

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



**ΜΑΛΑΞΗ ΚΑΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟΝ  
ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ**

**ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ: ΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ**

**ΦΛΕΓΚΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ**

**ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΜΟΝΟΥ ΘΕΟΔΟΥΛΑ**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2014**

## Πίνακας περιεχομένων

Περίληψη.....	4
Εισαγωγή.....	6
1. Μάλαξη .....	8
2. Ιστορία της μάλαξης .....	9
3. Η φιλοσοφία του μασάζ .....	10
4. Ενδείξεις – Αντενδείξεις μάλαξης.....	11
5. Μορφές μάλαξης .....	14
5. Α Ολιστική μάλαξη .....	14
5. Β Σουηδική μάλαξη .....	15
6. Προετοιμασία συνεδρίας και οδηγίες μάλαξης .....	16
6. Α Βασικές κινήσεις .....	18
6. Β Μασάζ σε συγκεκριμένες περιοχές .....	19
7. Λεμφική μάλαξη .....	21
7. Α Λεμφική μάλαξη σε παθολογικές καταστάσεις .....	22
7. Β Οι δράσεις του λεμφικού μασάζ .....	22
7. Γ Είδη λεμφικού μασάζ .....	23
7. Δ Εφαρμογές στην αισθητική .....	23
7. Ε Αντενδείξεις .....	23
8. Μάλαξη κυτταρίτιδας .....	24
8. 1 Στάδια κυτταρίτιδας .....	25
8. 2 Τύποι κυτταρίτιδας .....	25
8. 3 Θεραπείες κυτταρίτιδας.....	27
9. Αθλητική μάλαξη .....	33
10. Παραδοσιακή ανατολίτικη μάλαξη .....	36
10. 1 Ταϊλανδέζικη μάλαξη .....	37
10. 2 Siatchu.....	40
10.3 Ρεφλεξολογία .....	41
11. Θεωρία παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής .....	44
12. Ρέικι .....	45
13. Αγιουρβέδα .....	48

<b>14. Ινδική μάλαξη κεφαλής .....</b>	<b>51</b>
<b>15. Ολιστικό αναζωογονητικό μασάζ προσώπου (Face rejuvance) .....</b>	<b>53</b>
<b>16. Μάλαξη μεσημβρινών .....</b>	<b>55</b>
<b>17. Hot stones massage.....</b>	<b>56</b>
<b>18. On site massage (καθιστή μάλαξη) .....</b>	<b>58</b>
<b>19. Καλιφορνέζικη μάλαξη .....</b>	<b>60</b>
<b>20. Ψυχο- ενεργειακή μάλαξη Body Work.....</b>	<b>60</b>
<b>21. Κρυσταλλοθεραπεία .....</b>	<b>62</b>
<b>22. Μάλαξη σπονδυλικής στήλης (spine works) .....</b>	<b>63</b>
<b>23. Σοκολατοθεραπεία .....</b>	<b>65</b>
<b>24. Χρωματοθεραπεία .....</b>	<b>68</b>
<b>25. Ηχομασάζ .....</b>	<b>70</b>
<b>26. Αιθέρια έλαια .....</b>	<b>72</b>
26. 1 Κατηγορίες αιθέριων ελαίων.....	73
26. 2 Αντενδείξεις χρήσης αιθέριων ελαίων .....	74
26. 3 Τρόποι χρήσης .....	75
26. 4 Αιθέρια έλαια και θεραπευτικές ιδιότητες .....	76
<b>27. Αρωματοθεραπεία .....</b>	<b>76</b>
<b>28. Θαλασσοθεραπεία .....</b>	<b>78</b>
<b>29. Φύκια και θαλάσσια ιζήματα .....</b>	<b>81</b>
<b>30. Χαμάμ- Σάουνα- Υδρομασάζ (Jacuzzi) .....</b>	<b>84</b>
30. 1 Χαμάμ .....	84
30. 2 Σάουνα .....	85
30. 3 Υδρομασάζ (Jacuzzi) .....	86
<b>31. Εισαγωγή στις επιδράσεις της μάλαξης.....</b>	<b>88</b>
<b>32. Οφέλη και επιδράσεις της θεραπευτικής μάλαξης.....</b>	<b>90</b>
32. 1 Φυσιολογικές επιδράσεις.....	91
<b>33. Επιδράσεις της μάλαξης στη φυσιολογία του ανθρώπινου οργανισμού.....</b>	<b>92</b>
33. 1 Επίδραση στο σκελετικό σύστημα.....	92
33. 2 Επιπτώσεις στο μυϊκό σύστημα .....	92
33. 3 Επίδραση στο δέρμα.....	93
33. 4 Επίδραση στο αναπνευστικό σύστημα.....	93

33. 5 Επίδραση στο ουροποιητικό σύστημα.....	94
33. 6 Ψυχολογικές επιπτώσεις της μάλαξης.....	94
<b>34. Ανατομία του δέρματος.....</b>	<b>95</b>
<b>35. Επιδράσεις μάλαξης στο δέρμα.....</b>	<b>96</b>
<b>36. Επίδραση μάλαξης στο νευρικό σύστημα.....</b>	<b>97</b>
36. 1 Ανατομία νευρικού συστήματος.....	98
36. 2 Επιδράσεις μάλαξης στο νευρικό σύστημα.....	99
<b>37. Μάλαξη και καρδιαγγειακό σύστημα.....</b>	<b>101</b>
37.1 Καρδιαγγειακό σύστημα.....	101
37.2 Επίδραση της μάλαξης στο καρδιαγγειακό σύστημα.....	102
<b>38. Λεμφικό σύστημα.....</b>	<b>103</b>
<b>39. Μυϊκό σύστημα.....</b>	<b>104</b>
39.1 Πως λειτουργούν οι μύες.....	106
39.2 Επιδράσεις μάλαξης στο μυϊκό σύστημα.....	109
<b>40. Ουροποιητικό Σύστημα.....</b>	<b>110</b>
41. 1 Λειτουργίες ουροποιητικού συστήματος.....	111
41.2 Επιδράσεις μάλαξης στο Ουροποιητικό σύστημα.....	111
<b>41. Αναπνευστικό Σύστημα.....</b>	<b>112</b>
41.1 Λειτουργία αναπνευστικού συστήματος.....	113
41.2 Γενικά στοιχεία αναπνευστικού συστήματος.....	113
41.3 Επίδραση της εφαρμογής μάλαξης στο αναπνευστικό σύστημα.....	114
<b>42. Πεπτικό Σύστημα.....</b>	<b>115</b>
42.1 Δομή και λειτουργία του πεπτικού συστήματος.....	117
42.2 Επιδράσεις μάλαξης στο πεπτικό σύστημα.....	118
<b>43. Κυκλοφορικό Σύστημα.....</b>	<b>119</b>
43.1 Δομή και λειτουργία της καρδιάς.....	120
43.2 Επιδράσεις μάλαξης στο κυκλοφορικό σύστημα.....	121
<b>44. Ενδοκρινικό Σύστημα.....</b>	<b>122</b>
44.1 Επιδράσεις μάλαξης στο ενδοκρινικό σύστημα.....	123
<b>45. Μάλαξη και οστά.....</b>	<b>125</b>
45.1 Επιδράσεις μάλαξης στα οστά.....	126
<b>46. Βασικός Μεταβολισμός.....</b>	<b>127</b>
46.1 Επιδράσεις μάλαξης στο βασικό μεταβολισμό.....	128
<b>47. Επιδράσεις της αθλητικής μάλαξης.....</b>	<b>128</b>
<b>48. Μυοσκελετικό Σύστημα.....</b>	<b>131</b>
48.1 Επιδράσεις μάλαξης στο μυοσκελετικό σύστημα.....	133
48.2 Επίδραση της μάλαξης στις παθήσεις του μυοσκελετικού συστήματος.....	135
<b>49. Μάλαξη και ψυχολογία.....</b>	<b>138</b>
49.1 Ψυχολογικές επιδράσεις μάλαξης.....	139
<b>Επίλογος .....</b>	<b>142</b>
<b>Βιβλιογραφική Αναφορά .....</b>	<b>146</b>

## **ΠΕΡΙΛΗΨΗ:**

Η παρούσα πτυχιακή εργασία έχει ως σκοπό τη μετάδοση της σημασίας της μάλαξης στον άνθρωπο, η οποία είναι εξαιρετικά ωφέλιμη τόσο για το σώμα, όσο και για το πνεύμα. Η μάλαξη στις μέρες μας αποτελεί ένα μέσο ξεκούρασης και απαλλαγής από τα καθημερινά προβλήματα και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε. Στην εργασία αυτή λοιπόν, αναλύονται διάφορες έννοιες που έχουν σχέση με το μασάζ, όπως ο ορισμός του, οι τύποι μάλαξης που υπάρχουν, η διαδρομή της μάλαξης στο χρόνο και οι ευεργετικές της επιδράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό.

Η μάλαξη, ως εναλλακτική και συμπληρωματική μορφή θεραπείας, απευθύνεται σε όλες τις ηλικιακές βαθμίδες, σε βρέφη, παιδιά, ενήλικες και ηλικιωμένους, ενώ φαίνεται να έχει θετική επίδραση στην ανακούφιση του πόνου, σε χρόνιες ασθένειες και στη βελτίωση της λειτουργίας όλων των συστημάτων του σώματος.

Η συμβολή της μάλαξης επιφέρει ευεργετικές αλλαγές σε νοητικές, ψυχολογικές και συναισθηματικές διαταραχές, με αποτέλεσμα την αποκατάσταση ισορροπίας και αρμονίας στο σώμα, την προώθηση ευεξίας και γενικότερα τη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Λέξεις κλειδιά: μάλαξη, επιδράσεις μάλαξης, ψυχολογία, μορφή θεραπείας

## **AMBSTRACT:**

This project has as purpose the transmission of the importance of massage on human, which is extremely beneficial, as much as the body as the spirit. Massage nowadays constitutes a kind of relaxation and rest from problems and difficulties that we have every day. In this project, various concepts are analyzed which are related to massage, such as the definition, the types of massage that exist, the way of massage back in time and its beneficial abilities on human.

Massage as an alternative and supplementary kind of cure is applied to all ages such as babies, kids, adults, and elders, while it seems to have positive effect at the relief of pain at chronic diseases and in the improvement of human body function.

Massage also induces beneficial changes to mental, psychological and emotional disturbances and as a result the restoration of balance and harmony in the human body, the promotion of well-being and generally the improvement of quality of life.

Key words: massage, massage effects, phycology, type of cure

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

## Εικόνα: Εισαγωγή



Η μάλαξη είναι μία πανάρχαια τεχνική καθώς υπάρχουν ιστορικές αναφορές που τη συνδέουν με τις Ασιατικές κοινωνίες όπως την Ινδία και την Κίνα εδώ και 5.000 χρόνια ενώ και οι αρχαίοι Έλληνες κι ο Ιπποκράτης χρησιμοποιούσαν ήδη από το 430 π.χ. αυτή τη τεχνική.

Η ανακουφιστική τεχνική της μάλαξης ικανοποιεί την αρχέγονη ανάγκη μας για φροντίδα μέσω του αγγίγματος και της σωματικής επαφής και άρα έχει μία γενική επίδραση στη ψυχοσωματική μας κατάσταση.

Η μάλαξη είναι ένα υπέροχο δώρο προς το σώμα και την ψυχή μας και αυτό διότι έρευνες έχουν αποδείξει ότι η διαδικασία της μάλαξης έχει ιδιαίτερα σημαντικές θεραπευτικές ικανότητες.

Σήμερα χρησιμοποιείται ως μέσο αναζωογόνησης και ευεξίας, μείωσης του πόνου, του άγχους και του στρες αλλά και για θεραπευτικούς σκοπούς όπως την ευεργετική επίδραση της σε ζωτικά συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού (το μυϊκό, το κυκλοφορικό, το λεμφικό, το νευρικό κλπ.)

Η μάλαξη βοηθάει ιδιαίτερα την εξωτερική μας εμφάνιση αφού βελτιώνει τη κατάσταση του δέρματος και του υποδόριου ιστού, όπως επίσης είναι και ένας τέλειος τρόπος απολέπισης. Έτσι, υποβοηθάτε η καλύτερη δερματική αναπνοή, και

προετοιμάζεται ιδανικά για να λάβει όλα τα θρεπτικά συστατικά από τα διάφορα προϊόντα περιποίησης σώματος.

Όπως γνωρίζουμε η μάλαξη αποτελεί την τοπική κυκλοφορία, η οποία μεταφέρει το οξυγόνο και τις θρεπτικές ουσίες από το αίμα μέσα στα κύτταρα. Αυτό οδηγεί στην ενυδάτωση του δέρματος, το οποίο αποκτά μεγαλύτερη ελαστικότητα και λεία εμφάνιση. Η αύξηση της τοπικής κυκλοφορίας βοηθάει επίσης με τον ίδιο τρόπο και στο αδυνάτισμα συμβάλλοντας στην αποκατάσταση της κακής κυκλοφορίας του αίματος που θεωρείται ως μια από τις πιο βασικές αιτίες δημιουργίας τοπικού πάχους και κυτταρίτιδας.

Ωστόσο, η τεχνική της μάλαξης έχει πολύ σημαντική επίδραση και στη γενικότερη λειτουργία του οργανισμού, κάτι που ήταν γνωστό από την αρχαιότητα. Σήμερα είναι πλέον επιβεβαιωμένο από πανεπιστημιακές έρευνες.

Γενικότερα το μασάζ μπορεί να συντελέσει στην :

- Ανακούφιση από τον πόνο
- Μείωση της κόπωσης και του μυϊκού πόνου
- Χαλάρωση του νευρικού συστήματος και μείωση του άγχους και του στρες
- Αύξηση της ελαστικότητας των μυών
- Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος
- Βελτίωση του μεταβολισμού
- Αναζωογόνηση, ευεξία και γενικότερη υγεία του οργανισμού



# **1. ΜΑΛΑΞΗ:**

Με τον όρο μάλαξη ή μασάζ εννοούμε ένα σύνολο χειρισμών, οι οποίοι βασίζονται στις αρχές της ανατομίας, φυσιολογίας και παθολογίας. Οι χειρισμοί αυτοί εφαρμόζονται με τα χέρια ή με τη χρήση ειδικών μηχανημάτων στους μαλακούς ιστούς τους ανθρώπινου σώματος και έχουν θεραπευτικό ή αισθητικό σκοπό.

Η ελληνική λέξη μάλαξη προέρχεται από το ρήμα «μασσείν» που σημαίνει μαλάσσω (ζυμώνω), ενώ η λέξη μασάζ προέρχεται από την αραβική λέξη «massa» που σημαίνει άγγιγμα ή χειρισμός.

Η μάλαξη δίνει τη δυνατότητα στον άνθρωπο να έρθει σε επαφή με τις αισθήσεις του, να αντιληφθεί καλύτερα τον εαυτό του, τους ανθρώπους και όλα τα πράγματα που τον περιβάλλουν. Με ένα άγγιγμά, ένα χάδι, μπορεί να εκφράσει πιο άμεσα τα αισθήματά του, απ' ό,τι με τα λόγια. Το χρησιμοποιεί για να δηλώσει φιλία, αγάπη, συμπαράσταση, ενθάρρυνση, ενώ δίνει χαρά και ικανοποίηση σε αυτόν που το δέχεται. Το μασάζ μπορεί να χαλαρώσει τον άνθρωπο και να δημιουργήσει ένα ζεστό αίσθημα ασφάλειας και δεσίματος ανάμεσα στον θεραπευτή που κάνει τη μάλαξη και στο άτομο που τη δέχεται. Επίσης, μπορεί να θεραπεύσει, να συμβάλει στην μείωση του πόνου και να φέρει σημαντικά θετικά αποτελέσματα σε όσους υποφέρουν από διάφορες διαταραχές, τόσο φυσικές όσο και συναισθηματικές.

Το μασάζ αποτελεί ίσως το αρχαιότερο και πλέον χρησιμοποιημένο μέσο για την ανακούφιση από τον πόνο. Το άγγιγμα και η εντριβή σε περιοχές πόνου χρησιμοποιούνται σε κάθε οικογένεια του ζωικού βασιλείου. Ακόμα και τα μικρά παιδιά ακουμπούν ενστικτωδώς τα πονεμένα σημεία του σώματος τους για να ανακουφιστούν.

Από τα αρχαία χρόνια μέχρι σήμερα, η τέχνη του μασάζ αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο και όλοι οι τύποι της μάλαξης έχουν υποστεί βελτιώσεις και εμπλουτίστηκαν με σκοπό πάντα την αναζωογόνηση, την ευεξία και την χαλάρωση του οργανισμού. Χρησιμοποιείται από εξειδικευμένους επαγγελματίες σε κλινικές ομορφιάς, στον αθλητισμό, ακόμα και στα νοσοκομεία από ιατρούς και αυτό γιατί τα τελευταία 30 χρόνια ερευνητές άρχισαν να εξετάζουν πιο εντατικά τα θεραπευτικά

αποτελέσματα της μάλαξης που σχετίζονται με την επίλυση διαφόρων διαταραχών, φυσικών και συναισθηματικών και τη συμβολή της στην αύξηση της ποιότητας ζωής.

(Wikipedia, 2011, Scott, 1990)

## **2. ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ:**

Από αναφορές σε αρχαία κείμενα φαίνεται ότι το μασάζ αποτελούσε πολύ γνωστή και ιδιαίτερα δημοφιλή πρακτική στην Κίνα και την Ινδία πριν από 5000 χρόνια, ενώ ήδη χρησιμοποιείται στην αρχαία Ελλάδα από το 450 π. Χ. και μάλιστα αποτελεί αγαπημένη τεχνική του Ιπποκράτη. Η Αρχαία Ελληνική Ιστορία έχει να επιδείξει σπουδαίες φυσιογνωμίες που σχετίζονται με την συμπληρωματική θεραπευτική. Πρώτος σε αυτήν τη μακριά λίστα όπου θα αναφερθούμε ενδεικτικά είναι ο Ορφέας, ο οποίος αντιμετώπιζε τον ασθενή του με μουσικοθεραπεία, μάλαξη, αρωματοθεραπεία και άλλες φυσικές θεραπευτικές μεθόδους.

**Εικόνα: 2**



Ομολογουμένως, για αρκετά χρόνια, η μάλαξη ήταν έννοια παρεξηγημένη και λανθασμένα συνυφασμένη με θρησκευτικά τελετουργικά και μυστικιστικά δόγματα. Ωστόσο, η κλασική ιατρική και η σύγχρονη ιατρική τεχνολογία στις αρχές του 21ου

αιώνα, έρχονται να συμπεριλάβουν την παραδοσιακή αυτή μέθοδο θεραπείας στην αντιμετώπιση του πάσχοντος σώματος.

Η άνθιση της αραβικής ιατρικής τον 10-11ο αιώνα, συντελεί στη διάδοση των θεραπευτικών λουτρών αλλά και του μασάζ στην Τουρκία και την Περσία. Δυστυχώς, ο Μεσαίωνας κρατά τις ευρωπαϊκές χώρες μακριά από τις φυσικές μεθόδους αποκατάστασης των σωματικών προβλημάτων.

