David Palmer, στις Η.Π.Α., αντιλαμβάνεται την δυνατότητα τού να προσφέρει μασάζ σε καθιστή θέση στο εργασιακό περιβάλλον του καθενός και έτσι γίνεται ο πρώτος που προωθεί την ιδέα σε μεγάλες εμπορικές εταιρίες.

Οφέλη του καθιστού μασάζ

- Βελτιώνει την επαγρύπνηση και την ικανότητα της αυτοσυγκέντρωσης.
- Βοηθά στην ανακούφιση από πονοκεφάλους έντασης.
- Βοηθά τους άκαμπτους και πονεμένους μύες.
- Μειώνει το πνευματικό και σωματικό στρες.
- Ανεβάζει το επίπεδο της ενέργειας.
- Μειώνει πόνους και άλγη.
- Αναζωογονεί και φρεσκάρει.
- Καλυτερεύει την ευλυγισία.
- Δίνει καλή αίσθηση.

4) Κινέζικη μάλαξη

Η Άννα Καραγιάννη η οποία διαθέτει δίπλωμα παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής λέει ότι το τουίνα (tuina) είναι ένα ιδιαίτερο είδος μασάζ και αποτελεί μέρος της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής.

Πολλές φορές το τουίνα χρησιμοποιείται μαζί με το βελονισμό και τα κινέζικα βότανα για καλύτερα αποτελέσματα.

Βασίζεται στην ίδια θεωρία που στηρίζεται και ο βελονισμός, δηλαδή στη θεωρία της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής, η οποία ξεκινάει το 2.000 π.Χ.. Το πιο αρχαίο κείμενο πάνω στη θεραπεία τουίνα στην Κίνα, βρέθηκε στα "Κλασικά κείμενα του Κίτρινου Αυτοκράτορα", ιατρική πραγματεία που εκδόθηκε τον 5ο αιώνα π.Χ.. Τυί σημαίνει σπρώχνω και να σημαίνει πιέζω.

Οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται στο τουίνα, είναι ξεχωριστές. Πάντα, πρώτα, χαλαρώνουμε την επιφάνεια του σώματος και σιγά-σιγά διεισδύουμε στα εσωτερικά μυικά στρώματα, όπου και βρίσκονται οι πόνοι, οι μυικοί σπασμοί (τα μπλοκαρίσματα). Με πιέσεις και με τεχνικές όπως "ζύμωμα" και "τράβηγμα" των μυών, επηρεάζουμε συγκεκριμένα σημεία βελονισμού, όπως και μεγαλύτερες περιοχές του σώματος για να επιφέρουμε το θεραπευτικό αποτέλεσμα. Το μασάζ τουίνα γίνεται σε ολόκληρο το σώμα ή μόνο στην περιοχή που υπάρχει πρόβλημα. Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί τα χέρια, τους αγκώνες, τα δάχτυλα, τις φαλαγγικές αρθρώσεις, τη ράχη ή την κόψη της παλάμης, χρησιμοποιώντας ένα μεγάλο αριθμό τεχνικών.



Εικόνα 11

Τα αποτελέσματα του τουίνα είναι:

α) ενεργοποιούνται οι κύριοι και βοηθητικοί μεσημβρινοί του σώματος,

β) ομαλοποιείται η ροή της ενέργειας μέσα στους μεσημβρινούς που διατρέχουν ολόκληρο το σώμα,

γ) διευκολύνεται η κυκλοφορία του αίματος,

δ) δυναμώνουν οι σύνδεσμοι των αρθρώσεων και ευεργετείται η κίνησή τους,

ε) ηρεμεί το νευρικό σύστημα,

στ) μειώνονται οι πόνοι του σώματος,

ζ) αυξάνεται η αντίσταση του οργανισμού κ.λπ.

Όταν γίνεται συστηματικά, το τουίνα, βοηθάει στη θεραπεία ασθενειών, όπως άγχος, ψυχολογικά προβλήματα, αϋπνίες, δυσκοιλιότητα, βουλιμία, πονοκέφαλοι, προβλήματα νευρικού και μυϊκού συστήματος, κυκλοφορικού και πεπτικού συστήματος, ισχιαλγία, αυχενικό, οσφουαλγία, πίεση κ.λπ.

Αντενδείξεις: δερματικά ή τραύματα στην περιοχή που γίνονται μαλάξεις, καρκίνος.

Στην Κίνα, το τουίνα χρειάζεται 4 - 5 χρόνια σπουδών. Σε κάθε νοσοκομείο υπάρχει τμήμα τουίνα για παιδιά και ενήλικες. Για βρέφη και παιδιά το τουίνα (paediatric tuina) είναι αρκετό για θεραπεία ασθενειών. Για ενήλικες, σε συνδυασμό με βελονισμό, χρησιμοποιείται στη θεραπεία δύσκολων παθήσεων όπως: ημιπληγία, αρθριτικά, πάρκινσον, ημικρανίες κ.ά..

Το κινέζικο μασάζ είναι άλλη μια φυσική μέθοδος της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής, για πρόληψη και θεραπεία ασθενειών, χωρίς παρενέργειες.

5) Λεμφική μάλαξη

Το European Institute of Oriental Medicine and Natural Therapies αναφέρει ότι οι τεχνικές μάλαξης που εστιάζονται στα λεμφικά αγγεία, τους λεμφικούς αδένες και το λεμφικό υγρό ονομάζονται λεμφική μάλαξη (λεμφικό μασάζ) ή λεμφική παροχέτευση (drainage), ενώ το θεραπευτικό αποτέλεσμα αφορά τη διευκόλυνση και την αποκατάσταση του λεμφικού συστήματος.

Η λεμφική μάλαξη απευθύνεται στις εξής παθολογικές καταστάσεις:

- Σε προβλήματα μεταβολισμού, σε ανθρώπους που προσπαθούν ν' αδυνατίσουν.

- Σε λεμφοιδήματα διαφόρων αιτιολογιών, π.χ. εγχείρηση στήθους και αδένων.

- Σε ανθρώπους με πεσμένο ανοσοποιητικό σύστημα.

- Σε ανθρώπους με πρησμένα κάτω άκρα.

Ο κύριος στόχος της λεμφικής μάλαξης είναι η διέγερση των λεμφαδένων με ειδικές τεχνικές σε συγκεκριμένες περιοχές του σώματος και η διευκόλυνση της κυκλοφορίας του λεμφικού υγρού. Η διέγερση γίνεται με δονήσεις, μυϊκά τινάγματα και εξειδικευμένες τεχνικές πίεσης.

Το λεμφικό σύστημα είναι απ' τους κύριους παράγοντες αποφόρτισης απ' το σώμα ενδογενών τοξινών και άλλων βλαβερών οργανισμών και ουσιών. Έτσι, η λεμφική μάλαξη βοηθά σημαντικά την αποτοξίνωση του οργανισμού.

6) Μάλαξη αδυνατίσματος – κυτταρίτιδας

Το European Institute of Oriental Medicine and Natural Therapies αναφέρει επίσης ότι ο οργανισμός χρειάζεται συγκεκριμένες ποσότητες λίπους για πολλαπλές λειτουργίες, όπως για τη σύνθεση των κυτταρικών τοιχωμάτων, την παραγωγή ορμονών και την προστασία των οργάνων. Για να μπορέσει ο οργανισμός να έχει τα λίπη πάντα στη διάθεσή του, τα αποθηκεύει σε ειδικές αποθήκες: τα λιποκύτταρα.

Σε περιπτώσεις παχυσαρκίας όμως, ο οργανισμός αναγκάζεται να αποθηκεύσει το περιττό λίπος στα λιποκύτταρα, τα οποία είναι σε θέση να διογκωθούν σε μεγάλο βαθμό. Δηλαδή, όταν παχαίνουμε δεν αποκτάμε περισσότερα λιποκύτταρα, απλά αυτά που ήδη έχουμε διογκώνονται. Έτσι, τα κύτταρα αυτά τεντώνονται πιέζοντας τους τριγύρω ιστούς και οδηγώντας σε συμφόρηση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου. Αυτή η κατάσταση επιφέρει τις γνωστές σε

όλους αισθητικές, οργανικές και ψυχοδιανοητικές εκδηλώσεις της παχυσαρκίας.

Η χειρομάλαξη αδυνατίσματος - κυτταρίτιδας είναι μια σημαντική παρέμβαση για τον οργανισμό, γιατί βοηθά στο να "σπάσει" το συγκεκριμένο παγιωμένο παθολογικό μοντέλο, ιδιαίτερα όταν γίνεται σε συνδυασμό με σωστή άσκηση και διατροφή.

7) Ρεφλεξολογία

Ένα κείμενο τού Σωματείου Ελλήνων Ρεφλεξολόγων αναφέρει ότι τα πέλματα και οι παλάμες είναι ο καθρέπτης του σώματός μας!

Η ρεφλεξολογία είναι μια επιστήμη, η οποία βασίζεται στην ύπαρξη αντανακλαστικών σημείων στα πέλματα και στις παλάμες, που αντιστοιχούν σε κάθε όργανο και τμήμα του σώματος. Ονομάζεται και ζωνο-θεραπεία, διότι βασίζεται στην αρχή των δέκα αντανακλαστικών ζωνών που διαπερνούν το σώμα μας και απολήγουν στα πέλματα και στις παλάμες, όπου ο ρεφλεξολόγος ασκεί τις τεχνικές του, τη "θεραπεία" με την αρχική έννοια του όρου, που σημαίνει στην αρχαία ελληνική γλώσσα φροντίδα, περιποίηση, υπηρεσία του συνανθρώπου.

Η μέθοδος αυτή αντιμετωπίζει τον άνθρωπο σαν σύνολο. Ο/η ρεφλεξολόγος δεν θεραπεύει συγκεκριμένες παθήσεις, όμως χαλαρώνοντας και ενεργοποιώντας το σώμα, μέσω της διέργεσης των αντανακλαστικών σημείων με ειδικούς χειρισμούς και πιέσεις, απελευθερώνει τις θεραπευτικές δυνάμεις του σώματος. Έτσι, επιτυγχάνει την ενεργοποίηση, χαλάρωση και εξισορρόπηση του

οργανισμού. Η εμπειρία των περισσότερων ανθρώπων είναι ένα αίσθημα βαθιάς χαλάρωσης, ξεκούρασης, ευεξίας και χαράς.

Ο/η ρεφλεξολόγος δεν κάνει διάγνωση ιατρικών καταστάσεων, αλλά τα ρεφλεξολογικά ευρήματα είναι πολύτιμα σ' αυτόν, για την εκτέλεση της δικής του εργασίας. Μπορεί να συνδυαστεί, ως συμπληρωματική μέθοδος, με οποιαδήποτε παραδοσιακή -ή μη- μέθοδο θεραπείας, καθώς είναι τελείως φυσική και ακίνδυνη, όταν εφαρμόζεται από άτομα που έχουν εκπαιδευτεί καταλλήλως.



Εικόνα 12

Την πανάρχαια αυτή τεχνική (5.000 χρόνια εφαρμόζεται με τον ίδιο πάντα τρόπο) έρχεται να εκμεταλλευτεί πάλι ο σύγχρονος άνθρωπος, για να ξεπεράσει τα προβλήματα που τον απασχολούν. Αναφέρουμε ότι σε δύο εργοστάσια της Κίνας έχει καθιερωθεί, στο διάλειμμα, όλοι οι εργάτες να βγάζουν τα παπούτσια τους και να περπατούν με γυμνά πόδια σε ειδικά διαμορφωμένο μονοπάτι με βότσαλα, άμμο, πέτρες, νερό κ.λπ.. Επίσης, η εταιρεία "Unipart", στην Αγγλία, παρέχει στους

εργαζομένους της την ευκαιρία να δέχονται τη βοήθεια των ρεφλεξολόγων, διότι έχει διαπιστωθεί ότι η απόδοση τους αυξάνεται, καθώς εργάζονται δίχως άγχος και ότι μειώνονται οι εργατοώρες απουσίας τους, εξαιτίας των συνηθισμένων προβλημάτων υγείας. Στο Ισραήλ 6.000 ρεφλεξολόγοι παρέχουν τις υπηρεσίες τους, ενώ στη Δανία το 10% του πληθυσμού δέχεται ρεφλεξολογία από 3.000 ειδικούς.