Στις αρχές του 19ου αιώνα, η Γηραιά Ήπειρος αρχίζει να γνωρίζει την χειρομάλαξη και στην Ρωσία διενεργούνται οι πρώτες κλινικές και πειραματικές έρευνες. Ο Σουηδός Per Herlik Ling, είναι ο πρώτος Ευρωπαίος που ανέπτυξε ένα ολοκληρωμένο σύστημα χειρομάλαξης και ίδρυσε την πρώτη οργανωμένη σχολή διδασκαλίας στη Στοκχόλμη. Οι τεχνικές του Ling αποτελούν τη βάση για πολλά συστήματα μάλαξης όπως τα γνωρίζουμε σήμερα.

(Podder, 2002)

### **3. Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ:**

Με τον όρο χειρομάλαξη εννοείται ένα σύνολο από καθορισμένες μηχανικές επιδράσεις πάνω στην επιφάνεια του σώματος, που έχουν σκοπό τους την αποκατάσταση των διαταραγμένων λειτουργιών όλου του οργανισμού και τη βελτίωση των φυσικών και διανοητικών ικανοτήτων του ατόμου.

Στη βάση αυτού του μηχανισμού επίδρασης βρίσκονται σύνθετες και αντανακλαστικά αλληλοσυνδεόμενες νευροαγγειακές και ενδοκρινικές διαδικασίες ρυθμιζόμενες από τα ανώτερα τμήματα του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος.

Το πρώτο και κυριότερο όργανο που αντιδρά είναι το δέρμα. Ως βασικός αδένας εξωτερικής και εσωτερικής έκκρισης συνεργάζεται με όλα τα βασικά εσωτερικά όργανα και κυρίως με τον συνδετικό ιστό, την υπόφυση, τα επινεφρίδια και άλλους ενδοκρινείς αδένες. Επίσης το δέρμα ως έδρα νευρικών και αγγειακών αντιδράσεων παράγει θερμότητα και ιόντα. Η χειρομάλαξη λοιπόν, επιδρώντας πάνω στο δέρμα:

- απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα, διευκολύνοντας την αναπνοή του δέρματος,

- ενεργοποιεί εκκριτικές διαδικασίες των ιδρωτοποιών και σμηγματογόνων αδένων απομακρύνοντας προϊόντα του μεταβολισμού
- διευρύνει τα αγγεία του δέρματος και βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, ενθαρρύνοντας τη θρέψη του δέρματος και των αδένων του
- αυξάνει τη θερμοκρασία του δέρματος δημιουργώντας ένα ευχάριστο συναίσθημα
- και τέλος αυξάνει την κυκλοφορία των τριχοειδών αγγείων, αυξάνοντας έτσι τον βαθμό οξυγόνωσης των ιστών.

(Σφειτσιώρης, 2003)

## **4. ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ- ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΜΑΣΑΞΗΣ:**

### **1. ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:**

Όλοι οι άνθρωποι, εκτός από ειδικές περιπτώσεις που αναφέρονται παρακάτω, μπορούν να απολαύσουν τις ευεργετικές επιδράσεις του μασάζ.

Το μασάζ:

- Βοηθά στην αποκατάσταση και την πρόληψη των τραυματισμών
- Ανακουφίζει από τους πόνους
- Μειώνει το πιάσιμο απομακρύνοντας το γαλακτικό οξύ
- Βελτιώνει την κινητικότητα αυξάνοντας το εύρος κίνησης της άρθρωσης
- Συμβάλλει στη χαλάρωση μειώνοντας την ένταση των μυών και το ψυχολογικό στρες, χαμηλώνοντας τα επίπεδα της κορτιζόνης
- Παρέχει μια αίσθηση ευημερίας μέσω της απελευθέρωσης των ενδορφινών, των φυσικών «ορμονών της ευτυχίας» του σώματος
- Βελτιώνει την κυκλοφορία
- Αιματώνει και θρέφει τους μύες
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα
- Μειώνει τα άγχος και την κατάθλιψη

- Οξυγονώνει τα κύτταρα
- Αποτοξινώνει τον οργανισμό
- Μειώνει την κυτταρίτιδα
- Αυξάνει την επαγρύπνηση και τη μάθηση
- Διευκολύνει την ανάπτυξη σε πρόωρες γεννήσεις
- Βοηθά στο να ξεπεραστούν εξαρτήσεις, όπως το κάπνισμα
- Υποστηρίζει την αποτελεσματική πέψη και την αναπνοή μέσω της διέγερσης του πνευμονογαστρικού νεύρου
- Κάνει ποιοτικότερο και πιο ξεκούραστο τον ύπνο με την απελευθέρωση της σεροτονίνης

Λαμβάνοντας υπόψη πως το 90% όλων των επισκέψεων σε γιατρούς πρωτοβάθμιας περίθαλψης αφορούν καταστάσεις που σχετίζονται με άγχος, όπως:

- Πονοκέφαλοι
- Πόνοι στην πλάτη
- Πόνος στον αυχένα
- Καταπόνηση ματιών
- Κακή κυκλοφορία
- Ανησυχία
- Κατάθλιψη
- Ευερεθιστότητα
- Θυμός
- Υψηλή αρτηριακή πίεση
- Καρδιοπάθεια
- Έλκη

αρχίζει να γίνεται κατανοητή η μέγιστη σημασία που έχει η μάλαξη σε πολλές καταστάσεις και πως μπορεί να είναι ωφέλιμη για όλους, αν μη τι άλλο, δίνοντας περισσότερο χρόνο στον εαυτό μας για να χαλαρώσει και να επικεντρωθεί στην καλή υγεία, είτε ψυχική ή σωματική.

## 2. ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:

Υπάρχουν τρεις τύποι αντενδείξεων:

- ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ, όταν το μασάζ δε θα πρέπει να εκτελείται καθόλου
- ΤΟΠΙΚΕΣ, όταν το μασάζ μπορεί να γίνει, αλλά όχι πάνω από τις περιοχές που αντενδείκνυνται
- ΙΑΤΡΙΚΕΣ, όταν το μασάζ μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο εφόσον έχει χορηγηθεί ιατρική άδεια.

### ο ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:

1. Πυρετός
2. Μεταδοτικές ασθένειες, συμπεριλαμβανομένου κάθε κρυολογήματος ή γρίπης, δεν έχει σημασία πόσο ήπια μπορεί να δείχνει
3. Υπό την επήρεια ναρκωτικών ή αλκοόλ, συμπεριλαμβανομένων των φαρμάκων κατά του πόνου
4. Πρόσφατες εγχειρήσεις ή οξείες βλάβες
5. Νευρίτιδα
6. Δερματικές παθήσεις

### ο ΤΟΠΙΚΕΣ ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:

1. Κιρσούς
2. Αδιάγνωστα ογκώματα ή ανωμαλίες
3. Μώλωπες
4. Κοψίματα
5. Εκδορές
6. Ηλιακό ή άλλο έγκαυμα
7. Αδιάγνωστο πόνο
8. Φλεγμονή, συμπεριλαμβανομένης της αρθρίτιδας
9. Εγκυμοσύνη (επιτρέπεται μόνο εάν ο θεραπευτής γνωρίζει τие ειδικές τεχνικές για εγκύους)
10. Εμμηνος ρύση (κυρίως στην μάλαξη της κοιλιάς)

- ο ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:
  1. Καρδιαγγειακές παθήσεις (θρόμβωση, φλεβίτιδα, υπέρταση, καρδιακές παθήσεις)
  2. Οποιαδήποτε κατάσταση που ήδη αντιμετωπίζεται από γιατρό
  3. Οίδημα
  4. Ψωρίαση ή έκζεμα
  5. Υψηλή αρτηριακή πίεση
  6. Οστεοπόρωση (με ελαφριά πίεση χωρίς έντονους χειρισμούς)
  7. Καρκίνος
  8. Επιληψία
  9. Διαβήτης
  10. Παράλυση τύπου Bell (μακρύ θωρακικό νεύρο, παγιδευμένα ή τσιμπημένα νεύρα
  11. Γυναικολογικές λοιμώξεις

(Scott,1990 )

## **5. ΜΟΡΦΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ:**

**Α) 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 μάλαιξη διευκολύνει το σώμα να αναπτύξει τους μηχανισμούς που θα το βοηθήσουν να αξιοποιήσει τα θετικά στοιχεία του. Η μεθοδολογία της ολιστικής μάλαιξης 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 βελτίωση στην ποιότητα του ύπνου και της συγκέντρωσης, 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 μάλαιξης, μαθαίνει να δημιουργεί εξατομικευμένα προγράμματα κινήσεων και διατάσεων και τα χρησιμοποιεί σε συνδυασμό με τις σημαντικότερες τεχνικές μάλαιξης: μυοχαλαρωτική, λεμφική, συνδετικού ιστού, αδυνατίσματος, αθλητική κ.λπ..

**B) Σουηδική μάλαιξη:** Το Σουηδικό μασάζ θεωρείται ως το πιο διαδεδομένο και γνωστό μασάζ στην Ευρώπη. Στη Σουηδία αυτό το είδος μασάζ ονομάζεται «Κλασσικό», ενώ ο όρος Σουηδικό μασάζ είναι άγνωστος. Το Σουηδικό μασάζ γίνεται με διάφορους τρόπους και εφαρμόζεται σε ολόκληρο το σώμα απ' το κεφάλι ως τα πόδια και τα αποτελέσματά του είναι εντυπωσιακά στην αντιμετώπιση της μυϊκής έντασης, στη βελτίωση της κακής κυκλοφορίας του αίματος και σε δυσκαμψίες από οστεοαρθρίτιδες, στον περιορισμό και την καταπολέμηση των



χρόνιων πόνων, στην ενεργοποίηση της λέμφου και την απομάκρυνση τοξινών απ' τους ιστούς και τους συνδέσμους.

Επιπλέον οι μηχανισμοί αυτοάμυνας του ανθρώπινου σώματος αυξάνονται, οι τραυματισμοί αποθεραπεύονται τάχιστα, ενώ πονοκέφαλοι, στρες και κατάθλιψη καταπολεμούνται αποτελεσματικά.

( Salvo, 2000, Worth, 2000)

## **6. ΠΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ ΚΑΙ** **ΟΔΗΓΙΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ:**

Η εφαρμογή της μάλαξης πρέπει να γίνεται σε ειδικό χώρο, ο οποίος να είναι κατάλληλα εξοπλισμένος, ώστε να επιτευχθεί ο στόχος της μάλαξης.

Η αίθουσα πρέπει να είναι ευάερη, να έχει την κατάλληλη θερμοκρασία, να υπάρχει διακριτικός φωτισμός και απαλά χρώματα στους τοίχους, που να ευνοούν την χαλάρωση του ατόμου και να μην ερεθίζουν τα μάτια. Η ύπαρξη ησυχίας είναι απαραίτητη, καθώς και η παρουσία απαλής και χαλαρωτικής μουσικής. Σε περιπτώσεις εφαρμογής εναλλακτικών μεθόδων μάλαξης (π.χ. σιάτσου) , καλό είναι να υπάρχει ειδικός χώρος στο πάτωμα.

Το άτομο που θα δεχθεί τη μάλαξη πρέπει να είναι απαλλαγμένο από ρούχα, και να καλύπτονται τα μέρη του σώματος στα οποία δεν γίνεται μασάζ. Αυτό γίνεται γιατί τα ρούχα εμποδίζουν την εφαρμογή του.

Το δέρμα πρέπει να είναι καθαρό και στεγνό και εάν υπάρχουν μικροτραυματισμοί καλό είναι να καλύπτονται. Ο μαλασσόμενος επιβάλλεται να είναι σε βολική και άνετη θέση και να έχει ενημερωθεί ότι για την εφαρμογή της μάλαξης το στομάχι και η ουροδόχος κύστη απαιτείται να είναι άδεια.

Πριν την εφαρμογή είναι πολύ σημαντική η επίγνωση του μαλάκτη για τυχών παθολογικές καταστάσεις και προβλήματα υγείας του μαλασσόμενου.

Για να μπορέσει ένα άτομο να δεχθεί τα οφέλη του μασάζ, πρέπει να βρίσκεται σε καλή ψυχολογική κατάσταση. Η φόρτιση με προβλήματα και το έντονο στρες εμποδίζουν τη χαλάρωση. Για να βοηθήσουμε το άτομο να νοιώσει καλύτερα, καλό είναι να τον προσεγγίσουμε, να τον ακούσουμε και να τον καταλάβουμε, ώστε να περάσουμε από την ένταση, στην ηρεμία και τη χαλάρωση.

Με το άγγιγμα και την επαφή αρχίζει να αισθάνεται ασφάλεια και εμπιστοσύνη. Η χρήση ήπιων χειρισμών διαλύουν την νευρικότητα, ενώ όταν το άτομο χαλαρώσει και αφηθεί αυξάνεται η ένταση και η ταχύτητα των κινήσεων.

Για το μασάζ χρησιμοποιούνται έλαια ή κρέμες για να γλιστρούν τα χέρια πάνω στο δέρμα. Αυτά, δεν πρέπει να απλώνονται ποτέ κατευθείαν στο δέρμα του ατόμου στο οποίο θα γίνει μασάζ. Ο μαλάκτης θα βάλει πρώτα στην παλάμη του τα έλαια, θα τρίψει αργά τα χέρια μεταξύ τους για να τα ζεστάνει και στη συνέχεια θα ξεκινήσει τη μάλαξη.

Ανάμεσα στα χέρια του μαλάκτη και στο δέρμα του μαλασσόμενου πρέπει να υπάρχει πλήρης επαφή. Οι κινήσεις πρέπει να έχουν σειρά, συνέχεια, και σωστή κατεύθυνση (προς την καρδιά).

Η διάρκεια του μασάζ εξαρτάται από το είδος του, τη φυσική κατάσταση του ατόμου, το φύλο, την ηλικία και την έκταση του σώματος. Για ένα ολοκληρωμένο μασάζ απαιτούνται περίπου 45- 60 λεπτά.



## **Εικόνα: 6**

Αφού τελειώσει το μασάζ, ο μαλάκτης αφήνει τον δέκτη να χαλαρώσει για ένα ακόμη 20λεπτο, για να επανέλθει ο οργανισμός σταδιακά. Είναι ωφέλιμο να πιεί το άτομο πολύ νερό, διότι θα βοηθήσει το σώμα να απελευθερώσει τις τοξίνες. Το ιδανικότερο στη συνέχεια είναι ένα ήρεμο μπάνιο, γεμίζοντας την μπανιέρα με ζεστό νερό.

(Μεγακλή, 2007)

### **A. Βασικές κινήσεις:**

#### **Μακρόσυρτες κινήσεις**

Οι μακρόσυρτες κινήσεις απελευθερώνουν την ένταση των συνδέσμων των κυριότερων τμημάτων του σώματος, όπως ο λαιμός, οι ώμοι και η λεκάνη. Συνήθως τις εφαρμόζουμε στην αρχή του μασάζ κατά μήκος όλου του σώματος, σαν προετοιμασία, για να χαλαρώσουμε όλο το σώμα.

#### **Παθητικές κινήσεις**

Οι παθητικές κινήσεις απαιτούν σταθερά χέρια, μιας και αναλαμβάνεις εσύ όλο το βάρος του σημείου π.χ. του λαιμού, των χεριών κ.α. το οποίο πρέπει να κινήσεις χωρίς τη συμμετοχή του δέκτη (αυτού που δέχεται το μασάζ). Οι παθητικές κινήσεις βοηθούν το άτομο που δέχεται το μασάζ να χαλαρώσει πλήρως, αφού εγκαταλείπει των έλεγχο των περιοχών όπου συσσωρεύεται συχνά ένταση. Με αυτόν τον τρόπο αναπτύσσεται μια σχέση εμπιστοσύνης ανάμεσα σας και το άτομο νιώθει χαλάρωση και ανακούφιση.

#### **Θωπείες**

Στις θωπείες χρησιμοποιείται ολόκληρη η επιφάνεια της παλάμης, που πιέζει σταθερά με μια απαλή συνεχόμενη κίνηση. Συνήθως, εφαρμόζεται πριν και μετά από άλλες, εντονότερες κινήσεις. Επίσης, συχνά χρησιμοποιούνται για να ολοκληρώσουν άλλες.

#### **Κυκλικές ανατρίψεις**

Γίνονται με όλη την παλάμη ή και μόνο με τις άκρες των δακτύλων ή μόνο με την τελευταία φάλαγγα των αντιχειρών σε μικρές περιοχές. Τα τέσσερα δάχτυλα είναι σταθερά πάνω στο δέρμα και οι αντίχειρες κινούνται σχηματίζοντας μικρούς κύκλους, μεταφέροντας το δέρμα προς τα σταθερά δάχτυλα. Οι κυκλικές τρίψεις που γίνονται με τις άκρες των δακτύλων και του αντίχειρα είναι κινήσεις μεγάλης πίεσης γιατί αυτές συγκεντρώνουν την πίεση των χεριών σε πολύ μικρότερη περιοχή.

### **Ζυμώματα**

Τα ζυμώματα είναι αναζωογονητικές κινήσεις που βοηθούν στη διάλυση των αποθεμάτων του λίπους. Εφαρμόζονται κυρίως στις σαρκώδεις περιοχές του σώματος και αυξάνουν την ελαστικότητα των μυών.

### **Πιέσεις**

Σε αυτές τις κινήσεις χρησιμοποιούνται τα δάχτυλα και η βάση της παλάμης. Με τις πιέσεις, «σπρώχνουμε» τους ιστούς προς το οστό και διαλύουν τις άχρηστες ουσίες που συσσωρεύονται στους μύες. Συνήθως οι πιέσεις χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με τις μαλάξεις και τις ζυμώσεις και προκαλούν ένα ανακουφιστικό τέντωμα.

### **Δονήσεις**

Οι δονήσεις λειτουργούν αναζωογονητικά για το σώμα. Ουσιαστικά, τραντάζουμε και τεντώνουμε συγκεκριμένους μύες, χτυπώντας τα δάχτυλα των χεριών πάνω σε μια σαρκώδη περιοχή. Οι δονήσεις συνήθως χρησιμοποιούνται σε περιοχές όπως τα μάγουλα, οι μηροί και οι γλουτοί.

### **Κρούσεις**

Υπάρχουν διάφορες κινήσεις κρούσης που αναζωογονούν και τονώνουν τους μύες. Οι γρήγορες κινήσεις αυξάνουν την κυκλοφορία του αίματος στο δέρμα και χρησιμοποιούνται συνήθως στο τέλος. Οι κινήσεις κρούσης συμπεριλαμβάνουν τις βεντούζες, τις γροθιές και τα πελεκήματα.

## **B. Μασάζ σε συγκεκριμένες περιοχές:**

**Μασάζ στο κεφάλι:** Βάζετε έλαια στις άκρες των δακτύλων και πάντα με τα δάχτυλα δουλεύετε όλο το κεφάλι. Αυτό το μασάζ προκαλεί μια 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.

**Μασάζ προσώπου και αυχένα:** Προσφέρει ανακούφιση από πονοκεφάλους. Οι κινήσεις που εκτελούνται στο πρόσωπο πρέπει να είναι ιδιαίτερα απαλές και επιφανειακές. Το μασάζ γίνεται με τις άκρες των δακτύλων (δείκτη και παράμεσο) και ξεκινάει από τη βάση της μύτης με φορά προς τα έξω και πάνω, με απαλές κυκλικές κινήσεις στους κροτάφους και από το πιγούνι προς τις αρθρώσεις της γνάθου. Οι παλάμες τοποθετούνται κάτω από τους ώμους και τους σηκώνουν. Καθώς κινούνται από κάτω προς τα πάνω, τρίβουν τους σφιγμένους μυς.