8) Ταϊλανδική μάλαξη



Εικόνα 13

Σε άρθρο της κας Γιούλας Καρακώστα αναφέρεται ότι το ταϊλανδικό μασάζ, είναι μία από τους αρχαιότερες θεραπευτικές μεθόδους της παραδοσιακής ταϊλανδικής ιατρικής. Μεταδόθηκε πρακτικά από γενιά σε γενιά, ώσπου τον προηγούμενο αιώνα, τους οι υπάρχουσες πληροφορίες χαράχθηκαν σε πέτρινες πλάκες και τοποθετήθηκαν στο ναό του Βούδα στην Μπανγκόγκ. Το ταϊλανδικό μασάζ χρησιμοποιεί ένα συνδυασμό διατάσεων από τη γιόγκα, στοιχεία της ρεφλεξολογίας, πιέσεις σημείων και πιέσεις σε ενεργειακές γραμμές.

Οι κυριότερες ενεργειακές γραμμές (sen lines) είναι δέκα και η ενέργεια, που κυλάει μέσα σ' αυτές, υποστηρίζει τη σωματική, διανοητική και συναισθηματική δραστηριότητα του οργανισμού.

Κάθε ανισορροπία ή μπλοκάρισμα στην κατανομή τους της ενέργειας, μπορεί να προκαλέσει πόνο ή αρρώστια. Το ταϊλανδικό μασάζ επικεντρώνεται στους κυριότερες ενεργειακές γραμμές sen. Η προσεκτική εφαρμογή πίεσης κατά μήκος αυτών των γραμμών βοηθάει να απελευθερωθεί το ενεργειακό μπλοκάρισμα και η στασιμότητα. Μετά, εφαρμόζονται διατάσεις σε τους τους μυϊκές ομάδες.

Με τους τεχνικές αυτές επιτυγχάνεται η ανακούφιση από την μυϊκή κόπωση, τους πόνους και τους εντάσεις καθώς βελτιώνεται η ευλυγισία και η στάση του σώματος. Γίνεται τους μασάζ των εσωτερικών οργάνων και κατά συνέπεια βελτιώνεται η λειτουργία του αναπνευστικού, του κυκλοφορικού και του νευρικού συστήματος.

Το ταϊλανδικό μασάζ χαλαρώνει βαθιά το σώμα και ηρεμεί το νου, μειώνοντας την ένταση και το στρες. Κατά την διάρκεια τους συνεδρίας, που διαρκεί από μία ως δύομισυ ώρες, ο δεχόμενος είναι ντυμένος και ξαπλωμένος ή καθιστός σε βαμβακερό στρώμα. Ο ασκών εφαρμόζει μια σειρά από τεχνικές χρησιμοποιώντας τους παλάμες, τους αντίχειρες, τους πήχεις, τα γόνατα και τα πέλματα.

Επίσης υπάρχει και το ταϊλανδέζικο oil μασάζ το οποίο κινείται κατά βάση τους τους ενεργειακές γραμμές με το παραδοσιακό Ταϊλανδέζικο αλλά ο θεραπευτής χρησιμοποιεί περισσότερο μαλάξεις αντί για πιέσεις και η κίνηση γίνεται πιο απαλή με τη χρήση αιθέριων ελαίων.

Θεωρείται μασάζ “deep tissue” καθώς τα έλαια έχουν την ιδιότητα να εισχωρούν βαθιά και να

φτάνουν μέχρι και το κυκλοφορικό σύστημα του ανθρώπινου σώματος.



Εικόνα 14

9) Τράγκερ μάλαξη

Σύμφωνα με το European Institute of Oriental Medicine and Natural Therapies αυτή η μέθοδος λειτουργεί μέσα από απαλές ρυθμικές κινήσεις, που επιφέρουν τη βαθιά χαλάρωση, τη βελτίωση της κινητικότητας του σώματος και την ανακούφιση από χρόνιους πόνους. Απαλλάσσει το σώμα από περιττές εντάσεις και σφιξίματα, προσφέροντας μια αίσθηση άνετης και ελαφριάς κίνησης.

Με τη μέθοδο του trigger massage επιτυγχάνεται σε μεγάλο βαθμό, η απαλλαγή από βαθιά ριζωμένες ανθυγιεινές συνήθειες –φυσικές και ψυχικές. Ως βάση, η μέθοδος υιοθετεί τη σχέση της φυσικής δομής με το υποσυνείδητο. Από τους περισσότερους ψυχολόγους και ιατρούς έχει γίνει δεκτό ότι τίποτα δεν εξαλείφεται από το υποσυνείδητο. Τους οι καταγραφές αισθημάτων, αντιλήψεων και γεγονότων μπορούν να αναδυθούν

στο προσκήνιο τους συνείδησης ανά πάσα στιγμή. Με τη μέθοδο αυτή μπορούμε να ανακουφίσουμε το σώμα από ενοχλήσεις και πόνους, ενώ εμπλουτίζουμε ταυτόχρονα το υποσυνείδητο με θετικές εμπειρίες, που αυξάνουν την ενεργητικότητα και βελτιώνουν την σωματική κατάσταση.

Η μέθοδος του τράγκερ περιλαμβάνει ασκήσεις τους οποίες χρησιμοποιεί ο θεραπευτής για να διατηρήσει και να αυξήσει την ευκολία (άνεση) τους κίνησης, τη συνειδητή χαλάρωση των μυών και τη δυνατότητα ανάσυρσης κάποιων αισθημάτων άνεσης και ευδιαθεσίας από το υποσυνείδητο.

Κατά τη διαδικασία τους συνεδρίας, ο θεραπευτής κινεί ένα μέλος του σώματος του θεραπευόμενου, π.χ. το κεφάλι, και το βοηθά να κινείται ελεύθερα στο χώρο –όσο μπορεί. Στο σημείο όπου παρουσιάζεται περιορισμός τους κίνησης (μπλοκάρισμα), ο θεραπευτής με απαλές ρυθμικές κινήσεις, επιδιώκει να μεταφέρει στο υποσυνείδητο του θεραπευόμενου την ανάμνηση μιας κίνησης πιο ελεύθερης, άνετης και ολοκληρωμένης. Ο νους επιλέγει το είδος τους κίνησης που εισπράττει ως πιο ευεργετικό. Οι απαλές κινήσεις επαναφέρουν συναισθήματα από την παιδική ηλικία. Η επαναφορά τέτοιων συναισθημάτων επηρεάζει καταλυτικά το σώμα, επιφέροντας σ' αυτό ευεργετικές αλλαγές.

10) Σιάτσου

Σύμφωνα με το Natural Health Science , σιάτσου (shiatsu) στα ιαπωνικά σημαίνει πίεση με τα δάκτυλα.

Η μέθοδος αξιοποιεί μια ποικιλία από τεχνικές, τους οποίες συμπεριλαμβάνονται οι μαλάξεις, οι διατάσεις και η πίεση ειδικών σημείων (acupoints). Το σιάτσου είναι μία από τους γνωστότερες μεθόδους σωματικής αγωγής (body work) και έχει σκοπό να εξασφαλίσει τη μέγιστη ευεξία, επιδρώντας σε σώμα, νου και πνεύμα.

Στην Ιαπωνία (τους και σε τους χώρες τους Ανατολής), το σιάτσου αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι τους καθημερινής ζωής. Τους μόνο αντιμετωπίζει μια ποικιλία από προβλήματα υγείας αλλά και βοηθάει άμεσα στη διαπροσωπική επαφή και επικοινωνία.

Η παραδοσιακή ανατολική ιατρική

Σύμφωνα με την παραδοσιακή ανατολική ιατρική, στην οποία βασίζεται και το σιάτσου, τα ενεργειακά σημεία του σώματος σχηματίζουν ένα δίκτυο καναλιών (μεσημβρινών), όπου ρέει η ζωτική ενέργεια, γνωστή ως κι ή τσι (qi).

Θα μπορούσαμε να παρομοιάσουμε το κι με το νερό και τους μεσημβρινούς με ποτάμια ή ωκεάνια ρεύματα μέσω των οποίων «υδρεύεται» όλο το σώμα, τους γίνεται στη φύση. Μέσα από τα κανάλια αυτά συνδέονται όλοι οι ιστοί και τα όργανα, ενώ συντονίζονται οι ποικίλες λειτουργίες τους. Οι μεσημβρινοί κατατάσσονται σε δύο αντίθετα και συγχρόνως αλληλεξαρτώμενα ρεύματα, γνωστά ως γιν και γιανγκ. Η ενέργεια που ρέει τους γιν μεσημβρινούς έχει μία πιο ήπια, δροσερή και θρεπτική ποιότητα.

Εκείνη που ρέει τους γιανγκ μεσημβρινούς έχει μία ποιότητα πιο δραστήρια και θερμή. Σύμφωνα με την ανατολική αντίληψη, η υγεία έγκειται στην

εξισορρόπηση των δύο αυτών δυνάμεων που θεωρούνται ότι διέπουν τη ζωή σ' όλο το σύμπαν.

Σε περιπτώσεις έντασης από ψυχικά, σωματικά ή περιβαλλοντολογικά αίτια, το γιν-γιανγκ χάνει την ισορροπία του και το κι των μεσημβρινών οδηγείται είτε σε κατάσταση υπερπληρότητας (γνωστής ως ζίτσου) είτε ανεπάρκειας (γνωστής ως κύο). Αυτήν ακριβώς τη δυσαρμονία βιώνουμε ως δυσφορία, πόνο ή αρρώστια.

Το σιάτσου, τους και οι τους θεραπευτικές μέθοδοι τους Απω Ανατολής, επιδιώκει να εναρμονίσει το γιν-γιανγκ και μ' αυτόν τον τρόπο να αποκαταστήσει τη φυσική ισορροπία και υγεία,

11) Σοκολατοθεραπεία



Εικόνα 15

Η σοκολατοθεραπεία είναι ουσιαστικά μασάζ με βάση τη φυσική σοκολάτα. Περιέχει λάδι σοκολάτας, βούτυρο κακάο, αιθέρια έλαια, πολυφαινόλες, βιταμίνες, αντιοξειδωτικά, λιποσώματα, λεκιθίνη, λάδι jojoba, καθώς και εκχυλίσματα πράσινου τσαγιού και κισσού.

Μετά από ένα χαλαρωτικό ντους, γίνεται βαθύς καθαρισμός με reeling από Ταυλάνδη. Αφού ξεπλυθεί ο πελάτης καλύπτεται σε ολόκληρο το σώμα με ένα μείγμα σοκολάτας και εισέρχεται στο χαμάμ. Μοναδική αίσθηση ζεστασιάς καλύπτει το σώμα. Μελέτες έχουν αποδείξει ότι με τη χρήση σοκολατοθεραπείας για διάστημα περίπου ενός μήνα, διασπώνται αποτελεσματικά τα λιπίδια και αποβάλλονται μαζί και με άλλες τοξίνες του λεμφικού συστήματος, ενώ η επιδερμίδα εμπλουτίζεται με ωφέλιμες βιταμίνες για το δέρμα και αμινοξέα όπως και μεγιστοποιείται η κυτταρική οξυγόνωση και η υγρασία στο δέρμα.