*Στο μέτωπο:* Τοποθετήστε τους αντίχειρες στο κέντρο του μετώπου και με στιβαρές κινήσεις σύρτε τα δάχτυλα προς τους κροτάφους.

*Πιέσεις μετώπου:* Απαλά βάλτε τη μία παλάμη στο μέτωπο και τοποθετήστε την άλλη πάνω της. Πολύ αργά αυξήστε την πίεση και κρατήστε τα χέρια έτσι μετρώντας σιωπηλά έως το δέκα.

*Στα μάγουλα:* Οι παλάμες εφάπτονται στο πρόσωπο και κινούνται κυκλικά.

**Μασάζ στην πλάτη :** Με ανάλαφρες θωπείες επιτυγχάνουμε ένα ιδανικό μασάζ για την πλάτη. Ξεκινάμε από χαμηλά και ανεβαίνουμε προς τους ώμους. Εκεί τα χέρια γλιστράνε, περνώντας από τα πλευρά, για να επιστρέψουν στη βάση της πλάτης. Επαναλαμβάνετε τις κινήσεις όσες φορές θέλετε. Χρησιμοποιήστε τους αντίχειρες για να πιέσετε εκατέρωθεν της σπονδυλικής στήλης, ενώ τα δάχτυλα απλώνονται στα πλευρά. Πιέστε ελαφρά κάθε φορά σε ένα σημείο και με τα δύο χέρια ταυτόχρονα ή εναλλάξ και στη συνέχεια προχωρήστε στο επόμενο.

**Μασάζ στο στομάχι:** Χρησιμοποιήστε μόνο κυκλικές δεξιόστροφες κινήσεις.

**Μασάζ στην οσφύ, σε γλουτούς, μηρούς και γάμπες:** Το μασάζ στην περιοχή αυτή χαλαρώνει την ένταση στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης. Όμως, θα πρέπει να αποφεύγεται η πίεση στην σπονδυλική στήλη. Το μασάζ στην οσφύ είναι ιδιαίτερα χρήσιμο στον τοκετό, καθώς προσφέρει ανακούφιση από τον πόνο που προκαλείται στην περιοχή. Η κατεύθυνση των κινήσεων πρέπει να είναι πάντα

ανοδική. Οι θωπείες μόνες τους ή σε συνδυασμό με ζυμώματα είναι κατάλληλα μόνο στις περιοχές που υπάρχουν μύες ή συσσωρευμένο λίπος.

(Braun & Simons & Simonson, 2007, Domenico, 2007)

## **7. ΛΕΜΦΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ:**

Το λεμφικό μασάζ είναι η νεότερη τεχνική μάλαξης του 1930 με πατέρα της τον καθηγητή Φιλοσοφίας Emil Vodder και χώρα καταγωγής της τη Γαλλία. Ο Δρ Emil Vodder ήταν πρωτοπόρος τη δεκαετία του 1930 για τη θεραπεία της χρόνιας, τη θεραπεία της ιγμορίτιδας και άλλων ανοσολογικών διαταραχών. Ενώ εργαζόταν για τη γαλλική Ριβιέρα για τη θεραπεία ασθενών με χρόνια κρυολογήματα, παρατηρήθηκε ότι αυτοί οι ασθενείς είχαν πρησμένοι λεμφαδένες. Στη δεκαετία του 1930 παρ' όλο που θεωρήθηκε ταμπού να παρέμβει με το λεμφικό σύστημα, ο Δρ Emil Vodder δεν είχε αποθαρρυνθεί και το 1932 άρχισε να μελετά το λεμφικό σύστημα, όπου ανέπτυξε από προσεκτικές κινήσεις των χεριών την κίνηση της κυκλοφορίας της λέμφου. Το 1936 μετά από τέσσερα χρόνια έρευνας εισήγαγε την τεχνική αυτή στο Παρίσι-Γαλλία.

Το λεμφικό μασάζ ή λεμφική αποστάγγιση ή λεμφοντραϊνάζ σώματος, εκτελείται πάνω στους λεμφικούς αγωγούς του σώματος και στα λεμφογάγγλια που παρεμβάλλονται ανάμεσα στα λεμφαγγεία. Με τις κατάλληλες πιέσεις στα λεμφογάγγλια και το «ντραϊνάρισμα» των λεμφικών αγγείων, επηρεάζονται θετικά τα ζωτικά όργανα του σώματος και βελτιώνεται θεαματικά η λειτουργία τους.

Το λεμφικό μασάζ εκτελείται στο σώμα και στο πρόσωπο, σύμφωνα με καθορισμένες αρχές και κανόνες. Πρέπει ν' ακολουθούμε ορισμένη σειρά και να ωθούμε τη λέμφο πάντα προς τα εγγύτερα λεμφογάγγλια της περιοχής που μαλάσσουμε.

Καθώς εξελίσσεται η λεμφική αποστράγγιση που εκτελούμε στο σώμα, οι κινήσεις μας μετακινούνται όλο και πιο μακριά από τα λεμφογάγγλια, αλλά πάντοτε οδηγώντας τη λέμφο προς τον αδένα. Ο ρυθμός με τον οποίον γίνονται οι κινήσεις έχει ιδιαίτερη σημασία. Οι χειρισμοί στο λεμφικό μασάζ πρέπει ν' ακολουθούν τον ρυθμό του παλμού των λεμφικών βαλβίδων που διαθέτουν τα αγγεία. Η κατεύθυνση

των κινήσεων έχει κι αυτή τη σημασία της, διότι η λέμφος πρέπει να ωθείται προς τους σωστούς αδένες. Εάν γίνει το αντίθετο, το αποτέλεσμα δεν θα είναι το αναμενόμενο. Η πίεση δεν πρέπει να είναι ούτε πολύ βαθιά, ούτε πολύ επιφανειακή. Η βαθιά κίνηση μπορεί να σπάσει τα αγγεία, κι αυτό δεν πρέπει να γίνει, ενώ η πολύ επιφανειακή κίνηση δεν θα έχει κανένα αποτέλεσμα.

Ο βασικός χειρισμός γίνεται με την παλάμη και τα δάχτυλα, ενώ σε ορισμένα σημεία χρησιμοποιούμε μόνο τα δάχτυλα και σε κάποια άλλα μόνο τις ράγες των δαχτύλων μας. Αυτή η εναλλαγή γίνεται για χάρη της καλύτερης προώθησης της λέμφου και, επομένως, ενός ακόμα καλύτερου αποτελέσματος.

(Σακελλάρη & Γώγου, 2004)

#### A. Η Λεμφική Μάλαξη σε 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.
- Λεμφοιδήματα και φλεβικά οιδήματα
- Τραύματα Χρόνια
- Παθήσεις του Πεπτικού
- Παθήσεις του Συνδετικού Ιστού (ρευματισμοί, αρθρίτιδες, αρθροπάθειες)
- Νευρολογικά Προβλήματα
- Ημικρανίες, στρες
- Αϋπνίες

#### B. Οι δράσεις του Λεμφικού Μασάζ:

Η ενεργοποίηση του νευρικού παρασυμπαθητικού συστήματος και επομένως η πρόκληση χαλάρωσης, έχει αναλγητική δράση, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, τονώνει τον οργανισμό, τονώνει το μυϊκό σύστημα, βοηθάει στην κανονική

λειτουργία και κινητικότητα του εντέρου καθώς επίσης έχει μεγάλη εφαρμογή και στην αισθητική τόσο του προσώπου όσο και του σώματος.

Ο στόχος του θεραπευτή είναι η αποκατάσταση της σωστής διοχέτευσης της λέμφου στα λεμφαγγεία , ο περιορισμός του οιδήματος διαφόρων αιτιολογιών, π.χ. εγχείρηση στήθους και αδένων, από κακή διατροφή, καθιστική ζωή –εργασία, στρες. Επίσης η αποβολή των τοξινών και κατά συνέπεια η εξαφάνιση της κυτταρίτιδας. Στην εποχή μας το λεμφικό σύστημα επιφορτίζεται εκτός από τα φυσιολογικά καθήκοντα αποσυμφόρησης του οργανισμού από ενδογενείς τοξίνες, με την απομάκρυνση εξαιρετικά τοξικών χημικών ουσιών όπως φυτοφάρμακα, χημικά λιπάσματα, νέφος, άσχημη διατροφή, στρες.

### Γ. Είδη λεμφικού μασάζ:

- αισθητικό λεμφικό μασάζ
- φυσιοθεραπευτικό λεμφικό μασάζ
- θεραπευτικό λεμφικό μασάζ
- γερμανικό θεραπευτικό
- αμερικανικό ιατρικό κ.α..

### Δ. Εφαρμογές στην αισθητική:

- Απλή Ακμή
- Κυτταρίτιδα
- Πρησμένες Γάμπες
- Βελτίωση Ουλών μετά από αισθητικές χειρουργικές επεμβάσεις
- Κατακράτηση Υγρών
- Τοπικό Πάχος
- Πρόληψη Ρυτίδων

### Ε. Αντενδείξεις:



Σε συγκεκριμένες παθολογικές καταστάσεις δε συνιστάται, γιατί μπορεί να κάνει τα πράγματα χειρότερα.

- καοήθεις όγκοι,
- θρόμβωση,
- καρδιακά προβλήματα,
- άσθμα
- φλεβίτιδα
- θρομβοφλεβίτιδα ( κίνδυνος πνευμονικής εμβολής)
- οξείες βακτηριακές φλεγμονές
- εκζέματα και δερματοπάθειες των άκρων με οιδήματα.

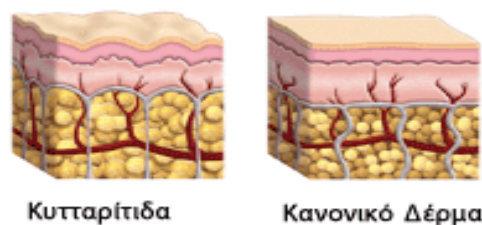
(Πατζίκα, 2011, Wikipedia, 2011)

## **8. ΜΑΛΛΑΞΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΗΔΑΣ:**

«Η κυτταρίτιδα είναι η εναπόθεση νερού και λίπους ανάμεσα στο δέρμα και στον υποδόριο ιστό» επισημαίνει ο δερματολόγος Dr. Murad.

Εμφανίζεται συνήθως στους μηρούς, τους γλουτούς, στο στομάχι, στην κοιλιά, στο εσωτερικό των μπράτσων και στις γάμπες, και οφείλεται στην κακή αιμάτωση και τη διόγκωση των λιποκυψελών στη συγκεκριμένη περιοχή του σώματος.

Ο συνδετικός ιστός χάνει την ελαστικότητά του και το δέρμα μοιάζει με φλοιό πορτοκαλιού.



**Εικόνα: 8**

Είναι μία σύνθετη δυσλειτουργία με τριπλό αντίκτυπο στην σύγχρονη γυναίκα:

- α) Στον αισθητικό τομέα (αντιαισθητική μορφή και εικόνα)
- β) Στον οργανισμό της αφού η διόγκωση των λιποκυττάρων και η βράχυνση του Συνδετικού Ιστού δυσκολεύει τον μεταβολισμό και την ροή των υγρών του σώματος
- γ) Επιβαρυνμένη ψυχολογία αφού η παραπάνω οργανική κατάσταση δημιουργεί αρνητικές σκέψεις οι οποίες με τον καιρό δυσλειτουργία διακινείται λειτουργώντας αθροιστικά έχουν όλο και μεγαλύτερες επιπτώσεις.

### **1. Στάδια κυτταρίτιδας:**

Υπάρχουν τρία στάδια εξέλιξης της κυτταρίτιδας.

- 1) Όταν το δέρμα είναι πολύ απαλό και ο χαρακτηριστικός φλοιός πορτοκαλιού εμφανίζεται μόνο αν το τσιμπηθεί, τότε μιλάμε για κυτταρίτιδα 1ου σταδίου.
- 2) Στο 2ο στάδιο η καπιτονέ όψη στους μηρούς και τους γλουτούς είναι ορατή όταν το άτομο στέκεται σε όρθια θέση και στο δέρμα εμφανίζονται οιδήματα και με απλή πίεση – αυτή είναι η εγκατεστημένη ή οιδηματική κυτταρίτιδα.
- 3) Όταν το δέρμα είναι τραχύ και πονάει με την παραμικρή ψηλάφηση, η κυτταρίτιδα έχει περάσει στο τρίτο στάδιο. Έχει γίνει συμπαγής.

### **2. Τύποι Κυτταρίτιδας:**

Υπάρχουν δύο τύποι κυτταρίτιδας :

- α) η σκληρή και
- β) η μαλακιά.

α) Η σκληρή κυτταρίτιδα απαντάται συνήθως σε νεαρές γυναίκες με ικανοποιητικό έως πολύ καλό μυϊκό τόνο και καλή φυσική κατάσταση και εμφανίζεται συμπαγής και συμπτωκωμένη. Το δέρμα στις προσβεβλημένες περιοχές είναι συχνά ξηρό και ανώμαλο.

β) Η μαλακιά κυτταρίτιδα προσβάλλει μεγάλες δερματικές επιφάνειες, είναι ευκίνητη στην ψηλάφηση και συναντάται σε γυναίκες με ανεπαρκή μυϊκό τόνο και διαστολή των επιχώριων φλεβικών αγγείων. Δεν είναι συμπαγής και συμπυκνωμένη όπως η σκληρή και χαρακτηριστικό της είναι ότι οι ιστοί στερούνται δραστηριότητας.

Τα αίτια για την κυτταρίτιδα μπορεί να είναι πολλά όπως η καθιστική ζωή, η μειωμένη κίνηση και φυσική δραστηριότητα, η κληρονομικότητα, η διαταραγμένη κυκλοφορία του αίματος, κάποιες ορμονικές διαταραχές, η ύπαρξη παχυσαρκίας και κακής διατροφής, το κάπνισμα, η συχνή και υψηλή κατανάλωση αλκοόλ, η δυσκοιλιότητα. Ανάλογα με τα αίτια, η κυτταρίτιδα μπορεί και πρέπει να αντιμετωπιστεί.

(Αρχοντάκης, 2003)

Η γυναίκα θα πρέπει:

- Να περιορίσει ή ακόμα καλύτερα να διακόψει το κάπνισμα και να κάνει κατανάλωση αλκοόλ με μέτρο,
- Να γίνει πιο δραστήρια στην καθημερινότητα της και να προσπαθήσει αν αυτό είναι δυνατό να κάνει οργανωμένη άσκηση (γυμναστήριο, κάποιο σπορ, πεζοπορία)
- Να κάνει ένα καλό ορμονικό έλεγχο και να συμβουλευτεί το γιατρό της.

Όσον αφορά το βάρος της θα πρέπει να επιδιώξει την απόκτηση ενός ιδανικού σωματικού βάρους, που καθορίζεται από το δείκτη μάζας Σώματος (ΔΜΣ ή BMI).

Για να έχουμε ιδανικό βάρος ο λόγος αυτός πρέπει να δίνει ένα καθαρό νούμερο μέχρι 25. Όταν δίνει μεγαλύτερες τιμές τότε στις περισσότερες περιπτώσεις το άτομο κατατάσσεται ως υπέρβαρο ή παχύσαρκο. Η διατροφή είναι καθοριστικός παράγοντας για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας. Επειδή όπως είπαμε παραπάνω η κυτταρίτιδα είναι μια μορφή λίπους για να απομακρυνθεί θα πρέπει να σταματήσουμε αρχικά τη μεταμόρφωση της τροφής και των συστατικών της (κυρίως των σακχάρων) σε λίπος, καθώς βέβαια και την πρόσληψη αυτού καθαυτού του λίπους.

Σήμερα η κυτταρίτιδα είναι γνώστη σαν «εντοπισμένη λιποδυστροφία», δηλαδή ως περιοχική διαταραχή της κατανομής του λίπους στον υποδόριο ιστό, η οποία έχει ως συνέπεια την πρόκληση διατροφικών διαταραχών στα δομικά στοιχεία του χορίου και του υποδόριου ιστού.

### **3. Θεραπείες Κυτταρίτιδας:**

Το φαινόμενο της κυτταρίτιδας οφείλεται σε μία ποικιλία παραγόντων, καθένας από τους οποίους απαιτεί συγκεκριμένη θεραπευτική αντιμετώπιση. Πρέπει λοιπόν να γίνει αντιληπτό ότι η θεραπευτική προσέγγιση της κυτταρίτιδας πρέπει να είναι συστηματική, απαιτεί αρκετό χρονικό διάστημα για να αποδώσει καρπούς ενώ σπουδαίο ρόλο σε αυτήν παίζουν η διατροφή και η γυμναστική.

#### **i. Διατροφή**

Η διατροφή είναι ο κύριος παράγοντας που επηρεάζει την δημιουργία του σωματικού λίπους. Τα άτομα που ακολουθούν μια διατροφή πλούσια σε λιπαρά, σε υδατάνθρακες, σε αλάτι και φτωχή σε ίνες έχουν μεγάλες πιθανότητες να εμφανίζουν εκτεταμένη κυτταρίτιδα. Η αύξηση του βάρους μπορεί να κάνει την κυτταρίτιδα πιο εμφανής, αλλά η κυτταρίτιδα μπορεί να εμφανιστεί και σε αδύνατα, ακόμα και αν είναι γυμνασμένα.

Η μεγάλη κατανάλωση καφεΐνης μπορεί να προκαλέσει την εμφάνιση της κυτταρίτιδας, καθώς αφυδατώνει το σώμα. Αντ' αυτού μπορείτε να πίνετε περισσότερο νερό και τσάι που ενυδατώνουν το σώμα και κάνουν πιο λείο το δέρμα.

Μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή βοηθά στη μείωση του συνολικού σωματικού λίπους. Καλό είναι να αποφεύγονται τα αλμυρά τρόφιμα που μπορεί να προκαλέσουν κατακράτηση νερού και να εντείνουν την εμφάνιση της κυτταρίτιδας. Επίσης ουσίες που επιδεινώνουν την εμφάνιση της κυτταρίτιδας είναι το αλκοόλ, το οποίο αφυδατώνει το σώμα, και τα αναψυκτικά με ζάχαρη. Η υπερβολική πρόσληψη αλατιού μπορεί να συμβάλει στην κατακράτηση νερού και να επιδεινώσει την

κυτταρίτιδα. Άλλα τρόφιμα που συμβάλλουν στην κυτταρίτιδα είναι τα λιπαρά τρόφιμα, τα βαριά επεξεργασμένα, και τηγανητά.

Για να βοηθηθεί το σώμα, η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών πλούσιων σε φυτικές ίνες και υψηλή περιεκτικότητα σε νερό, όπως είναι οι ντομάτες, το καρπούζι, τα αχλάδια και το μάνγκο, είναι απαραίτητη. Σύμφωνα με έρευνες άνθρωποι που καταναλώνουν επαρκείς ποσότητες ασβεστίου τείνουν να έχουν χαμηλότερα επίπεδα σωματικού λίπους.