Η σοκολάτα έχει μοναδική ευεργετική αξία, είναι αντιοξειδωτική, καταπολεμά την κυτταρίτιδα, ενυδατώνει και ηρεμεί ως μέθοδος αντιστρέψ με μοναδική αίσθηση χαλάρωσης και ξεκούρασης του μυαλού.



Εικόνα 16

Μετά από ένα χαλαρωτικό ντους, γίνεται βαθύς καθαρισμός με reeling από Ταυλάνδη. Αφού ξεπλυθεί ο πελάτης καλύπτεται σε ολόκληρο το

σώμα με ένα μείγμα σοκολάτας και εισέρχεται στο χαμάμ. Μοναδική αίσθηση ζεστασιάς καλύπτει το σώμα

Ακολουθεί ντους μόνο με σκέτο νερό. Ολοκληρώνοντας τη συνεδρία, απλώνουμε ενυδατική κρέμα σε όλο το σώμα.

12) Αρωματοθεραπεία

Αρωματοθεραπεία είναι η επιστημονική μέθοδος που έχει τους ρίζες τους στην αρχαιότητα και είναι η πλέον φυσική θεραπευτική μαζί με την φυτοθεραπεία.

Η χρήση των αιθέριων ελαίων ξεκινά 4000 π. Χ. στην Κίνα, Αραβία, Αίγυπτο στην Ελλάδα στα βάθη των αιώνων και τα αποτελέσματά τους είναι πια γεγονός αναμφισβήτητο αιθέρια έλαια δρουν με ένα ιδιαίτερο τρόπο διαπερνώντας τους στοιβάδες τους επιδερμίδας και φθάνοντας στην κυκλοφορία του αίματος μεταφέρονται στα διάφορα όργανα προσφέροντας τους ευεργετικές ιδιότητές τους.

Το είδος τους θεραπειάς τους αποτελεί μια ξεχωριστή νότα καθώς συνδυάζει τα πλεονεκτήματα των αιθέριων ελαίων (με δυνατότητα επιλογής) και των ιδιαίτερων τεχνικών μασάζ που χρησιμοποιούνται. Πρόκειται για έναν συνδυασμό ήπιων χειρομαλάξεων που καλύπτουν ολόκληρο το σώμα.

Συνδυάζονται τεχνικές κυρίως της Δύσης αλλά και της Ανατολής.



Εικόνα 17

13) Σουηδικό μασάζ

Στο Σουηδικό μασάζ έχει πέντε βασικές κινήσεις που χρησιμοποιούνται:

α) οι θωπείες (γρήγορες και απαλές τριβές στο σώμα για να το προετοιμάσουν και να ανεβάσουν τη θερμοκρασία του),

β) οι ζυμώσεις (πιάνονται απαλά οι μύες και ανασηκώνονται),

γ) οι τριβές (αντίχειρες και δάχτυλα δουλεύουν κυκλικά και βαθιά στα σκληρά μέρη των μυών),

δ) οι πλήξεις (ελαφρά χτυπήματα είτε με τα πλαϊνά μέρη τους παλάμης, είτε κάνοντας με την παλάμη τους το σχήμα του κουταλιού),

ε) οι δονήσεις (δάχτυλα ή όλη η παλάμη τους, πιέζουν δυνατά το σκληρό μέρος του μύ και συγχρόνως δονούμε για μερικά δευτερόλεπτα).

Είναι ιδανικό για την αντιμετώπιση της μυϊκής κόπωσης και φυσικής εξάντλησης. Αποφέρει βαθιά χαλάρωση, απαλύνει τον πόνο και βοηθά στην ανανέωση του κουρασμένου δέρματος. Παράλληλα ενεργοποιεί την λεμφική κυκλοφορία που έχει σαν

αποτέλεσμα την ενίσχυση των φυσικών αμυντικών μηχανισμών του ανθρώπινου οργανισμού.



Εικόνα 18

14) Hot Stone μασάζ

Αποτελεί μια ιδιόμορφη τεχνική (με τους παραλλαγές) που άνθισε στην Δύση και στη συνέχεια εφαρμόστηκε με μεγάλη επιτυχία σε όλα σχεδόν τα SPA τους υψηλίου.

Οι μυς προετοιμάζονται με μασάζ διάφορων τεχνικών μαλάξεων και πίεσης με την βοήθεια ζεστού ελαίου.

Στη συνέχεια τα χέρια του θεραπευτή εναλλάσσονται ρυθμικά με θερμές ηφαιστειογενείς πέτρες με αποτέλεσμα μια ιδιόμορφη χαλαρωτική και ευχάριστη εμπειρία για τον αποδέκτη.

Πέρα από τα οφέλη τους μασάζ με αιθέρια έλαια και την ιδιαίτερη αίσθηση που αφήνουν οι πέτρες στο δέρμα, η μορφή αυτή έχει την επιπλέον ιδιότητα να αφαιρεί την «κακή» ενέργεια που βρίσκεται εγκλωβισμένη στον αποδέκτη.

Ιδανική θεραπεία για πιασίματα, ψύξη, κρυώματα, αυχενικό.



Εικόνα 19

15) Λασποθεραπεία

Η λασποθεραπεία ανακουφίζει ανθρώπους που αναρρώνουν από κάποιο ορθοπεδικό τραύμα (διάστρεμμα, κάταγμα, αιμάτωμα), όσους πάσχουν από χρόνια προβλήματα αρθρώσεων (αρθριτικά), κυρίως στη σπονδυλική στήλη, στα γόνατα και στα χέρια.

Βοηθάει, τους, σε περιπτώσεις οσφυαλγίας, πόνων στο θώρακα ή στον αυχένα, τενοντίτιδες και μυο-σκελετικούς πόνους.

Είναι γνωστή για τη χαλαρωτική τους δράση, ενώ απομακρύνει τους τοξίνες.

Η θεραπεύτρια απλώνει στο όλο το σώμα Μαροκινό άργιλο.

Ακολουθούν 20 λεπτά χαλάρωσης στο χαμάμ.