Το δέρμα πρέπει να είναι καλά ενυδατωμένο. Η κατανάλωση γενναιόδωρων ποσοτήτων νερού μπορεί να βοηθήσει στην εξουδετέρωση των τοξινών από το σώμα. Εναλλακτικά, μπορούν να καταναλωθούν τρόφιμα που διαθέτουν μεγάλες ποσότητες νερού, όπως μήλα, σταφύλια και αγγούρια.

## **ii. Σωματική Άσκηση**

Η σωματική άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη και στην καταπολέμηση του προβλήματος της κυτταρίτιδας. Η άσκηση τακτικά βοηθά σημαντικά στη βελτίωση της λεμφικής και φλεβικής παροχέτευσης των ιστών καθώς και στην απομάκρυνση του τοπικού λίπους. Επιπλέον, αυξάνει τον κυτταρικό μεταβολισμό, βοηθά στη διατήρηση φυσιολογικού βάρους ενώ ευεργετική θεωρείται η επίδρασή της στην αποκατάσταση της ψυχικής ηρεμίας και στη μείωση του άγχους, λόγω των απελευθερωμένων από τον εγκέφαλο ενδορφινών.

## **iii. Επεμβατικές μέθοδοι**

Σε περιπτώσεις που το πρόβλημα επιμένει ή βρίσκεται σε μεγάλη έκταση, λύσεις έρχονται να δώσουν διάφορες επεμβατικές μέθοδοι κατά της κυτταρίτιδας.

- **Μεσοθεραπεία:** Πρόκειται για μία μέθοδο κατά την οποία με ενέσεις εγχέονται υποδόρια λιποδιαλυτικές ουσίες.
- **Πλαστικές χειρουργικές επεμβάσεις-Λιποαναρρόφηση:** Πρόκειται για χειρουργικές επεμβάσεις αφαίρεσης της περίσσειας λίπους από κάποια περιοχές του σώματος.

- **Ηλεκτρολιποδιάλυση:** Πρόκειται για τεχνική που στηρίζεται στη χρήση συνεχούς ρεύματος με ηλεκτρόδια που εισάγονται κάτω από το δέρμα ενώ ταυτόχρονα απαιτείται εφαρμογή ειδικών διαιτητικών κανόνων και απόλυτος έλεγχος του ισοζυγίου νερού και ιχνοστοιχείων.
- **Φαρμακευτικές μέθοδοι:** Πρόκειται για χορήγηση προγεστερόνης, ανδρογόνων και ενός παραγώγου της τριωδοθυρονίνης (T3) για τον περιορισμό της κυτταρίτιδας στο κλινικό στάδιο που ήδη βρίσκεται όταν αυτή οφείλεται σε ορμονικές διαταραχές.

#### iv. Κλασσικές μέθοδοι αποκατάστασης:

- ο Λεμφική μάλαξη
- ο Κρυοθεραπεία: Πρόκειται για πρόκληση τοπικά μείωσης της θερμοκρασίας του δέρματος με αποτέλεσμα την αγγειοσυστολή και μείωση του κυτταρικού μεταβολισμού ενώ σε δεύτερο χρόνο παρουσιάζεται τοπική αντίδραση αγγειοδιαστολής. Το αποτέλεσμα είναι η ταχύτερη απομάκρυνση των άχρηστων ή μεταβολικών προϊόντων από τις πάσχουσες περιοχές.
- ο Θερμοθεραπεία: Η θερμοθεραπεία είναι θεραπευτική μέθοδος που χρησιμοποιεί σαν κύριο θεραπευτικό μέσο, την τοπική θέρμανση της περιοχής του σώματος με το συγκεκριμένο πρόβλημα. Βασικός στόχος της θερμοθεραπείας είναι να διατηρηθεί η πάσχουσα περιοχή σε υψηλότερη θερμοκρασία από το φυσιολογικό για μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο.
- ο Υπέρηχοι: Η συσκευή αυτή εκπέμπει υπέρηχους παλμούς που διαταράσσουν συλλεκτικά την εξωτερική μεμβράνη του λιποκυττάρου και βοηθούν στην καλύτερη αιματική κυκλοφορία, στην αύξηση της μεταβολικής δραστηριότητας των ιστών, καθώς και στην αποβολή των τοξινών.
- ο Πρεσσοθεραπεία: Λειτουργεί μέσω της αυξομείωσης της πίεσης του

αέρα που διοχετεύεται στους αεροθαλάμους που τοποθετούνται στο σώμα. Συνήθως είναι σε μορφή μπότας, έτσι ώστε να επιταχύνεται η βελτίωση της λεμφικής κυκλοφορίας με σκοπό να απαλλαχθεί ο οργανισμός από τις τοξίνες και την κατακράτηση των υγρών.

- Παλμικό ρεύμα: Στο εμπόριο υπάρχουν πολλά μηχανήματα τα οποία παρέχουν προγράμματα λιπόλυσης και σύσφιξης με την εφαρμογή pads στις κατάλληλες περιοχές, ώστε να δημιουργηθεί ηλεκτρική μυοδιέγερση μέσω των παλμών που μεταδίδουν, με αποτέλεσμα να προσφέρουν βιοδιέγερση, καλύτερη αιματική κυκλοφορία, σύσφιξη και αναζωογόνηση ολόκληρου του σώματος. Η θεραπεία αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί συνδυαστικά με άλλες θεραπείες για καλύτερα αποτελέσματα.
- Υδροθεραπεία: Πρόκειται για μία μορφή θεραπείας που εκμεταλλεύεται τις ιαματικές ιδιότητες του νερού. Διευκολύνει την φλεβική και λεμφική παροχέτευση ενώ ταυτόχρονα χαρίζει ένα αίσθημα ευεξίας.
- Ηλεκτροθεραπεία: Πρόκειται για τη χρήση ρευμάτων στην θεραπευτική. Στην περίπτωση της κυτταρίτιδας χρησιμοποιούνται είτε για διείσδυση διαφόρων ουσιών στους εν τω βάθει ιστούς είτε για βελτίωση της αιματικής και λεμφικής κυκλοφορίας.
- Θαλασσοθεραπεία
- Ηλεκτρομαγνητική θεραπεία: Πρόκειται για τη μορφή θεραπείας η οποία βασίζεται στη δράση των μαγνητικών πεδίων και βοηθά στη ρύθμιση του κυτταρικού μεταβολισμού, στη ρύθμιση των επιπέδων των σωματικών ορμονών και στην αύξηση της αιμάτωσης των περιφερικών ιστών.
- Laser: Τα θεραπευτικά αποτελέσματα της ακτινοβολίας laser στην κυτταρίτιδα συνίστανται στην πρόκληση τοπικής αναλγησίας,

περιορισμού του οιδήματος και αύξησης της αιματικής ροής και της λεμφικής παροχέτευσης. Επιπλέον, με ακτινοβολία στον λιπώδη ιστό παρατηρείται ελάττωση του όγκου των λιποκυττάρων και αύξηση του μεταβολισμού τους. Τέλος, η χρήση των laser προάγει τη σύνθεση κολλαγόνου και ελαστίνης στο χόριο.

v. **Εναλλακτικές μέθοδοι θεραπείας:**

- Ρεφλεξολογία
- Σιάτσου
- Ομοιοπαθητική: Πρόκειται για ένα ολοκληρωμένο θεραπευτικό σύστημα που μπορεί να ενισχύσει τα αποτελέσματα της ακολουθούμενης θεραπείας και το οποίο βασίζεται στο νόμο της ομοιότητας, «Τα όμοια θεραπεύονται δια των ομοίων». Στοχεύει στην ενεργοποίηση των αμυντικών μηχανισμών του σώματος.
- Αρωματοθεραπεία
- Βοτανοθεραπεία: Πρόκειται για μέθοδο που στοχεύει στην εκμετάλλευση των ευεργετικών επιδράσεων των βοτάνων στον ανθρώπινο οργανισμό. Η χρήση ενός βοτάνου μπορεί να είναι εσωτερική (π.χ. αφέψημα) ή εξωτερική (κομπρέσα, εκχύλισμα κ. α. ). Στην περίπτωση της κυτταρίτιδας ενδείκνυνται τα διουρητικά βότανα, όπως θυμάρι, φασκομηλιά, κ.α.
- Βελονισμός: Αποτελεί ένα είδος φυσικής αντανακλαστικής θεραπείας που συνίσταται στην εισαγωγή λεπτών βελόνων σε ορισμένα σημεία του σώματος. Ειδικά σε ότι αφορά την κυτταρίτιδα δρα ευεργετικά στην ενεργοποίηση των λεγόμενων δερματοσπλαχνικών αντανακλαστικών τόξων τα οποία προκαλούν βελτίωση της σπλαχνικής αιμάτωσης καθώς και ταχύτερη απομάκρυνση των άχρηστων ή τοξικών προϊόντων του μεταβολισμού.

vi. **Δραστικά Συστατικά:**



- Καφεΐνη: Η καφεΐνη είναι διεγερτικός και αγγειοδιασταλτικός παράγοντας και έχει την ιδιότητα να ευνοεί την καύση του λίπους μέσω της μείωσης της δραστικότητας συγκεκριμένων ενζύμων, που αναστέλλουν την λιποδιαλυτή. Κυκλοφορεί σε μορφή κρέμας ή Τζελ με διεγερτικές ιδιότητες για την τοπική χρήση κατά της κυτταρίτιδας.
- Βιταμίνη Α: Τα προϊόντα φροντίδας που περιέχουν ρετινόλη, είναι κατάλληλα για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας όταν το δέρμα έχει χάσει την ελαστικότητά του. Γι' αυτό και η ρετινόλη, που συμβάλλει στην ανάπλαση των ελαστικών ινών και των ινών κολλαγόνου, αυξάνοντας παράλληλα την πυκνότητα του συνδετικού ιστού, είναι το κατάλληλο όπλο.
- Βιταμίνη C: Η βιταμίνη C είναι ουσία κατά της κυτταρίτιδας και της φθοράς του δέρματος. Βασικές ιδιότητες της βιταμίνης C είναι η ικανότητα αύξησης της απορρόφησης του σιδήρου και του φυλλικού οξέος από τον οργανισμό, η δράση της στη διαδικασία σύνθεσης του κολλαγόνου, η συμμετοχή της στο μεταβολισμό των λιπών. Έχει αποτοξινωτικές ικανότητες και ενδυναμώνει τα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων και ιδιαίτερα των τριχοειδών. Επίσης, έχει αντιοξειδωτική δράση κατά των ελεύθερων ριζών στο δέρμα.
- Φυτικά εκχυλίσματα: Ένα δραστικό μείγμα φυτικών εκχυλισμάτων και λιπολυτικών παραγόντων μεταφέρεται μέσα στα λιποσώματα 2ης γενιάς μέχρι τα βαθύτερα στρώματα του δέρματος, επιταχύνοντας τη διαδικασία διάσπασης του λίπους σε όλα τα στάδια της κυτταρίτιδας και του τοπικού λίπους. Παράλληλα, η εσκουλίνη, ένας εξειδικευμένος λιπολυτικός παράγοντας, έχει αξιοσημείωτη δράση στη ρύθμιση της λιπόλυσης. Ο συνδυασμός κισσού, cantella και ρούσκου ενισχύει τη μικροκυκλοφορία, καταπολεμώντας τα προβλήματα τοπικού πάχους και βελτιώνοντας αισθητά την όψη φλούδας πορτοκαλιού.
- Φύκια: Έχουν πολύ καλά αποτελέσματα, καθώς τα συστατικά που περιέχουν τα φύκια (σπιρουλίνα, μέταλλα, ιχνοστοιχεία) βοηθούν στην καλύτερη αιματική και λεμφική κυκλοφορία, συμβάλλοντας έτσι στην αποτοξίνωση του οργανισμού. Στο εμπόριο υπάρχουν και φύκια χωρίς

ιώδιο, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν και από άτομα με προβλήματα θυρεοειδισμού. Στις θεραπείες κυτταρίτιδας χρησιμοποιούνται τα φύκια με διάφορες μεθόδους και τρόπους. Γίνονται, για παράδειγμα, ζεστά μπάνια με φύκια για να προκληθεί αγγειοδιαστολή. Ακόμη τα φύκια χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα με την ηλεκτροθεραπεία ή σε μορφή καταπλασμάτων σε συνδυασμό με τις θερμαινόμενες κουβέρτες. Επίσης υπάρχει σαπούνι από φύκια, το οποίο τονώνει την κυκλοφορία και λειαίνει την επιδερμίδα.

(Πλέσσας & Κίντζιου, 2007)

## **9. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ:**

Η μεγάλη επιβάρυνση κατά την προπόνηση, που χαρακτηρίζει τον σύγχρονο αθλητισμό, συχνά ευθύνεται για την εμφάνιση σειράς παθολογικών καταστάσεων.

Η Αθλητική μάλαξη είναι μία ποιοτική, αξιόπιστη και τεκμηριωμένη ειδικότητα μάλαξης. Το Sports Massage είναι ένα βαθύ είδος μασάζ, ειδικό για τραυματισμούς και κακώσεις που προέρχονται συνήθως κατά την διάρκεια της άθλησης. Οι ειδικές πιέσεις, οι τεχνικές και οι διατάσεις της αθλητικής μάλαξης, προκαλούν διαστολή και ελαστικότητα σε συγκεκριμένους ιστούς και βιολογικά υλικά που έχουν συρρικνωθεί και χάνει την δύναμή τους. Αποτέλεσμα, οι μεγαλύτερες δυνατότητες για διαστολή και ελαστικότητα όλου του οργανισμού και η συνολική ενεργοποίηση των μεταβολικών διαδικασιών και των λειτουργιών που εξυπηρετούν την χαλάρωση, την ευλυγισία, την αυξημένη ζωτικότητα και γενικά την πλήρη αναζωογόνηση του σώματος και της ψυχής.

Το μασάζ είναι μία φυσική θεραπεία η οποία πιθανόν να είναι, και η αρχαιότερη μορφή θεραπείας. Το αθλητικό μασάζ, αποτελεί εξειδικευμένη μορφή μασάζ διότι θεμελιωδώς, έχει διαφορετική προσέγγιση συγκριτικά με όλες τις άλλες μορφές θεραπείας, είτε είναι ορθόδοξες είτε συμπληρωματικές. Η συνήθης εμπειρία σε κλασικές συνεδρίες μάλαξης είναι είτε η στόχευση στην αποκατάσταση της φυσιολογίας όταν κάποιος έχει τραυματιστεί ή, η χαλάρωση. Στον αθλητισμό όμως δεν υπάρχει αποδοχή της έννοιας “φυσιολογική λειτουργία” σε ορολογίες όπως δύναμη, ταχύτητα, εκρηκτικότητα και κίνηση. Στην πλειονότητα τους οι αθλητές

επιθυμούν να φτάσουν σε επίπεδα απόδοσης ανώτερα από αυτά που πραγματικά μπορούν.

Το αθλητικό μασάζ είναι η πλέον αποτελεσματική μέθοδος για την βελτίωση των αποτελεσμάτων στις προπονήσεις και στους αγώνες, λόγω της απλής και εύκολης εφαρμογής του.

Ο σκοπός του αθλητικού μασάζ είναι να προλαμβάνει τους τραυματισμούς και τα μυϊκά προβλήματα και γι' αυτό θα πρέπει να χρησιμοποιείται ως θεραπεία συντήρησης. Τακτικό μασάζ θα βοηθήσει να διατηρηθούν οι μύες σε καλό επίπεδο, θα βελτιώσει την ελαστικότητα τους και θα βοηθήσει στο να φύγουν οι περιττές ουσίες που εκρήγνυνται από τους μύες μέσω της λεμφικής οδού.

Όταν χρησιμοποιείται ως μέρος του προγράμματος αποθεραπείας, το αθλητικό μασάζ μπορεί να επιταχύνει την περίοδο της αποθεραπείας ύστερα από οξύ ή χρόνιους μυϊκούς και συνδεσμικούς τραυματισμούς.

Το αθλητικό μασάζ έχει μεγάλες δυνατότητες σε αυτόν τον τομέα και πιθανόν αυτός να είναι ο λόγος που κορυφαίοι αθλητές και ομάδες το έχουν ενσωματώσει ως απαραίτητο κομμάτι της προπόνησης τους. Όταν απολαμβάνουν συνεδρίες σε περιοδικά διαστήματα είναι πιο ικανοί, τους είναι ευκολότερο, να διατηρήσουν υψηλότερα επίπεδα απόδοσης, μειώνοντας συγχρόνως την πιθανότητα τραυματισμού, η οποία οφείλεται συνήθως στην υπερκόπωση.

### **1. Τραυματισμοί από υπερκόπωση:**

Εδώ, ο ρόλος μας είναι συμπληρωματικός και υποστηρικτικός. Οι όποιες παρατηρήσεις που καταγράφονται, αξιολογούνται από τους κατάλληλους επιστήμονες (προπονητές, ειδικούς ιατρούς) και συστάσεις ή τροποποιήσεις της προπόνησης δίνονται από αυτούς.

### **2. Η ποιότητα και η ποσότητα της προπόνησης:**

Μετά από περίοδο σκληρής προπόνησης και προετοιμασίας θα ακολουθήσει συσσώρευση άχρηστων προϊόντων μεταβολισμού και πιθανόν κάποιων μικροτραυματισμών συνοδευόμενων από ελαφρύ οίδημα στους μύες. Οι ιστοί παράλληλα θα έχουν εξαντληθεί διατροφικά και κάποιοι από αυτούς θα χρειάζονται επισκευή. Αθλητικό μασάζ σε συνδυασμό με ρεφλεξολογία θα

διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος, τα άχρηστα προϊόντα μεταβολισμού θα απομακρυνθούν γρήγορα και ολοκληρωμένα, και νέο, οξυγονωμένο αίμα από τις αρτηρίες θα προσεγγίσει τους μύες, προσφέροντας αποκατάσταση και αναπλήρωση θρεπτικών συστατικών. Περίοδος σκληρής προπόνησης η έντονου αγωνιστικού προγράμματος πρέπει να ακολουθείται από περίοδο ξεκούρασης ώστε να ολοκληρωθεί η διαδικασία αποκατάστασης και το αθλητικό μασάζ βοηθά σημαντικά στην βελτίωση της ποιότητας και της αποτελεσματικότητας τέτοιας ξεκούρασης. Η ποιότητα της ξεκούρασης είναι το κλειδί στην αποτελεσματική προπόνηση και περιοδικές συνεδρίες προσφέρουν περισσότερη προπόνηση σε υψηλότερο επίπεδο με μεγαλύτερη ασφάλεια.

### **3. Προετοιμασία πριν την άσκηση:**

Η αθλητική μάλαξη χρησιμοποιείται τόσο πρωταγωνιστικά, όσο και μεταγωνιστικά σε μια προσπάθεια να αυξήσει την επίδοση του αθλητή, να ξεπεραστεί η κόπωση και να βοηθήσει στην αποκατάσταση. Μια αύξηση της ροής του αίματος στους μύες, θα επιτάχυνε την παροχή οξυγόνου, θα αύξανε τη θερμοκρασία των μυών και θα μείωνε το PH του αίματος, με αποτέλεσμα την καλύτερη επίδοση. Θεωρητικά, η αυξημένη αιματική ροή στους μύες θα βοηθήσει στην απομάκρυνση προϊόντων του μεταβολισμού, μετά την άσκηση και θα βελτιώσει τη διανομή πρωτεϊνών και άλλων θρεπτικών στοιχείων, που χρειάζονται για την αναδόμηση του μυός. Αυξημένη λεμφική ροή θα μείωνε το μεταγωνιστικό οίδημα και τη δυσκαμψία, με το να μειώσει το ενδιάμεσο περιεχόμενο των μυών κι έτσι τη μυϊκή δυσφορία. Όμως δεν υπάρχουν δεδομένα για να υποστηρίξουν αυτές τις ιδέες και κάποιες λίγες μελέτες στη μάλαξη, σε σχέση με την αιματική ροή, δεν έχουν δείξει αύξησή της.

Μια έρευνα για τα αποτελέσματα μιας 30λεπτής προαγωνιστικής ολικής μάλαξης (γλιστρήματα, ζυμώματα, κρούσεις) σε 14 σπρίντερ, έδειξε ότι οι συχνότητες των ενδιάμεσων διασκελισμών ενδιέφεραν σημαντικά μεταξύ της ομάδας ελέγχου και της ομάδας θεραπείας. Παρά ταύτα, θα πρέπει να σημειωθεί ότι, η υψηλότερη συχνότητα ενός καλού διασκελισμού έγινε αμέσως μετά από μάλαξη σ' έναν αγώνα. Η συχνότητα των διασκελισμών πρέπει να συνδυαστεί με

το μήκος τους, ώστε να καθοριστεί η επίδοση. Έτσι τα αποτελέσματα της μάλαξης στην επίδοση είναι ακόμα ατελέσφορα, εξαιτίας της έλλειψης σωστά ελεγμένων μελετών.

#### **4. Αποκατάσταση μετά την άσκηση:**

Στην πλειονότητα τους οι αθλητές εκτελούν κάποια ρουτίνα αποκλιμάκωσης της έντασης μετά από προπόνηση (διατάσεις, χαλαρό τρέξιμο), στην περίπτωση της ημέρας του αγωνίσματος όμως, έχει παρατηρηθεί πως όχι. Συχνά οφείλεται στην σωματική εξάντληση, στην χαρά της επιτυχίας αλλά μερικές φορές και στην απογοήτευση. Η μάλαξη εδώ μπορεί να αντικαταστήσει ικανοποιητικά την ατομική αποθεραπεία απομακρύνοντας άχρηστα προϊόντα μεταβολισμού από τους μύες, παράλληλα να τους διατείνει επιτρέποντας την έλευση νέου οξυγονωμένου αίματος.

(Dubrovsky, 1991)

## **10. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΑΝΑΤΟΛΗΤΙΚΗ**

### **ΙΑΤΡΙΚΗ:**

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).

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 στους γιν μεσημβρινούς έχει μία πιο ήπια, δροσερή και θρεπτική ποιότητα.

Εκείνη που ρέει στους 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 (γνωστή ως ζίτσου) είτε ανεπάρκειας (γνωστή ως κύο). Αυτήν ακριβώς τη δυσαρμονία βιώνουμε ως δυσφορία, πόνο ή αρρώστια.

Το σιάτσου, όπως και οι άλλες θεραπευτικές μέθοδοι της Άπω Ανατολής, επιδιώκει να εναρμονίσει το Γιν-γιανγκ και μ' αυτόν τον τρόπο να αποκαταστήσει τη φυσική ισορροπία και υγεία.

### **1. Ταϊλανδέζικη Μάλαξη:**

Το Παραδοσιακό Ταϊλανδέζικο μασάζ αποτελείται από τις πιο αρχαίες μεθόδους ολιστικής θεραπευτικής. Η προέλευσή του συνδέεται με τα Βουδιστικά Μοναστήρια. Η ιστορία της τέχνης του Ταϊλανδέζικου μασάζ ξεκινά πριν από 2.500 χρόνια. Οι ρίζες της μεθόδου αυτής, η οποία διαδόθηκε στο δυτικό κόσμο από την Ταϊλάνδη, και σήμερα είναι πολύ δημοφιλής, βρίσκονται στην εποχή του Βούδα, όταν ένας γιατρός γνωστός για τις πνευματικές του δυνάμεις άρχισε να θεραπεύει ασθενείς με την τεχνική αυτή.

Το Ταϊλανδέζικο μασάζ έχει αναγνωριστεί ως η πρακτική αυτού που η βουδιστική σκέψη ονομάζει καλοσυνάτη αγάπη. Βασισμένο στην αρχαία ταϊλανδέζικη μάλαξη και στην ινδική φιλοσοφία της yoga, είναι ένα μασάζ που χαλαρώνει, ευθυγραμμίζει και ανακουφίζει το σώμα από πόνους και εντάσεις με βαθιές πιέσεις κατά μήκος των ενεργειακών γραμμών.

Οι κυριότερες ενεργειακές γραμμές είναι δέκα και η ενέργεια που κυλάει μέσα από αυτές υποστηρίζει τη σωματική, διανοητική και συναισθηματική δραστηριότητα. Κάθε ανισορροπία ή μπλοκάρισμα στην κατανομή αυτής της ενέργειας μπορεί να προκαλέσει πόνο και αρρώστια.

#### **Εικόνα: 10.1**



Το Thai Massage περιλαμβάνει πιέσεις με τους αντίχειρες, την παλάμη, ακόμα και με τους αγκώνες και τα πέλματα. Επίσης, περιλαμβάνει διατάσεις οι οποίες εκτείνουν σχεδόν κάθε μυ του ανθρώπινου σώματος. Οι διατάσεις αυτές αποτελούν χαρακτηριστικό γνώρισμα του Thai Massage, αφού εξασφαλίζουν την ισορροπία του μυϊκού συστήματος.

Οι διατάσεις του Thai Massage που ασκούνται προς κάθε πιθανή κατεύθυνση εξισορροπούν τους πρωταγωνιστές και ανταγωνιστές μύες. Όταν ένας μυς τεντώνεται, στον εγκέφαλο προσάγονται ώσεις που αναφέρουν ότι ο μυς είναι χαλαρός. Τότε σταματούν οι ανασταλτικές ώσεις στον ανταγωνιστή του, και σύντομα αποκαθίσταται ο φυσιολογικός μυϊκός τόνος. Μάλιστα, με το Thai Massage έχουμε τη δυνατότητα να τεντώσουμε τους μύες περισσότερο απ' όσο θα τα κατάφερνε το άτομο μόνο του εάν π.χ. ασκούνταν στην γιόγκα ή στο Stretching. Βέβαια, είναι αυτονόητο ότι το άτομο θα πρέπει να εκτελεί ανελλιπώς όλες τις ενεργητικές, κινησιοθεραπευτικές ασκήσεις που θα έχει υποδείξει ο φυσιοθεραπευτής του.

Επίσης, η τεχνική περιλαμβάνει θερμά επιθέματα βοτάνων. Τα βότανα αυτά είναι κατά κύριο λόγο μυοχαλαρωτικά (ευκάλυπτος, καμφορά, κτλ.). Ασφαλώς, όσον αφορά την εφαρμογή θερμών επιθεμάτων, επιβάλλεται να έχει προηγηθεί γνωμάτευση ορθοπαιδικού, εάν ο δέκτης εμφανίζει παθολογική συμπτωματολογία, αφού η εφαρμογή θερμότητας επιδεινώνει συγκεκριμένα προβλήματα.

Όπως στο Shiatsu και σε άλλες εφαρμογές της παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής, όταν η ενέργεια που ρέει μέσα σε ενεργειακά κανάλια και είναι υπεύθυνη για τη ζωή

μας σε υλικό, συναισθηματικό ή νοητικό επίπεδο, βρεθεί σε κατάσταση ανισορροπίας, αυτό δημιουργεί το αίσθημα του πόνου και την άφιξη της ασθένειας.

Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της άσκησης των τεχνικών του παραδοσιακού ταϊλανδέζικου μασάζ είναι το πολύ εντυπωσιακό των κινήσεων, πιέσεων και διατάσεων, που επιτυγχάνονται με πολύπλοκα κλειδώματα, λαβές και κινήσεις μοχλισμού των δύο σωμάτων που εμπλέκονται στη συνεδρία.

Εναρμονίζει το σώμα. Πέρα από τη χαλάρωση, το ταϊλανδέζικο μασάζ αναζωογονεί τη ροή της σωματικής ενέργειας και διευκολύνει την επανασύνδεση του σώματος με την ψυχή και το μυαλό. Κάθε κίνηση που γίνεται δεν είναι μηχανική, αλλά γεμάτη αγάπη για τον άνθρωπο που τη δέχεται.

Το μασάζ συντελεί στη μείωση της έντασης και του στρες, βοηθάει στην απελευθέρωση του ενεργειακού μπλοκαρίσματος και της στασιμότητας, βελτιώνει τη στάση του σώματος, δημιουργεί ευλυγισία και ανακουφίζει από μυοσκελετικά προβλήματα. Τα αποτελέσματα που επιτυγχάνονται μέσα από αυτή τη μέθοδο είναι μεγαλύτερη ευλυγισία του σώματος, θεραπεία μακροχρόνιων τραυματισμών και μυϊκών πόνων, καλύτερη κυκλοφορία του αίματος και της ενέργειας, μείωση της έντασης και του στρες.

Γίνεται επίσης μασάζ των εσωτερικών οργάνων, και κατά συνέπεια βελτιώνεται η λειτουργία του αναπνευστικού, του κυκλοφορικού και του νευρικού συστήματος. Το μασάζ αυτό γίνεται με άνετα βαμβακερά ρούχα, εξαιτίας των διατάσεων. Αν ο ασκός επιχειρήσει να εφαρμόσει διατάσεις σε γυμνό σώμα με έλαιο, ενδέχεται να προκύψει εξάρθρωμα. Μάλιστα, είναι ανεπιθύμητη και η λιπαρότητα της επιδερμίδας, αφού απαιτείται σταθερό κράτημα.

### **Το Ταϊλανδέζικο μασάζ:**

- Τονώνει την κυκλοφορία του αίματος,
- Προσφέρει εξισορρόπηση της ροής ενέργειας,
- Βελτιώνει τη λειτουργία του νευρικού συστήματος,
- Καταπολεμά την αϋπνία και τον πονοκέφαλο,
- Ενεργοποιεί τα 7 chakras του σώματος,



- Προλαμβάνει και απελευθερώνει από το άγχος.

(Μαντζώρου, 2007)

## **2. Shiatsu:**

Το Shiatsu σημαίνει πίεση με τα δάχτυλα (shi δάχτυλο και atsu πίεση). Πολλές φορές περιγράφεται και ως γιαπωνέζικη φυσικοθεραπεία. Ακόμη, πολλοί χρησιμοποιούν τον όρο πιεσοθεραπεία για να αναφερθούν στο Shiatsu, χωρίς όμως αυτός ο όρος να είναι τεχνικά σωστός. Βασίζεται στη φιλοσοφία της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής και του βελονισμού (μεσημβρινοί, Qi και σημεία πίεσης) για αυτό και θεωρείται ως βελονισμός χωρίς βελόνες. Είναι μια τεχνική που κερδίζει συνεχώς έδαφος στον τομέα των συμπληρωματικών θεραπειών. Προάγει το φυσικό τρόπο ίασης του σώματος και δρα και σε τρία επίπεδα: το φυσικό, το ενεργειακό και το πνευματικό.



**Εικόνα: 10.2**

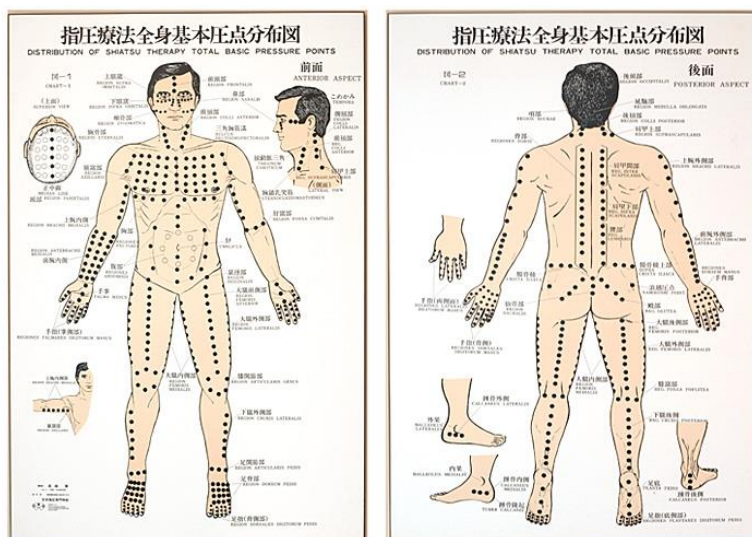
Η τεχνική του Shiatsu αναφέρεται στην άσκηση πίεσης με τα δάχτυλα και τις παλάμες σε συγκεκριμένα τμήματα στην επιφάνεια του σώματος με σκοπό την διόρθωση της ενεργειακή ανισορροπία στο σώμα και την διατήρηση της υγείας.

Η ιαπωνική φράση «Shindan Soku Chiryō» σημαίνει συνδυασμός θεραπείας και διάγνωσης και αυτό ακριβώς αποτελεί την ουσία του Shiatsu. Ο θεραπευτής έχει ανεπτυγμένες αισθητηριακές ικανότητες, ιδιαίτερα την αφή, ώστε να μπορέσει να αισθανθεί διαφορές στην ποιότητα, στη θερμοκρασία του δέρματος, των μυών και γενικότερα του σώματος ή να αισθανθεί ανωμαλίες, όπως η δυσκαμψία.

Στο Shiatsu δεν χρειάζεται να προηγηθεί διάγνωση για την εφαρμογή της θεραπείας, ενώ στην κινέζικη παραδοσιακή ιατρική είναι απαραίτητη η διάγνωση πριν την θεραπεία. Κατά την διάρκεια της θεραπείας, ο θεραπευτής διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα και τη φυσική επουλωτική δράση του οργανισμού, συμβάλλοντας στην πρόληψη και αναχαίτιση των ασθενειών. Η διάγνωση είναι θεραπεία και η θεραπεία είναι διάγνωση. Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας ο θεραπευτής παίρνει πληροφορίες τις οποίες χρησιμοποιεί για τη διάγνωση. Η διάγνωση αλλάζει από στιγμή σε στιγμή επειδή η ενέργεια μεταβάλλεται. Τις πληροφορίες που παίρνει ο θεραπευτής μπορεί να τις χρησιμοποιήσει αμέσως για την θεραπεία. Ο ασθενής βιώνει έντονο αίσθημα υποστήριξης. Αν ο ασθενής αισθανθεί αρκετά ασφαλής και αφήσει το σώμα του να χαλαρώσει υπάρχει περίπτωση να βγουν στην επιφάνεια και άλλα προβλήματα. Αυτό είναι πολύ σημαντικό γιατί πίσω από έναν πόνο που θέλουμε να γιατρευτεί υπάρχει ένας άλλος πόνος που κρύβεται.

(Miller, 1996, Ιαπωνική ιατρική υπηρεσία του Υπουργείου Προνοίας, 1957)

### 3. Ρεφλεξολογία:



Εικόνα: 10.3

Η ρεφλεξολογία είναι μία συμπληρωματική θεραπεία που επικεντρώνεται στα αντανακλαστικά σημεία που βρίσκονται στα χέρια και στα πόδια. Με τη διέγερση αυτών των σημείων, προάγεται η φυσική ίαση του σώματος. Σήμερα είναι ιδιαίτερα

διαδεδομένη τεχνική και πολλοί γιατροί προτείνουν στους ασθενείς τους να παρακολουθήσουν κάποιες συνεδρίες ρεφλεξολογίας.

Η ρεφλεξολογία είναι μια ειδική τεχνική που επικεντρώνεται στα αντανακλαστικά σημεία που βρίσκονται στα πέλματα και στα χέρια του σώματος. Με ειδικές τεχνικές πιέσεις και χειρισμούς αποβλέπει στην ενεργοποίηση των λειτουργιών του σώματος, την εξισορρόπηση και τη χαλάρωση.

Το ανθρώπινο σώμα εμπεριέχει ένα πολύ δυνατό θεραπευτικό, αμυντικό σύστημα, ικανό να θεραπεύσει, αν του δοθεί η ευκαιρία, πλήθος παθολογικών ζητημάτων, χωρίς την ελάχιστη παρουσία χημικών σκευασμάτων όπου ακολουθούν την κλασσική ιατρική, ενδεχομένως την ομοιοπαθητική ή τη βοτανολογία.

Για την ιστορία αξίζει να ειπωθεί, ότι η ρεφλεξολογία παρέχει λύσεις σε ζητήματα υγείας στους Κινέζους, τα τελευταία έξι χιλιάδες χρόνια. Πράγματι οι ρίζες της χάνονται στα βάθη της ιστορίας και μόνον κάποιες γενικές αναφορές έχουμε από τους αρχαίους λαούς της Κίνας, της Αιγύπτου καθώς και της Ελλάδας.

Όλο μας το σώμα, κυριολεκτικά από την κορυφή ως τα πέλματα, κρύβει κάτω από την επιδερμίδα τα αντανακλαστικά σημεία τα οποία διαφοροποιούνται ως προς το μέγεθος αναλόγως της περιοχής που απευθύνονται. Τα αντανακλαστικά σημεία των νεφρών για παράδειγμα, είναι πολύ μεγαλύτερα από αυτά των παραθυρεοειδών.

Το σώμα χωρίζεται σε δυο ημιμόρια και έτσι έχουμε την δεξιά και την αριστερή πλευρά, όπου η κάθε μια αναλαμβάνει να θεραπεύσει τον «εαυτό της». Ο δεξιός νεφρός για παράδειγμα θα θεραπευτεί από την δεξιά μεριά του σώματος και το αντίστοιχο συμβαίνει με τον αριστερό.

(Wright, 1999)

### **Ιστορική Αναδρομή:**

Η ρεφλεξολογία είναι μία πανάρχαια τεχνική, χωρίς όμως η ιστορική της προέλευση να είναι βέβαιη. Η πιο παλιά επιγραφή βρέθηκε στην Αίγυπτο στον τάφο του Ανκμαχόρ (γνωστός ιατρός) και χρονολογείται του 2.500 π. Χ. Επίσης, στην πόλη των νεκρών στη Σαχάρα μια τοιχογραφία απεικονίζει γιατρούς να εφαρμόζουν διάφορες τεχνικές στα χέρια και στα πόδια. Το γεγονός ότι τα ιερογλυφικά δείχνουν

τον ασθενή να λέει «μη με πονέσετε», αντιλαμβανόμαστε ότι πρόκειται για κάποια ιατρική τεχνική και όχι για αισθητική περιποίηση.