Μετά από ένα ντους, η θεραπεύτρια απλώνει στο σώμα λάδι με αιθέρια έλαια ή κρέμα για ανάπλαση, σύσφιξη ή για μυϊκούς πόνους.



Εικόνα 20

16) Υδροθεραπεία

Η λέξη Spa είναι το ακρωνύμιο του λατινικού : Sanus Per Aqua (υγεία από το νερό).

Το θερμό δινόλουτρο (Jacuzzi) αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος και παράλληλα κάνει και θεραπευτικό μασάζ.

Βοηθά πολύ σε πόνους που οφείλονται σε μυϊκό σπασμό (πιασίματα, ψύξεις κλπ.) ή σε περιπτώσεις όπου υπάρχει έλλειμμα κίνησης, τους είναι, για παράδειγμα, ένα κάταγμα όπου έχει δέσει το οστό, αλλά είναι δύσκολο να κινηθεί το μέλος.

Η θεραπεία περιλαμβάνει βαθύ καθαρισμό και απολέπιση. Συνδυασμός αλάτων και αιθέριων ελαίων απομακρύνουν τα νεκρά κύτταρα, βελτιώνουν την ελαστικότητα και ενυδατώνουν την επιδερμίδα.



Εικόνα 21

16) Κρυσταλλοθεραπεία

Σε όλες τις γυναίκες αρέσουν οι πολύτιμοι λίθοι και τα διαμάντια σε σημείο που τους δεν μπορούνε να αποχωριστούν τα κοσμήματά τους! Είναι αποδεδειγμένο ότι η κάθε πέτρα κρύβει δυνάμεις και ενέργεια που ίσως ταιριάζουν με αυτές κάποιου ατόμου. Άλλωστε οι λίθοι έχουν και θεραπευτικές ιδιότητες.

Η κρυσταλλοθεραπεία είναι μια ήπια φυσική μέθοδος θεραπείας τους και τόσες τους και βασίζεται στο ότι ανάλογα με το είδος, το σχήμα, το χρώμα, τη δομή και τη χημική σύνθεσή τους, οι διάφορες, πολύτιμες και μη, πέτρες μεταφέρουν την ενέργειά τους στα κύτταρα του ανθρώπου συμβάλλοντας έτσι στη θεραπεία του. Οι ιδιότητες αυτές των λίθων και η ευεργετική τους δύναμη, βασίζονται σε δύο κανόνες που έχει ορίσει η φύση:

Ηλεκτρομαγνητική Ενέργεια: Οι λίθοι εκπέμπουν ενέργεια. Όταν τοποθετηθούν στο κατάλληλο σημείο του σώματος, αυτή η ενέργεια, περνώντας μέσω των λεμφικών υγρών σε όλο το ανθρώπινο σώμα, ενεργοποιεί τους κυτταρικές λειτουργίες.

Η σύσταση των λίθων: Οι πέτρες και οι κρύσταλλοι, αποτελούνται από τα ίδια ανόργανα άλατα που υπάρχουν και στο σώμα τους και ελευθερώνουν μόρια σιδήρου, ψευδάργυρου και άλλων αλάτων. Η επίδρασή τους στον οργανισμό τους είναι παρόμοια με αυτή που δέχεται όταν παίρνουμε χάπια που περιέχουν αυτά τα στοιχεία.

Εδώ ταιριάζει το ρητό, «Συν Αθηνά και χείρα κίνει», καθώς, τους υποστηρίζουν και οι ειδικοί, δεν είναι τόσο η δύναμη τους πέτρας, όσο η

αλληλεπίδραση ανάμεσα στον άνθρωπο και στην πέτρα που φέρνει τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Σύμφωνα πάντα με τη θεωρία τους κρυσταλλοθεραπείας, μπορεί να βρεθεί η πέτρα που ταιριάζει στο κάθε άτομο ώστε να χρησιμοποιηθεί η θετική τους επίδραση στην ψυχοσύνθεσή του με έναν πολύ απλό τρόπο. Απλώς κρατώντας ένα λίθο κλεισμένο στη χούφτα τους για λίγο, θα αισθανθούμε ανεξήγητη ζωντάνια. Σε αντίθετη περίπτωση, ένα ψυχικό κενό.

Οι διάφορες διατάξεις και αγωγές τους κρυσταλλοθεραπείας προσφέρουν συνήθως χαλάρωση, αλλά μπορούν τους να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση πολλών προβλημάτων που σχετίζονται με το άγχος, με συναισθηματικό σοκ, με διάφορα ψυχολογικά τραύματα και γενικότερα με διάφορες προβληματικές καταστάσεις που χρίζουν αντιμετώπισης και επίλυσης. Βασικός στόχος τους κρυσταλλοθεραπείας, είναι να βοηθήσει το άτομο να ξαναβρεί την αυτοπεποίθησή, να θέσει τους βάσεις για την ανάπτυξη αυτογνωσίας, να βοηθήσει σε προβλήματα ψυχοσωματικής φύσης αλλά και γενικότερα να αποτελέσει έναν εξαιρετικά χρήσιμο βοηθό στο μονοπάτι τους προσωπικής εξέλιξης του κάθε ανθρώπου.

17) Ηχομασάζ

Το Ηχομασάζ είναι μια ήπια μέθοδος που οδηγεί σε βαθιά χαλάρωση μέσω του ήχου και της δόνησης. Ο Γερμανός παιδαγωγός και διπλωματούχος μηχανικός Πέτερ Χεςς ήρθε σε επαφή με τους θεραπευτικές ιδιότητες των ήχων και των δονήσεων ταξιδεύοντας στο Νεπάλ, την Ινδία και το Θιβέτ και μέσα από μια εικοσαετή εμπειρία προσάρμοσε τη μέθοδο τους ανάγκες του δυτικού ανθρώπου.

Στο ηχομασάζ τοποθετούνται ηχητικά σκεύη πάνω στο σώμα με συγκεκριμένη διαδικασία και δονούνται με προσαρμοσμένα χτυπήματα.