Σύμφωνα με τους Ιάπωνες θεραπευτές θεωρείται ότι εφαρμόστηκε για πρώτη φορά στην Ινδία το 5.000 π. Χ. και διαδόθηκε στην Κίνα το 100 μ. Χ. από βουδιστές μοναχούς. Στη συνέχεια, τον 3ο αι. μ. Χ. εξαπλώθηκε στην Ιαπωνία από Γιαπωνέζους μοναχούς που σπούδασαν στην Κίνα. Επίσης, η Christine Issel, μαιστορικός της ρεφλεξολογίας, παρατήρησε ότι στα πόδια του θεού Βίνσου απεικονίζονταν σύμβολα τα οποία συμπίπτουν με τα αντανακλαστικά σημεία της ρεφλεξολογίας. Πολλοί ιστορικοί πιστεύουν ότι η ρεφλεξολογία προέρχεται από τον πολιτισμό των Ίνκας. Θεωρείται ότι οι αρχαίοι Περουβιανοί και οι κάτοικοι της λατινικής Αμερικής μετέδωσαν τη γνώση τους για τη θεραπεία στους Ινδιάνους της Βόρειας Αμερικής.

Πιστεύεται ότι και οι πειρατές χρησιμοποιούσαν ένα είδος ρεφλεξολογίας για να βρίσκονται σε εγρήγορση και ετοιμότητα. Για το λόγο αυτό φορούσαν σκουλαρίκια σε ορισμένα αντανακλαστικά σημεία του αυτιού και τα δαχτυλίδια τους πίεζαν αντανακλαστικά σημεία του χεριού. Καθώς στην Ευρώπη την περίοδο του Μεσαίωνα πολλά έγγραφα καταστράφηκαν, δεν υπάρχουν ιατρικά στοιχεία πριν από αυτή την περίοδο

Ο όρος ρεφλεξολογία επινοήθηκε από Ρώσους ψυχιάτρους, χωρίς όμως να χρησιμοποιείται με τη σημερινή του έννοια και με έμφαση στα ψυχολογικά οφέλη για τους ασθενείς.

Πιστεύεται ότι πατέρας της ρεφλεξολογίας, όπως την γνωρίζουμε σήμερα, είναι ο Dr. William H. Fitzgerald, ο οποίος ανέπτυξε ένα σύστημα ζωνών περίπου σαν αυτό που χρησιμοποιείται σήμερα και το ονόμασε «θεραπεία ζωνών», δηλαδή ότι το σώμα χωρίζεται σε 10 ζώνες.

Στη δεκαετία του 1930 η φυσικοθεραπεύτρια η Eunice Ingham άρχισε να ανακάλυψε ότι τα αντανακλαστικά σημεία του ποδιού είναι πιο ισχυρά από αυτά των χεριών και σχεδίασε τους πρώτες χάρτες που χρησιμοποιούνται ακόμα και σήμερα.

(Σωματείο Ελλήνων Ρεφλεξολόγων, [χ. χ.] )

# **11. ΘΕΩΡΙΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ**

## **ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ:**

Η Κινέζικη Ιατρική είναι ένα σύστημα διαχείρισης της υγείας και της ασθένειας, με ρίζες που χάνονται στην αρχή της ιστορίας της ανθρωπότητας, και με τα αρχαιότερά της συγγράμματα να τοποθετούνται ιστορικά 2500 χρόνια πριν.

Αναπτύχθηκε αρχικά και εξελίχθηκε στην διάρκεια των αιώνων, άρρηκτα συνδεδεμένη με την κουλτούρα, τον πολιτισμό, και την ιστορία ενός λαού που αναμετρήθηκε με το δικό του διαφορετικό τρόπο με τα πανανθρώπινα ερωτήματα για την προέλευση της ζωής και του σύμπαντος, για το νόημα της ύπαρξης και του θανάτου, για τη σχέση του ανθρώπου με το περιβάλλον του, συνθέτοντας μια κοσμοθεωρία που τροφοδότησε μια οργανωμένη απάντηση στο τι είναι η υγεία και πώς μπορούμε να τη διατηρήσουμε.

Δόγμα της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής αποτελεί η "θεωρία των πέντε στοιχείων" ή "θεωρία των πέντε φάσεων". Σύμφωνα με αυτήν, τα πέντε βασικά συστατικά του υλικού κόσμου είναι το νερό, η φωτιά, το ξύλο, το μέταλλο και η γή. Τα στοιχεία αυτά, έχουν ιδιαίτερα και μοναδικά χαρακτηριστικά και βρίσκονται σε αδιάκοπη μεταβολή και αλληλοεπίδραση. Κάθε τι στο περιβάλλον αλλά και στον ανθρώπινο οργανισμό, σχετίζεται αποκλειστικά με ένα από τα παραπάνω πέντε στοιχεία. Για παράδειγμα το στοιχείο "ξύλο" χαρακτηρίζει τη βλάστηση, την τάση για επέκταση, την τρυφερότητα, την απαλότητα και την αρμονία. Έτσι, οτιδήποτε στον ανθρώπινο οργανισμό και στο περιβάλλον παρουσιάζει αυτά τα χαρακτηριστικά, μπορεί να θεωρηθεί ότι ανήκει στο στοιχείο "ξύλο".

Τα πέντε στοιχεία βρίσκονται σε έναν αδιάκοπο κύκλο συνεχούς δημιουργίας και καταστροφής. Το ξύλο με την καύση του δημιουργεί τη φωτιά, η φωτιά με τις στάχτες της δημιουργεί τη γη, η γη με τα ορυκτά της δημιουργεί το μέταλλο, το μέταλλο καθώς λιώνει δημιουργεί το νερό και το νερό ως βασικό συστατικό δημιουργεί το ξύλο. Ταυτόχρονα όμως το μέταλλο καταστρέφει το ξύλο, το ξύλο καταστρέφει τη γη, αφού εισχωρεί σε αυτήν και τη διαπερνά, η γη ελέγχει και περιορίζει το νερό, το νερό σβήνει τη φωτιά και η φωτιά λιώνει το μέταλλο. Όταν ένα όργανο νοσεί, λόγω της εξαρτημένης σχέσης των πέντε στοιχείων, και τα υπόλοιπα όργανα πάσχουν. Έτσι

εξηγείται η εμφάνιση συμπτωμάτων από διαφορετικά συστήματα κατά τη διαδρομή μιας ασθένειας.

Η θεραπεία, σύμφωνα με τις αρχές της Κινέζικης Ιατρικής, περιλαμβάνει από άσκηση, έως συμβουλές διατροφής, μαλάξεις, βελονοθεραπεία, και βοτανοθεραπεία.

(Ελληνικός Σύλλογος Κινέζικης Ιατρικής, [χ. χ.] )

## 12. ΡΕΪΚΙ

Το Ρείκι είναι μία ενεργειακή μέθοδος από την Ιαπωνία που έχει ευεργετικά αποτελέσματα, όπως σωματική ευεξία, χαλάρωση, βελτίωση της υγείας, νοητική ηρεμία, ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων, αισιοδοξία στη ζωή, ανάπτυξη συμπόνιας, πνευματική ανάπτυξη.

Αποτελεί ουσιαστικά μια πανάρχαια ενεργειακή τέχνη που ξανά-ανακαλύφθηκε για τον μοντέρνο πολιτισμό από τον Μικάο Ουσούι, στις αρχές του 20ου αιώνα στην Ιαπωνία. Το Ρείκι σαν θεραπευτικό σύστημα είναι ιδιαίτερα ευχάριστο, χαλαρωτικό και εξυψωτικό: Το απαλό του άγγιγμα αναζωογονεί τον οργανισμό τέλεια.

Η μέθοδος Ρείκι είναι μία φυσική ενεργειακή τεχνική που χρησιμοποιεί το άγγιγμα των χεριών για να μεταβιβάσει την συμπαντική πνευματική ενέργεια Ρείκι, είναι πολύ απλή στην εφαρμογή της και πολύ αποτελεσματική.

Είναι εύχρηστο και ιδιαίτερα εύκολο για αυτοθεραπεία ή για να το εφαρμοστεί σε άλλα άτομα. Η δυνατότητα της αυτοθεραπείας είναι ένα στοιχείο του Ρείκι που το κάνει μοναδικό στον κόσμο σαν θεραπευτική τέχνη και που το καθιστά δημοφιλές σε παγκόσμιο επίπεδο.

**Εικόνα: 12**



### **Συνεδρία:**

Η "θεραπεία" ή, πιο σωστά, η "συνεδρία" του Ρείκι είναι ιδιαίτερα ευχάριστη και χαλαρωτική. Το άτομο που εφαρμόζει το Ρείκι, θα ακουμπήσει απαλά τα χέρια του σε κάποιες θέσεις στο σώμα του ατόμου που χρειάζεται την ενέργεια. Το άτομο που δέχεται Ρείκι μένει με τα ρούχα του (βγάζει μονάχα ότι μεταλλικό έχει πάνω του - χρήματα, ρολόι, ζώνη και κοσμήματα καθώς και τα παπούτσια) και ξαπλώνει σε κάποιο κρεβάτι, σε κρεβάτι του μασάζ ή σε κάποια κουβέρτα ή σε στρώμα στο πάτωμα.

Το άτομο που δίνει Ρείκι θα καλύψει σιγά σιγά με τις παλάμες του όλο το σώμα, βάζοντας τις παλάμες του στο κεφάλι, στο θώρακα, στην κοιλιά, στα χέρια, στα πόδια και στην πλάτη. Σε κάθε σημείο αφήνει τα χέρια του για αρκετά λεπτά και ολόκληρη η συνεδρία κρατάει από 40 λεπτά έως μιάμιση ώρα περίπου. Το Ρείκι μπορεί να γίνει και με το άτομο καθιστό ή ακόμα και όρθιο, αν είναι ανάγκη. Κάποιος μπορεί να εφαρμόσει Ρείκι και δίχως να ακουμπάει το σώμα απ' ευθείας, κρατώντας τις παλάμες του σε μια απόσταση (μερικά εκατοστά) πάνω από τα διάφορα σημεία του σώματος. Η θεραπεία με αυτόν τον τρόπο είναι το ίδιο αποτελεσματική και ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα.

Στην Αγωγή Ρείκι δεν χρησιμοποιούνται ούτε κρύσταλλοι, ούτε έλαια, ούτε χειρομάλαξη, αφού όλα αυτά δεν έχουν καμία σχέση με την παραδοσιακή μέθοδο Ρείκι που είναι αυτοδύναμα αποτελεσματική.

Κατά τη συνεδρία τόσο το άτομο που δίνει όσο και το άτομο που δέχεται Ρείκι μπορεί να νιώσουν ζέστη ή κάψιμο στο άγγιγμα της παλάμης. Μπορεί επίσης να αισθανθούν κρύο ή μούδιασμα, μυρμήγκιασμα και ανατριχίλα ή μπορεί να αισθανθούν κύματα να διαπερνούν το σώμα τους. Για παράδειγμα είναι πιθανόν το

άτομο που δίνει Ρείκι να νιώθει ζέστη σε κάποιο σημείο του σώματος ενώ το άλλο άτομο να μη νιώθει τίποτα (ή να νιώθει κρύο) και το αντίστροφο.

Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας πολλά άτομα βλέπουν χρώματα ή εικόνες ή έχουν κάποιες πνευματικές ή ξεχωριστές εμπειρίες. Άλλα πάλι δεν νιώθουν τίποτα. Σχεδόν όλοι όμως βιώνουν μια βαθιά και ολική χαλάρωση και γαλήνη. Μάλιστα, αρκετά άτομα αφήνονται και χαλαρώνουν σε αυτόν τον βαθμό για πρώτη φορά στη ζωή τους

Ανεξάρτητα όμως από το τι νιώθει το άτομο στη συνεδρία, το Ρείκι, η ζωτική ενέργεια, είναι εκεί και λειτουργεί, πηγαίνοντας μόνο του στα σημεία που χρειάζεται. Το Ρείκι έχει τη δική του ευφυΐα (όπως και το σώμα μας) και λειτουργεί πάντοτε.

Πολλά άτομα μετά από μια συνεδρία Ρείκι νιώθουν "ολοκαίνουργια", σαν να έχουν ξυπνήσει σε έναν νέο κόσμο! Είναι γεμάτα ενέργεια και ζωτικότητα, γεμάτα χαρά και αισιοδοξία. Όλα είναι ξεκάθαρα, λουσμένα από ένα λαμπερό φως.

Άλλοι πάλι νιώθουν κούραση ή κάποιο αίσθημα θυμού, στεναχώριας ή κάποια ένταση μπορεί να βγουν προς την επιφάνεια. Αυτό οφείλεται στον καθαρισμό που έχει προκαλέσει το Ρείκι. Κάθε θεραπεία επιφέρει μια αποτοξίνωση στον οργανισμό από αρνητικά συναισθήματα και αρνητικές σκέψεις αλλά και στο φυσικό επίπεδο, τοξίνες αποβάλλονται από τον οργανισμό.

Καλό είναι να πίνουμε αρκετό νερό, ώστε να βοηθήσουμε τον οργανισμό μας να απαλλαγεί από τις τοξίνες και τις παλιές, βαριές, σκούρες και άτονες ενέργειες. Συνιστάται ένα ποτήρι νερό πριν και ένα ποτήρι μετά τις συνεδρίες όπως και ένα μπάνιο ή ντους εάν είναι εφικτό.

### **Τι προσφέρει:**

Το Ρείκι επιφέρει χαλάρωση και γαλήνη. Αποτοξινώνει το σώμα και ενισχύει όλες τις φυσικές λειτουργίες του οργανισμού. Γεμίζει το σώμα με ζωτικότητα και καθαρή ενέργεια. Καθαρίζει τις αρνητικές σκέψεις και τα συναισθήματα και φέρνει χαρά και φωτεινότητα. Λειτουργεί σε όλα τα επίπεδα: στο φυσικό, στο συναισθηματικό, στο νοητικό και στο πνευματικό και πηγαίνει μόνο του εκεί που το έχουμε ανάγκη.



Είναι πολύ αποτελεσματικό σε μικροπροβλήματα και εκεί που υπάρχει πόνος. Το Ρείκι συχνά ελαττώνει ή εξαφανίζει τον πόνο. Πονοκέφαλοι και ημικρανίες, πονόκοιλοι, προβλήματα και πόνοι στον αυχένα, στα γόνατα, στην πλάτη και τη μέση, αντιδρούν πολύ καλά στο άγγιγμα του Ρείκι. Επίσης καταπολεμά το κρύωμα και όλα τα συμπτώματά του και πολλές άλλες συχνές ασθένειες.

Σε μεγαλύτερα και σοβαρότερα προβλήματα, όπως καρδιοπάθειες, σκλήρυνση κατά πλάκας, διαβήτη και καρκίνο, είναι ορισμένες φορές αναζωογονητικό, ενδυναμωτικό και ανακουφιστικό σε συνδυασμό πάντοτε με τις συμβατικές ιατρικές μεθόδους. Μειώνει της παρενέργειες της συμβατικής ιατρικής (π.χ. των φαρμάκων, της χημειοθεραπείας) και ενισχύει όλα τα θετικά τους αποτελέσματα. Είναι ακόμα πολύ βοηθητικό και υποστηρικτικό σε κάθε είδους ψυχοθεραπεία και ψυχανάλυση.

(Muller & Gunther, 1995)

### **13. ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ:**

Αγιουρβέδα (ayurveda) είναι το πανάρχαιο ινδικό σύστημα ιατρικής που ουσιαστικά μιλάει για κάθε άποψη της δημιουργίας, για κάθε στοιχείο και οργανικό όν που ζει στον πλανήτη μας και στο σύμπαν ολόκληρο. Δίνει συγκεκριμένες κατευθύνσεις και οδηγίες που έχουν δοκιμαστεί και τελειοποιηθεί μέσα από τους αιώνες και απευθύνεται σε όλους αυτούς που αναζητούν την αληθινή γνώση, συνείδηση και ευτυχία. Είναι ηλικίας άνω των 8.000 ετών. Η ονομασία του προέρχεται από δύο λέξεις : “ayus” που σημαίνει “ζωή” και “veda” που σημαίνει “γνώση”. Πρόκειται δηλαδή για τη "γνώση της ζωής".



**Εικόνα: 13 a**

Η υγεία στην αγιουρβέδα δεν θεωρείται αυτοσκοπός, δεν είναι δηλαδή το τέλος του δρόμου, αλλά μια απαραίτητη προϋπόθεση για την εξέλιξη του ανθρώπου. Ο σκοπός της ζωής δεν είναι απλώς να ζει κανείς “υγιής” και ταυτόχρονα να είναι χαμένος στις καθημερινές του συνήθειες ξεχνώντας την πνευματικότητά του. Είναι μάλλον να αναζητήσει το πραγματικό όνομα της ζωής. Να συνειδητοποιήσει και να ξαναθυμηθεί την αληθινή του φύση. Ασχολείται με τον άνθρωπο σαν σύνολο, εξετάζοντάς τον και στα τρία επίπεδα της ύπαρξής του (σωματικό, νοητικό, ψυχικό) και αντίστοιχα ασχολείται με τις ασθένειες από μια πραγματικά ολιστική σκοπιά λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως η κληρονομικότητα, η διατροφή, η εργασία, η οικογένεια, το περιβάλλον, οι συνήθειες (ύπνος, κλπ).

Στο αγιουρβεδικό σύστημα υπάρχουν πληροφορίες και χρήσιμα στοιχεία για τους τύπους των ανθρώπων (Vata, Pitta, Kapha) τόσο για την πρόληψη των ασθενειών, όσο και για την αποτελεσματική τους θεραπεία μέσα από συμβατικές και παραδοσιακές μεθόδους, διατροφή, αναπνοή, ασκήσεις, ομοιοπαθητική, κλπ.

Αναφορικά με την Αγιουρβέδα το ανθρώπινο σώμα διοικείται από τρεις βασικές ζωτικές δυνάμεις: την Βάτα, Πίττα και Κάφα. Αυτές συχνά μεταφράζονται σαν

"αέρας", "χολή" και "φλέγμα". Η Βάτα επίσης συχνά αποκαλείται η βιολογική αέρινη ιδιοσυγκρασία, η Πίτα η βιολογική φωτιά και η Κάφα η βιολογική υδάτινη ιδιοσυγκρασία. Αυτές οι ιδιοσυγκρασίες ονομάζονται "doshas" στα σανσκριτικά που σημαίνει αυτό που φθείρει ή προκαλεί αποσύνθεση, καθώς δεν υπάρχουν μόνο οι δυνάμεις που παράγουν και διατηρούν το σώμα στην κανονική του κατάσταση, αλλά κι εκείνες οι οποίες όταν είναι εκτός ισορροπίας εξυπηρετούν στο να το καταστρέφουν. Ο θάνατος ενυπάρχει στην ζωή. Ακόμη και με την κανονική διαδικασία μεταβολισμού δεν αναπτύσσονται μόνο νέα κύτταρα, αλλά προκαλεί τα γερασμένα κύτταρα να πεθάνουν και να απορριφθούν. Ανάπτυξη και ζωή πρέπει σταδιακά να στρέφονται προς την αποσύνθεση και τον θάνατο. Η υγεία στο σώμα συνιστάται στην σωστή ισορροπία των δημιουργικών και καταστρεπτικών δυνάμεων των doshas.

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 με ειδικά λάδια και φυτικές σκόνες και στις θεραπείες με ατμό που συνοδεύουν την Pancha Karma. Όπως τα σημεία βελονισμού της κινεζικής ιατρικής, η Αγιουρβέδα έχει τα δικά της ευαίσθητα σημεία. Αυτά τα σημεία μπορούν να χρησιμοποιηθούν με μασάζ, βότανα, αρωματικά λάδια ή την χρήση ζέστης και έτσι να βοηθήσουμε στην εξισορρόπηση της ροής ενέργειας μέσα στο σώμα και να θεραπεύσουμε την ασθένεια.

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.



**Εικόνα:13 b**

Ενδεικτικά:

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

(Fugh & Berman, 2007)

## **14. ΙΝΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ ΚΕΦΑΛΗΣ:**

Το ινδικό μασάζ κεφαλής προσφέρει πολλά οφέλη για την υγεία του σώματος και του νου. Η ανακούφιση από το στρες και μόνο μπορεί να μας απαλλάξει από πολλά συμπτώματα όπως οι πονοκέφαλοι, η υπέρταση, οι μυαλγίες, οι φοβίες, ο θυμός, η κατάθλιψη, η πενιχρή συγκέντρωση και το άγχος. Η τεχνική αυτή χαρίζει γαλήνη και φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά, μέσω του αγγίγματος. Χαλαρώνει και αναζωογονεί

ανεξάρτητα από το πόσο χρόνο θα αφιερώσουμε σε αυτό. Η εφαρμογή του συγκεκριμένου μασάζ βελτιώνει την κυκλοφορία στο κεφάλι, στο πρόσωπο και στο κρανίο, ενώ αυξάνει την τροχιά της κινητικότητας στον αυχένα και στην ωμική ζώνη.

Είναι μια ήπια μορφή μάλαξης στον αυχένα, στο κεφάλι και το πρόσωπο. Ο θεραπευτής δουλεύει χρησιμοποιώντας μια ευρεία γκάμα πιέσεων και ρυθμών για να επιφέρει την απόλυτη χαλάρωση και τη θεραπεία. Το Ινδικό Μασάζ Κεφαλής έχει τις ρίζες του στην Αγιουβερδική θεραπευτική τέχνη.

Η τεχνική αυτή διδάσκεται και εφαρμόζεται πλέον ευρέως. Τα ευεργετικά της αποτελέσματα είναι γνωστά και όλο και περισσότεροι άνθρωποι όλων των ηλικιών τη χρησιμοποιούν. Το κεφάλι είναι το πιο σημαντικό όργανο του σώματος, καθώς όλα τα αισθητήρια όργανα είναι τοποθετημένα σε αυτό. Το μασάζ στο κεφάλι θρέφει όλα αυτά τα όργανα και συμβάλλει στην ομαλή και φυσική λειτουργία τους. Ο ειδικός που θα ασκήσει το Ινδικό Μασάζ Κεφαλής χρειάζεται πριν ξεκινήσει να κάνει σωστή αξιολόγηση στις ενέργειες του ατόμου που θα δεχτεί τη συνεδρία. Μετά προσαρμόζει τις τεχνικές του ανάλογα με τις ανάγκες και κατά τη διάρκεια της διαδικασίας παρατηρεί τις αλλαγές. Η διάρκεια του μασάζ είναι περίπου 30 λεπτά.



**Εικόνα: 14**

Το ινδικό επικεφαλής μασάζ προάγει:

- Μια αίσθηση ειρήνης και ηρεμίας
- Ανακούφιση από την κατάθλιψη
- Υψηλά επίπεδα της συγκέντρωσης
- Σαφέστερες σκέψη και εστίαση
- Χαλάρωση
- Υγιή ύπνο και ανακούφιση από τους εφιάλτες

- Ανανεωμένη ενέργεια
- Ενίσχυση μνήμης

(Bentley, 2008)

## 15. ΟΛΙΣΤΙΚΟ ΑΝΑΖΩΓΟΝΙΤΙΚΟ ΜΑΣΑΖ ΠΡΟΣΩΠΟΥ (FACE REJUVANCE):



**Εικόνα: 15**

Το Face Rejuvance είναι ένα είδος μασάζ προσώπου που δρα σαν ένα φυσικό λίφτινγκ. Είναι μια τεχνική 30 ετών, την οποία έχει συνθέσει και πρωτοδιδάξει ο Stanley Rosenberg στην Αγγλία και στη Γερμανία. Το Rejuvance έγινε γνωστό στην Ελλάδα από την Juile Handerberg.

Το Rejuvance, που αποκαλείται και "μη χειρουργικό λίφτινγκ", βασίζεται σε τεχνικές απελευθέρωσης του υποδόριου συνδετικού ιστού και των μυών, καθώς και ειδικές μαλάξεις. Οι τεχνικές αυτές εφαρμόζονται απαλά κυρίως με τις άκρες των δακτύλων και στοχεύουν στο να εξισορροπήσουν τις εκφράσεις του προσώπου και να βελτιώσουν την ποιότητα της επιδερμίδας.

Ότι εκφράζουμε φαίνεται στο πρόσωπο μας, αλλά ακόμη και αυτά που δεν εκφράζουμε αφήνουν το σημάδι τους. Όταν είμαστε ήρεμοι και με θετικά

συναισθήματα, το πρόσωπο μας φαίνεται τελείως διαφορετικό απ' ότι στις στιγμές άγχους και στρες. Με τα χρόνια, οι πιο κοινές μας εκφράσεις αρχίζουν να μονιμοποιούνται ως σφίξιμο, ρυτίδες και παραμορφώσεις. Τελικά το πρόσωπο τραβιέται και το σύστημα των μυών, του συνδετικού ιστού και της επιδερμίδας χάνει την ελαστικότητά του. Αποτέλεσμα: οι ρυτίδες, το "κρέμασμα" και οι σακούλες.

Οι τεχνικές rejuvanace είναι σχεδιασμένες έτσι ώστε να ανασηκώνουν και να αναζωογονούν κάθε σημείο του προσώπου, του λαιμού, του ντεκολτέ και των ώμων. Δουλεύονται με λεπτομέρεια όλες οι στιβάδες των μυών και περιτονιών. Οι ρυτίδες λειαίνουν, οι λεπτές γραμμές εξαφανίζονται, η ελαστικότητα επανέρχεται, η μυϊκή ένταση απελευθερώνεται και αποκαθίσταται ο καλός μυϊκός τόνος. Έτσι το πρόσωπο επανέρχεται στο "φυσικό του σχήμα". Βελτιώνεται η μικροκυκλοφορία, βοηθώντας έτσι τη μεταφορά νερού, οξυγόνου και θρεπτικών ουσιών στα κύτταρα. Ταυτόχρονα απομακρύνονται οι τοξίνες που έχουν συσσωρευτεί στους υποδόριους ιστούς και την επιδερμίδα. Η επιπρόσθετη χρήση ειδικών μαλάξεων με φυτικά αρωματικά έλαια προσδίδει άριστη ενυδάτωση και αντιγηραντικές ουσίες στην επιδερμίδα, ενώ βοηθά στη θεραπεία διαφόρων προβλημάτων, όπως η ξηροδερμία, η ευρυαγγεία, η δυσχρωμία και η ακμή. Ο δεχόμενος θα νιώσει μια αίσθηση βαθύτατης ευεξίας, χαλάρωσης και ξεκούρασης σαν να έχει μόλις ξυπνήσει από ένα βαθύ ύπνο. Έτσι, εκείνοι που πάσχουν από άγχος, αϋπνίες, πονοκεφάλους και άλλα ψυχοσωματικά προβλήματα ευεργετούνται ιδιαίτερα.

Η βασική θεραπεία αποτελείται από έξι συνεδρίες, η καθεμιά από τις οποίες εστιάζεται σε ορισμένη περιοχή του προσώπου και του λαιμού. Για την εμβάθυνση των αποτελεσμάτων συστήνονται ειδικές ασκήσεις και αυτομασάζ προσώπου. Μετά τη συμπλήρωση της βασικής θεραπείας, η επανάληψη κάποιων συνεδριών συντηρεί και βαθύνει τα αποτελέσματα. Μπορούν όμως, να εφαρμοσθούν και μεμονωμένες συνεδρίες για ειδικές περιπτώσεις, όπως πριν από κάποια σημαντική εμφάνιση.

Η μέθοδος rejuvanace λειτουργεί ως συμπλήρωμα στη συμβατική αισθητική, προσφέροντας επιπλέον ευεργετικά αποτελέσματα -χωρίς να χρησιμοποιεί κρέμες, λοσιόν ή μηχανήματα- παρόλο που ορισμένες τεχνικές και μαλάξεις εφαρμόζονται με φυτικά έλαια. Επίσης, συμπληρώνει άριστα άλλες μεθόδους θεραπευτικής όπως το σιάτσου, το μασάζ, το βελονισμό και την αρωματοθεραπεία.

Τεχνική:

- 1) Ακουμπήστε τις παλάμες σας δεξιά και αριστερά στους κροτάφους και ανασηκώστε απαλά το δέρμα κάνοντας κυκλικές κινήσεις.
- 2) Συνεχίστε έτσι σε όλο το κεφάλι.
- 3) Τοποθετείστε τα δάχτυλά σας στην αρχή της τριχοφυΐας, εκεί που τελειώνει το μέτωπό σας και κινήστε το δέρμα απαλά, συνεχίστε κατά τον ίδιο τρόπο μέχρι τη βάση του κεφαλιού.
- 4) Κάνετε τεθλασμένες κινήσεις σαν ζιγκ-ζαγκ από το κέντρο του κεφαλιού προς τα πλάγια και προς τα πίσω.
- 5) Κάνετε ελαφριά χτυπηματάκια με τα ακροδάχτυλα σε όλο το κεφάλι.
- 6) Χτενίστε με τα δάχτυλα σας όλα τα μαλλιά με κινήσεις από εμπρός προς τα πίσω αρκετές φορές.

Αποτελέσματα του Rejuvance:

- Πρόσωπο φωτεινό, ήρεμο κι εκφραστικό
- Επιδερμίδα τονωμένη, λεία και με εξάλειψη των ρυτίδων
- Επιβράδυνση της διαδικασίας της γήρανσης
- Οι μαύροι κύκλοι και οι σακούλες κάτω από τα μάτια μειώνονται αισθητά
- Ενυδάτωση της επιδερμίδας και περιορισμός της ανομοιομορφίας του συνδετικού ιστού
- Αίσθηση βαθιάς χαλάρωσης, ηρεμίας και ξεκούρασης σε ολόκληρο το σώμα
- Ανακούφιση από πονοκεφάλους, ημικρανίες και στρες.

(Goldberg, 2007, Zhang & Corp, 2006)

## **16. ΜΑΛΑΞΗ ΜΕΣΗΜΒΡΗΝΩΝ:**



Οι μεσημβρινοί είναι διαδρομές ή αλλιώς κανάλια ενέργειας , όπου μέσω αυτών κινείται η ενέργεια από τα όργανα προς όλο το σώμα και αντίστροφα. Οι μεσημβρινοί είναι ένα κλειστό κύκλωμα το οποίο μπορούμε να το συσχετίσουμε με το φλεβικό, το λεμφικό και το κυκλοφορικό σύστημα. Όμως, κανένας μεσημβρινός δεν αποτελεί διαδρομή αγγείων η νεύρων.

Επάνω στους μεσημβρινούς υπάρχουν σημεία κλειδιά του βελονισμού τα οποία είναι 365, όσες και οι ημέρες του χρόνου. Από αυτά τα σημεία μπορούμε να επηρεάσουμε την κοσμική ενέργεια Τσι του σώματος έτσι ώστε να μπορέσουμε να εξισορροπήσουμε την yin - yang δυσαρμονία όπου έχει προκαλέσει την ασθένεια.

Οι κυριότερες τεχνικές μάλαξης γίνονται με τα χέρια αλλά ορισμένες εφαρμόζονται και με εργαλεία, όπως βεντούζες.

Οι τεχνικές μάλαξης που εφαρμόζονται, εστιάζονται στο κάθε αόριστο και συγκεκριμένο σημείο των 14 κυρίων μεσημβρινών. Άλλες τεχνικές πάλι, δουλεύουν και έξω από τους κύριους μεσημβρινούς στις πιο επιφανειακές στοιβάδες τους.

Η τεχνική μάλαξης όλων των μεσημβρινών φέρνει σε ισορροπία την ενέργεια έχοντας ως αποτέλεσμα την τόνωση της ενέργειας και την ανακούφιση από τις εντάσεις και το άγχος, που τόσο συχνά ευθύνονται, έμμεσα ή άμεσα, για την εμφάνιση προβλημάτων υγείας. Όταν όμως, ο θεραπευτής εστιαστεί σε ορισμένα κανάλια και σημεία, τότε μπορεί να επιτύχει άμεσα αποτελέσματα στην ανακούφιση πολλών προβλημάτων υγείας καθώς και στην τόνωση και εξισορρόπηση της ζωτικής ενέργειας.

(Fugh & Berman, 2007)

## **17. HOT STONES MASSAGE:**



**Εικόνα: 17 a**

Η θεραπευτική εφαρμογή του μασάζ με τις θερμούς λίθους αποτελεί μια μέθοδο υποστήριξης τις οποίας η αποτελεσματικότητα βασίζεται στη σύζευξη αρχαίων παραδόσεων και σύγχρονων επιστημονικών προσεγγίσεων.

Το Hot Stone massage είναι μία από τις πλέον δημοφιλείς μορφής θεραπείες spa. Η χρήση τις είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Είναι μία μέθοδος, η οποία συνδυάζει την τεχνική του μασάζ, με τις θεραπευτικές ιδιότητες των λαδιών και αιθέριων ελαίων και ακολουθεί το μασάζ με τις θερμές πέτρες.

Οι θεραπευτικές – ηφαιστειακές πέτρες που χρησιμοποιούνται στο μασάζ ονομάζονται βασάλτες. Οι βασάλτες προέρχονται από ιζηματογένεση. Η ισχυρή γήινη ενέργεια των βασάλτων, δημιουργεί ροή θετικής ενέργειας, επιτρέποντας τις να επιτύχουμε απόλυτη χαλάρωση ακόμη και κατάσταση στοχασμού. Βοηθά να μειώσουμε το στρες και να διώξουμε την κούραση. Αυξάνει τη ροή του αίματος και τις λέμφου, ως εκ τούτου επιτυγχάνεται καθαρισμός του σώματος από τις τοξίνες και αναζωογόνηση του ανοσοποιητικού συστήματος. Δημιουργεί αγγείο-διαστολή των τριχοειδών αγγείων, αύξηση του μεταβολισμού και βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος. Εξαλείφει τις μυϊκές εντάσεις, μειώνει τον πόνο και τη μυϊκή δυσκαμψία βοηθάει στην ανακούφιση από χρόνιους μυοσκελετικούς πόνους, την ισχιαλγία, την οσφυαλγία, και το αυχενικό σύνδρομο . Ισορροπεί τη ροή ενέργειας, αποβάλλοντας την αρνητική ενέργεια. Πλήρη εναρμόνιση ψυχής – σώματος.



**Εικόνα: 17 b**

Κατά τη συνεδρία οι πέτρες τοποθετούνται σε συγκεκριμένα ενεργειακά σημεία (κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης, στο ηλιακό πλέγμα στην κοιλιά κ.α.) απλώνουμε ζεστό λάδι με αιθέρια έλαια στο σώμα και ακολουθεί μάλαξη με τις θερμασμένες πέτρες. Οι θερμές πέτρες σε συνδυασμό με το αρωματοθεραπευτικό μασάζ δημιουργείται ένα εντυπωσιακό αποτέλεσμα.

(Trulock, 2009)

## **18. ON SITE MASSAGE (ΚΑΘΙΣΤΗ ΜΑΛΑΞΗ):**

Ένα είδος μασάζ που εφαρμόζεται σε πολλές χώρες του κόσμου πάνω από είκοσι χρόνια. Τα τελευταία χρόνια διαδίδεται σιγά-σιγά και στην Ελλάδα.

Το On site massage έχει τις ρίζες του στην Ιαπωνική παράδοση και ήταν γνωστό πριν από 1500 χρόνια περίπου.

Στις αρχές του 8ου αιώνα ο David Palmer στις ΗΠΑ αντιλαμβάνεται την δυνατότητά του να προσφέρει massage σε καθιστή θέση στο εργασιακό περιβάλλον του καθενός και έτσι γίνεται ο πρώτος που προωθεί την ιδέα στις μεγάλες εμπορικές εταιρίες.

Η τεχνική του On Site Massage συνδυάζει κινήσεις από το Θεραπευτικό Massage και το Acupressure (πιέσεις στα σημεία του βελονισμού). Εφαρμόζεται στην πλάτη, στον αυχένα, στα χέρια και στο κεφάλι. Το μασάζ επιδρά σε τέσσερα επίπεδα του σώματος: μυϊκά, νευρικά, κυκλοφοριακά και ενεργειακά. Η καθιστή μάλαξη

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.

Γίνεται σε ειδική καρέκλα, έτσι δεν χρειάζεστε πολύ χώρο και χρόνο, αφού διαρκεί 10 με 15 λεπτά. Το συγκεκριμένο είδος μασάζ είναι χαλαρωτικό, αναζωογονητικό, σε αντίθεση με το παραδοσιακό μασάζ γίνεται πάνω από τα ρούχα και χωρίς λάδι. Έτσι είναι εύκολο να γίνει σε οποιονδήποτε χώρο και σε κοινή θέα.

**Εικόνα: 18**



Η καθιστή μάλαξη βοηθά:

- Στην ανακούφιση από το άγχος και το στρες
- Στη μείωση πονοκεφάλων και ημικρανιών
- Στην ανακούφιση από εντάσεις και πόνους στον αυχένα, τους ώμους και τα χέρια
- Στη μείωση πόνου και έντασης στη σπονδυλική στήλη, πλάτη και μέση
- Στη βελτίωση της στάσης του σώματος
- Στη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος
- Στην αύξηση της συνείδησης του σώματος
- Στην εξισορρόπηση του νευρικού συστήματος
- Στη μείωση των πόνων της εμμηνορρυσίας
- Στην καλύτερη αναπνοή
- Στην αύξηση της νοητικής συγκέντρωσης και τόνωση της ενεργείας

(Bentley, 2006)

## **19. ΚΑΛΙΦΟΡΝΕΖΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ:**

Ονομάζεται καλιφορνέζικο μασάζ, γιατί γεννήθηκε στα τέλη της δεκαετίας του '60 στην Καλιφόρνια. Χαρακτηρίζεται ως «τρυφερό μασάζ», γιατί περιλαμβάνει κινήσεις που στόχο έχουν να «αγκαλιάσουν» το άτομο που το απολαμβάνει, έτσι ώστε να αισθανθεί πιο αποδεκτό, αγαπητό και γεμάτο αυτοπεποίθηση.

Είναι ιδανικό για την αντιμετώπιση της μυϊκής κόπωσης και φυσικής εξάντλησης. Χρησιμοποιώντας αργούς και ήπιους χειρισμούς, στοχεύει περισσότερο στην ενεργειακή προσέγγιση, επικεντρώνοντας στην φροντίδα του δέκτη. Αποφέρει βαθιά χαλάρωση, απαλύνει τον πόνο και επιταχύνει την ανανέωση, ενισχύει την υγεία και βελτιώνει την εμφάνιση της επιδερμίδας.