Το σώμα εναρμονίζεται με τους δονήσεις και εισέρχεται σε μια κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης. Μέσω της βαθιάς χαλάρωσης ενεργοποιούνται οι αυτοθεραπευτικές δυνάμεις του οργανισμού.



Εικόνα 22

Ο Πέτερ Χεςς περιγράφει την επίδραση των ήχων στο σώμα με μια παραστατική εικόνα: “Αν αφήσουμε μια πέτρα να πέσει στα νερά μιας μικρής

λίμνης, δημιουργούνται ομόκεντροι κυματισμοί, που εξαπλώνονται σ' ολόκληρη τη λίμνη. Μ' αυτό τον τρόπο κάθε μόριο του νερού μπαίνει σε κίνηση. Κάτι παρόμοιο συμβαίνει με το ηχομασάζ στο σώμα τους, το οποίο αποτελείτε κατ' 80% σχεδόν, από νερό. Οι ευεργετικές δονήσεις μεταφέρονται στο σώμα κι εκεί εξαπλώνονται με ομόκεντρους κυματισμούς. Ένα ευεργετικό μασάζ σε κάθε ένα από τα πιο πάνω από 100 δις κύτταρα στο σώμα – ένα μασάζ κυττάρων”.

Σ' ένα ηχομασάζ βιώνουμε μία συνολική, ευεργετική, εσωτερική ηρεμία, μπορούμε να αφεθούμε και να ξεκουραστούμε, απελευθερώνοντας τη δημιουργική τους ενέργεια. Βιώνουμε την αρμονία με τον εαυτό τους!

- Γρήγορη επίτευξη βαθιάς χαλάρωσης
- Μυϊκές και νοητικές εντάσεις λύνονται
- Βελτιώνεται η λειτουργία των οργάνων και η εναρμόνιση μεταξύ τους
- Όλα τα κύτταρα του σώματος δονούνται και επανέρχονται στην αρχική υγιή τους κατάσταση
- Επιδρά θετικά στην αυτοπεποίθηση, τη δημιουργικότητα και την αποδοτικότητα
- Αποβάλλεται το άγχος, ο νους ηρεμεί
- Εναρμόνιση ψυχής, σώματος, πνεύματος

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Συμπερασματικά λοιπόν όπως προκύπτει από την ανάλυση που έχει γίνει παραπάνω, τόσο η παχυσαρκία όσο και η κυτταρίτιδα σήμερα αποτελούν μία μάστιγα για ένα μεγάλο ποσοστό ανθρώπων, αφού πέρα από τα αισθητικά προβλήματα που δημιουργούν στο άτομο, αποτελούν και απειλή για την υγεία τόσο την σωματική όσο και την ψυχολογική, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις όπου το πρόβλημα είναι μεγάλο και ανεξέλεγκτο. Το μασάζ φαίνεται ότι βοηθά συνολικά στην βελτίωση της σωματικής και ψυχικής μας υγείας, έχοντας ένα ευρύ φάσμα θεραπευτικών εφαρμογών. Βασική αρχή του είναι η μάλαξη των μαλακών μορίων του σώματος. Μπορεί να αποβεί ευεργετικό όχι μόνο σε άτομα που αντιμετωπίζουν τραυματισμούς ή χρόνιες παθήσεις, αλλά και σε άτομα απολύτως υγιή που απλά αναζητούν στην καθημερινότητά τους κάποιες στιγμές χαλάρωσης.

Σε γενικές γραμμές η μάλαξη έχει ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος στους μυς και τα μαλακά μόρια. Όταν οι μυς υπόκεινται σε συνεχή και έντονη εργασία επέρχεται το φαινόμενο του μυϊκού κάματος, με συνέπεια να συσσωρεύονται άχρηστες ουσίες, οι οποίες δεν μπορούν να μεταβολιστούν σωστά και προκαλούν πόνους, σκληρότητα και δυσκαμψία στους μυς. Σε αυτό το σημείο έρχεται να βοηθήσει η μάλαξη, η οποία μέσω της υπεραιμίας που προκαλεί βοηθά στην αποβολή των ουσιών αυτών και την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών

απαραίτητων για την ομαλή λειτουργία των μυών. Μέσω της ίδιας λειτουργίας βοηθά και στο αδυνάτισμα, συμβάλλοντας δηλαδή στην αποκατάσταση της κακής κυκλοφορίας του αίματος που θεωρείται ως μια από τις πιο βασικές αιτίες δημιουργίας τοπικού πάχους και κυτταρίτιδας.

Το μασάζ επίσης συμβάλλει στην χαλάρωση και την καταπολέμηση του στρες. Οι μαλάξεις που γίνονται στο σώμα οδηγούν στην βελτίωση της ροής του αίματος στον εγκέφαλο, μείωση του καρδιακού ρυθμού και μείωση της αρτηριακής πίεσης, με αποτέλεσμα καλύτερη πνευματική διαύγεια και εγρήγορση κάτω από συνθήκες χαλάρωσης. Τα άτομα που πάσχουν από πονοκεφάλους μπορεί να βρουν μια λύση στο πρόβλημά τους Μέσω της χειρομάλαξης ανακουφίζονται και οι πόνοι, καθώς ενισχύεται η παραγωγή των ενδορφινών από τον εγκέφαλο. Οι ενδορφίνες είναι φυσικοί αναλγητικοί παράγοντες που καταπολεμούν τον πόνο. Έτσι το μασάζ μπορεί να χρησιμοποιηθεί και στην αποθεραπεία τραυματισμών των μυών και των αρθρώσεων.

- Στην αύξηση της ευεξίας και την τόνωση της ενέργειας.
- Στη βελτίωση της στάσης.
- Στην αύξηση της συνείδησης του σώματος.
- Στη βελτίωση του τόνου και της ευλυγισίας των μυών.
- Στην εξισορρόπηση του νευρικού συστήματος.
- Στη βελτίωση της ψυχικής διάθεσης και την ανακούφιση από το άγχος.
- Στη βελτίωση της αναπνοής.
- Στη βελτίωση της λειτουργίας της επιδερμίδας.

- Ανακουφίζει τους μυς από τις εντάσεις και πόνους.
- Μειώνει την κόπωση
- Αυξάνει την ελαστικότητα των μυών
- Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος οξυγονώνοντας τα κύτταρα
- Συντελεί στην αποτοξίνωση του οργανισμού
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα
- Βελτιώνει το μεταβολισμό
- Μειώνει το στρες
- Αναζωογονεί και δίνει το αίσθημα ευεξίας σε σώμα και πνεύμα
- Εξισορροπεί την ενέργεια στο σώμα

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Τιμοθέα Πατζίκα. Κυτταρίτιδα Εναλλακτική Θεραπεία. Αθήνα: Εκδόσεις ΕΛΛΗΝ, 1999.
2. Αλεξάνδρα Χριστάρα – Παπαδοπούλου. Τεχνικές θεραπευτικής μάλαξης. Θεσσαλονικη:2001.
3. Ευθύμιος Καπανταής. Η παχυσαρκία στην κλινική πράξη. Αθήνα: Εκδόσεις ΒΗΤΑ, 2004.
4. Γιάννης Ζαμπάκος. Παχυσαρκία ένα αίνιγμα με πολλές λύσεις. Αθήνα: Εκδόσεις ΒΗΤΑ, 1989.
5. Ν.Λ. Κατσιλάμπρος και Κ. Τσίγκος. Παχυσαρκία, η πρόληψη και η αντιμετώπιση μιας παγκόσμιας επιδημίας. Αθήνα: Εκδόσεις ΒΗΤΑ, 2003.
6. Shelley Hess. Οδηγός για την αρωματοθεραπεία (Salon Orations' Guide to aromatherapy). Αθήνα: Αθηνά Μεθενίτη, Εκδοσεις "I_N", 1999.
7. Άννα Μαρία Παπίρη. Κυτταρίτιδα: Νικήστε την μέχρι το καλοκαίρι. 09 Μαΐου 2008.<www.preventionmag.gr>
8. Ιωάννης Η. Κακλαμάνος Ενδοκρινολόγος-Διαβητολόγος, Αντιπρόεδρος Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας. Η ιστορία της παχυσαρκίας: από τον Ιπποκράτη στην

Ορλιστάτη.

<<http://www.eiep.gr/pages/articles/articles0101.htm>>./

9. Καυκιά Ιωάννα. Αιθέρια έλαια. 24 Φεβρουαρίου 2004. <www.iatronet.gr>
10. Θαλασσοθεραπεία – φύκια. <www.tyros.gr>
11. Σφετσιώρης Δ., Θεραπευτική μάλαξη, εκδόσεις dKs, Αθήνα, 2003.
12. Worth Yvonne, Μασάζ, πρακτικός οδηγός, Μέδουσα, 2000.
13. Μαντζώρου Ελευθερία, Παραδοσιακό ταϊλανδέζικο μασάζ, Κέδρος, 2007.
14. Αντωνοπούλου Κάτια, Μασάζ, Ωκεανίδα, 2002.

ΕΡΕΥΝΕΣ

1.1)

http://health.eportal.gr/health/themataoz_ereynes/16239oz_2009120716239.php3

1.2)

http://health.eportal.gr/health/ygeiaoz_diatrofh/16170oz_2009082716170.php3

1.3)

http://www.medinfo.gr/?cat_id=407&article_id=2002

Επιμέλεια: Ομάδα Medinfo

Πηγή: Αθηναϊκό Πρακτορείο Ειδήσεων

Δημοσιεύθηκε: Στις 26/02/2009 ώρα: 10:45

1.4)

http://www.medinfo.gr/?cat_id=407&article_id=1841

Επιμέλεια: Ομάδα Medinfo

Πηγή: Αθηναϊκό Πρακτορείο Ειδήσεων

Δημοσιεύθηκε: Στις 10/02/2009 ώρα: 10:33

1.5)

http://www.medinfo.gr/?cat_id=407&article_id=2734

Επιμέλεια: Δ. Πανταζής - Φαρμακοποιός

Πηγή: BBC

Δημοσιεύθηκε: Στις 13/10/2009 ώρα: 15:30

1.6)

http://www.medinfo.gr/?cat_id=352&article_id=2442

Επιμέλεια: Ομάδα Medinfo.gr

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

Δημοσιεύθηκε: Στις 01/06/2009 ώρα: 11:38

2.1)

http://www.iatrikionline.gr/DermXeir_03_05/10.htm

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΕΡΜΑΤΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ

ΤΕΥΧΟΣ 3

ΙΟΥΝΙΟΣ-ΙΟΥΛΙΟΣ-ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2005

CELLULITIS-ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

Π.ΒΕΝΕΤΣΙΑΝΟΣ

ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΣ-

ΑΦΡΟΔΙΣΙΟΛΟΓΟΣ, ΑΘΗΝΑ

2.2)

http://trans.kathimerini.gr/4Dcgi/4dcgi/w_articles_w_ombeauty_1_13/03/2009_270987

Από τη Λένα Ιωαννίδου

Ημερομηνία : 13/3/09

Copyright: <http://www.kathimerini.gr>

3.1)

<http://www.encephalos.gr/full/43-2-04g.htm>

Επίδραση σωματικών τεχνικών χαλάρωσης στη δερμική αγωγιμότητα σε υγιή πληθυσμό
ΣΦΕΤΣΙΩΡΗΣ Δ.¹, ΠΑΠΑΠΕΤΡΟΥ Σ.², ΠΑΠΑΔΑΤΟΣ Γ.³

¹Φυσικοθεραπευτής, MSc, Phd

²Κοινωνικός Ψυχολόγος, MSc, Phd

³Καθηγητής Ψυχοφυσιολογίας και Ψυχικής Υγιεινής, Κέντρο Μελέτης Ψυχοφυσιολογίας και Εκπαίδευσης Πανεπιστημίου Αθηνών