Το Californian Relax Massage γίνεται σε όλο το σώμα με τη βοήθεια ελαίων, χωρίς πιέσεις και έντονες κινήσεις, κάνοντάς το κατάλληλο για όλες τις ηλικίες.

Συστήνεται σε περιπτώσεις όπου αντιμετωπίζονται προβλήματα ψυχολογικής αιτίας, όπως κατάθλιψη, άγχος, κρίσεις πανικού. Σε σωματικό επίπεδο, το καλιφορνέζικο μασάζ ανακουφίζει τις μυϊκές εντάσεις, έχει τονωτική δράση για το δέρμα και διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου

(Bentley, 2006)

## **20. ΨΥΧΟ-ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΜΑΛΑΞΗ** **BODYWORK:**

Το Ψυχο-ενεργειακό Body Work δεν είναι απλώς μασάζ ή θεραπεία με την κλασική έννοια του όρου, όπου ο θεραπευτής δουλεύει αποκλειστικά σε μυϊκό επίπεδο (π.χ. σουηδικό μασάζ) ή/και ενεργειακό (π.χ. σιάτσου). Η δουλειά με το σώμα αποτελεί αφετηρία για να προσεγγίσουμε τον άνθρωπο συνολικά και βαθιά (σώμα, συναισθήματα, ενέργεια).

Είναι ένα είδος ενεργειακού «bodywork», το οποίο γίνεται με διάφορους ειδικούς χειρισμούς, πιέσεις και με την κατάλληλη αναπνοή.

Το μασάζ και η σωματική θεραπεία (bodywork) είναι, πάνω απ' όλα, επαφή μεταξύ δύο ανθρώπων.

Η ικανότητα αλλά και η βαθύτατη ανάγκη για φυσική, αυθόρμητη ανθρώπινη επαφή έχει τις ρίζες της στο βιολογικό επίπεδο του ανθρώπου κι έτσι είναι ενστικτώδης και πηγαία.

Βασικό στοιχείο του Ψυχο-ενεργειακού Body Work είναι η σημασία που δίνεται στην επαφή θεραπευτή – δέκτη. Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί τα χέρια του ενεργειακά και δε δουλεύει απλά σε σωματικό – μυϊκό επίπεδο. Δουλεύει με μεγάλη συγκέντρωση και αργές κινήσεις, νιώθοντας όσο βαθύτερα μπορεί τον οργανισμό του δέκτη: τους παλμούς, τις αντιστάσεις, τις ενεργειακές προδιαθέσεις. Χρησιμοποιεί τις διάφορες στάσεις του δέκτη, υποστηρίζοντας τις αυτόνομες εκφραστικές κινήσεις, αποτέλεσμα της ελεύθερης κίνησης της βιοενέργειας. Η κίνηση του θεραπευτή είναι χωρίς βιασύνη και η πίεση είναι ακριβώς κατάλληλη, ώστε να δοθεί στο μυ που δουλεύεται ο χώρος και ο χρόνος που χρειάζεται, για να ανοίξει ενεργειακά.

Πρόκειται για ένα είδος μυστικού διαλόγου ανάμεσα στο θεραπευτή και το δέκτη. Ο θεραπευτής συντονίζεται με το δέκτη, αποδέχεται, σέβεται και τελικά μεταλλάσσει τις άμυνές του, προχωρά με το ρυθμό που χρειάζεται και σταματά εκεί που πρέπει.

#### **Οφέλη και ευεργετικές συνέπειες της ψυχο-ενεργειακής μάλαξης bodywork:**

- ολική βαθιά χαλάρωση και αίσθηση εξισορρόπησης και συγκρότησης σε μυϊκό, ενεργειακό και ψυχικό επίπεδο
- νοητική διαύγεια
- απαλλαγή από κούραση, αδιαθεσία, ατονία
- θεραπεία για: πονοκεφάλους, στομαχόπονους, αναπνευστικά προβλήματα,
- μυϊκούς πόνους, αυχενικό, ακαμψία στο λαιμό και τους ώμους
- σωματική χαλάρωση και αποσυμφόρηση
- ζωντάνεμα του σώματος, τόνωση μυών, αναζωογόνηση, λάμψη στο δέρμα, επιβράδυνση διαδικασίας γήρανσης

- κινητοποίηση και εκγύμναση εσωτερικών μυών που συνήθως τους παραμελούμε και αδρανοποιούνται
- ανακούφιση από το άγχος
- διευκόλυνση της συναισθηματικής έκφρασης και εκφόρτισης
- συνειδητοποίηση της ενότητας μεταξύ σώματος και συναισθημάτων
- άνοιγμα και απελευθέρωση και της φωνής.

(Williams, 2006)

## 21. ΚΡΥΣΤΑΛΛΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:



**Εικόνα: 21 a**

Η κρυσταλλοθεραπεία είναι μια δημοφιλής θεραπευτική μέθοδος που χρησιμοποιούσαν κατά την αρχαιότητα. Οι αρχαίοι πίστευαν ότι βοηθά στην αντιμετώπιση της αϋπνίας, των μυϊκών πόνων, στην ανακούφιση από τις ημικρανίες, την κόπωση και το στρες.

Είναι μια μέθοδος με αρχαία παράδοση που έχει σκοπό να απαλύνει τον σωματικό και ψυχολογικό πόνο, χωρίς ωστόσο κανείς να γνωρίζει έως και σήμερα πως ακριβώς λειτουργούν οι κρύσταλλοι στο ανθρώπινο σώμα. Αυτό που σίγουρα γνωρίζουμε όμως είναι ότι οι κρύσταλλοι έχουν ευεργετικές ιδιότητες σε ορισμένους ανθρώπους. Οι πολύτιμοι και ημιπολύτιμοι λίθοι (π.χ. ο χαλαζίας, το σμαράγδι, ο αμέθυστος κ.α.), σύμφωνα με σύγχρονες θεωρίες, μπορούν να βοηθήσουν στην υγεία, στην απόκτηση ψυχικής ηρεμίας, αλλά και για αρμονικές σχέσεις με τους υπόλοιπους ανθρώπους.

Οι κρύσταλλοι έχουν διαφορετικές θεραπευτικές ιδιότητες και εκπέμπουν ενέργεια, ενώ κάποιοι άλλοι απορροφούν τον πόνο. Η κρυσταλλοθεραπεία μπορεί να έχει καλύτερα αποτελέσματα όταν χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με άλλες εναλλακτικές θεραπείες, όπως η πιεσοθεραπεία, η ρεφλεξολογία και η υπνοθεραπεία. Οι επιστήμονες έχουν ξεκαθαρίσει ότι οι θεραπευτικές ιδιότητες των ορυκτών οφείλονται σε φυσικές και όχι σε υπερφυσικές ιδιότητες, όπως πίστευαν παλαιότερα.

Η επίδραση των ορυκτών στον οργανισμό οφείλεται στην ηλεκτρομαγνητική δύναμη που διαθέτουν και εξαιτίας αυτής η κρυσταλλοθεραπεία μπορεί να διεισδύσει σε κάποιες περιοχές του σώματος μέσω λεμφικών υγρών.



**Εικόνα: 21 b**

Ο θεραπευτής τοποθετεί τους κρυστάλλους σε διάφορα σημεία του σώματος σε συνδυασμό με μασάζ. Σκοπός είναι να μεταφερθεί στο σώμα η ενέργεια του κάθε κρυστάλλου. Οι κρύσταλλοι τοποθετούνται ένας- ένας ή ακόμη και σε σχηματισμούς, αλλά και πάνω από τα όργανα που έχουν μπλοκαρισμένη ενέργεια. Οι κρύσταλλοι μένουν στο σώμα για 25 λεπτά περίπου.

(Μπράτη, 2010, Rodenbeck, 2006)

## **22. ΜΑΛΑΞΗ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ** **(SPINEWORKS):**



Η μάλαξη σπονδυλικής στήλης (Spineworks) είναι μια σύγχρονη εναλλακτική-φυσική μέθοδος η οποία βοηθάει τους μύες να επανατοποθετηθούν και μαζί με αυτούς ο σκελετός. Η δουλειά που γίνεται στο σώμα, χαλαρώνει τους «ξεχασμένους» μύες που είναι σε σύσπαση κι έτσι απελευθερώνονται οι εντάσεις που προκαλούν επιβαρύνσεις και πόνο στο σώμα.

Με την τεχνική “Spineworks” χρησιμοποιούμε ήπιες μεθόδους χαλαρώνοντας αρχικά τους μυς και τους συνδετικούς ιστούς, και κατόπιν ευθυγραμμίζοντας τους σπονδύλους, χωρίς βίαιες και βεβιασμένες κινήσεις, επικοινωνώντας με το νευρικό σύστημα. Έτσι προσπαθούμε να επιτύχουμε μόνιμες δομικές ρυθμίσεις στο σώμα, ανακουφίζοντας ή εξαλείφοντας τον πόνο.

Η μέθοδος spineworks βασίζεται στην παραδοχή ότι τα περισσότερα χρόνια προβλήματα οφείλονται σε ατυχήματα στην παιδική ηλικία που το σώμα στην προσπάθειά του να τα προσπεράσει ενεργοποίησε τους αντισταθμιστικούς του μηχανισμούς. Δουλεύει στο σώμα σε πολύ βαθύ νευρολογικό επίπεδο, ενεργοποιώντας έτσι τους αυτοθεραπευτικούς μηχανισμούς του, με αποτέλεσμα την εξάλειψη του πόνου, την ανακούφιση των μυϊκών συσπάσεων και την επιτάχυνση της θεραπευτικής διαδικασίας.

Ο πόνος γίνεται αισθητός στους μύες γιατί αυτοί είναι που συγκρατούν το σκελετό σε λάθος θέση. Έτσι αντιμετωπίζοντας πρώτα από όλα αυτό το πρόβλημα, το spineworks ανακουφίζει την ένταση και επιτρέπει τη μόνιμη ευθυγράμμιση των σπονδύλων. Ωστόσο, κάθε μορφή σωματικού πόνου, οπουδήποτε και αν εκδηλώνεται, έχει κάποια σημαντική σχέση με τη σπονδυλική στήλη, είτε άμεση μέσω των μυών, είτε έμμεση μέσω του νευρικού συστήματος. Έτσι το spineworks δουλεύει έχοντας σαν βάση κάποιους απλούς χειρισμούς και αντιμετωπίζει κάθε σώμα ως μοναδική οντότητα με μνήμη και ιστορία.

Κάθε συνεδρία έχει μοναδικά χαρακτηριστικά και δρα προληπτικά, θεραπευτικά και επανορθωτικά. Στην πρώτη συνεδρία εξετάζεται η σπονδυλική στήλη, και ερχόμαστε σε επαφή με το σώμα μας κάνοντας ασκήσεις για χαλάρωση και απελευθέρωση από τους μυϊκούς σπασμούς. Τα spineworks δεν προσδιορίζουν την αιτία και το αποτέλεσμα, γιατί αυτό δεν είναι απολύτως απαραίτητο για μία επιτυχημένη θεραπεία. Άλλωστε σπάνια μπορούμε να πούμε με βεβαιότητα ποια είναι η ακριβής αιτιολογία. Από τη στιγμή που οι μύες απελευθερώνονται, η σπονδυλική

στήλη μπορεί ομαλά να επανέλθει στη θέση της. Ασκείται πάντα με σεβασμό στο σώμα και τα όρια αντοχής του κάθε θεραπευόμενου.

Η ήπια αυτή προσέγγιση έχει αποδειχτεί η αποτελεσματικότερη ως προς την αντιμετώπιση των προβλημάτων της πλάτης, της μέσης, του αυχένα, των ώμων, των χεριών. Το spinaeorks ανακουφίζει από όλα τα είδη των πόνων της πλάτης. Επιπλέον δρα επανορθωτικά σε περιπτώσεις σκολίωσης ή άλλων παραμορφώσεων της σπονδυλικής στήλης. Επίσης μπορεί να έχει εφαρμογή σε προβλήματα όπως η διαφορά μήκους των κάτω άκρων, μετατοπίσεις λεκάνης, ισχιαλγία, οσφυαλγία και θλαστικές κακώσεις. Επειδή η σπονδυλική στήλη είναι ο κεντρικός πυρήνας του σώματος στον οποίο περιέχεται ο νωτιαίος μυελός, το spinaeorks επιδρά θετικά σε φαινομενικά άσχετα προβλήματα όπως ημικρανία, πεπτικές διαταραχές και προβλήματα της γνάθου.

(Bentley, 2006)

## **23. ΣΟΚΟΛΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:**



**Εικόνα: 23 a**

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. Η σοκολάτα εκτός από τις ωφέλιμες βιταμίνες, που περιέχει, και τις αντιοξειδωτικές δράσεις, βοηθά στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας, καθώς τα φυτικά της συστατικά έχουν εκπληκτικές ιδιότητες στην εξάλειψη της αντιαισθητικής

όψης πορτοκαλιού, όπου είναι πιο αισθητοί κυρίως στους μηρούς, στους γλουτούς, εσωτερικά των γονάτων και στο στομάχι.

Επιπλέον, το κακάο διεγείρει την παραγωγή και έκκριση ενδορφινών, οι οποίες σε καθορισμένες συγκεντρώσεις ενεργοποιούν τη φυσική διαδικασία εξάλειψης του λίπους.

Απλώνεται κρύα ή χλιαρή στο ξηρό δέρμα, ενυδατώνοντάς το, χαρίζοντας σύσφιξη και μία μοναδική απαλότητα. Η αίσθηση της σοκολάτας και το φυσικό πλούσιο άρωμά της, δημιουργούν ευεξία και χαλάρωση, ενώ η σεροτονίνη, η ορμόνη που εκλύεται όταν μυρίζουμε ή τρώμε σοκολάτα, είναι γνωστή ως ορμόνη της ευτυχίας.

Ως εκ τούτου, η σοκολατοθεραπεία είναι ολιστική περιποίηση γιατί πέρα από το ότι δρα διαδερμικά, επιδρά και στον ψυχισμό του ατόμου καταπολεμώντας το στρες και το άγχος, αιτίες που συχνά προκαλούν την αύξηση βάρους και της κυτταρίτιδας, λόγω πολυφαγίας κι έλλειψης διάθεσης για ενεργητικότητα. Πρόκειται για μια καινοτομία στο χώρο της ομορφιάς με βάση το κακάο, όπου οι επιστήμονες ανακάλυψαν τις πολλαπλές του ιδιότητες.

Μια από τις πλέον χαλαρωτικές θεραπείες και με πραγματικά ευεργετικά αποτελέσματα. Η επιστήμη έχει αναγνωρίσει με μεγάλο αριθμό ερευνών τις ευεργετικές επιδράσεις της σοκολάτας στον άνθρωπο. Οι ειδικοί μάλιστα ισχυρίζονται πως το σύνολο των συστατικών της σοκολάτας διεγείρουν το μυαλό και καθυστερούν την γήρανση του δέρματος.

Μελέτες έχουν αποδείξει ότι η χρήση σοκολατοθεραπείας από τον άνθρωπο για περίπου ένα μήνα, διασπά τα λιπίδια και αυτά με τη σειρά τους αποβάλλονται μαζί με άλλες βλαβερές τοξίνες του λεμφικού συστήματος. Η επιδερμίδα από την πλευρά της εμπλουτίζεται με ωφέλιμες βιταμίνες και αμινοξέα προστατεύοντας τον άνθρωπο από την πρόωγη δερματική διάσπαση. Η σοκολατοθεραπεία παρουσιάζεται ιδιαίτερα ευεργετική. Αντιοξειδωτική, ενυδατώνει και ηρεμεί ως μέθοδος αντιστρές. Επίσης τονώνει την επιδερμίδα και βελτιώνει την υφή της, κάνοντάς την απαλή και λαμπερή.

Η σοκολατοθεραπεία, λοιπόν, συνοπτικά:

1. Βοηθά στην αποβολή των τοξινών
2. Παρέχει ωφέλιμες βιταμίνες και στοιχεία για την επιδερμίδα

3. Καταπολεμά την κυτταρίτιδα
4. Ενεργοποιεί τη φυσική διαδικασία εξάλειψης του λίπους
5. Καταπολεμά το στρες – χαρίζει χαλάρωση και ηρεμία

Επίσης, ενεργοποιεί τις αισθήσεις:

- **Αφή:** Αίσθηση περιποίησης και φροντίδας στην επαφή της επιδερμίδας με την ζεστή σοκολάτα..
- **Όσφρηση:** Το σοκολατένιο άρωμα που κατακλύζει το χώρο( μέσω της όσφρησης διεγείρει αμέσως το κεντρικό νευρικό σύστημα του εγκεφάλου) ανασύρει παιδικές μνήμες και μας κάνει να νιώθουμε ασφάλεια.
- **Όραση:** Το σοκολατένιο χρώμα μας χαλαρώνει ενώ συγχρόνως τονώνει την αυτοπεποίθηση και την ενεργητικότητα μας.
- **Ακοή:** Απαλή μουσική πάντα πρέπει πλαισιώνει την σοκολατοθεραπείας.
- **Γεύση:** Μια κούπα από αγνιστή σοκολάτα ολοκληρώνει την γκάμα των 5 αισθήσεων ενώ καλύπτει την αίσθηση στέρησης που έχει προκληθεί από την θεραπεία.

**Εικόνα: 23 b**



Εφαρμόζεται σε ινστιτούτα αισθητικής σε συχνότητα περίπου μια έως δύο φορές την εβδομάδα, έχει διάρκεια περίπου μια ώρα και συστήνεται να γίνεται το λιγότερο 6 φορές. Συστήνεται ιδιαίτερα και ως μέθοδος αντιστρέψ με μοναδική αίσθηση χαλάρωσης και ξεκούρασης του μυαλού. Προσεγμένη διατροφή και αύξηση της κίνησης θεωρούνται επιπλέον ενίσχυση της όλης προσπάθειας.

(Williams, 2006)

## 24. ΧΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:



**Εικόνα: 24**

Η χρωματοθεραπεία μας φορτίζει με ενέργεια και μας βοηθά να ανακτήσουμε την ισορροπία και ψυχική γαλήνη. Είναι μια μέθοδος μεταφοράς συχνοτήτων και συντονισμού για θεραπευτικούς λόγους. Το κάθε χρώμα επηρεάζει την διάθεσή μας, αποκαλύπτει μέρος του χαρακτήρα μας, που πηγάζει από το βαθύτερο κομμάτι του εαυτού μας, κάθε χρώμα έχει την δική του δόνηση και εκφράζει διαφορετικά συναισθήματα.

Όλη αυτή διαδικασία επιρροής γίνεται με την μεταφορά συχνοτήτων. Η μεταφορά συχνοτήτων ενσωματώνει τη χρήση της ενέργεια του τσι μέσα στους ζωντανούς οργανισμούς, από πολύτιμους λίθους, φυτά, κρύσταλλα, το νερό, το φως του ήλιου, και του ήχου.

Οι Αρχαίοι πολιτισμοί είχαν αναγνωρίσει τη δύναμη της χρωματοθεραπείας για ισορροπία και την υγεία. Οι πρώτες αναφορές σχετικά με την θεραπεία χρωμάτων ξεκινούν από την αρχαία Αίγυπτο, στην Κίνα, Ινδία και αργότερα στην Ελλάδα.

Το χρώμα είναι απλώς μια μορφή του ορατού φωτός, της ηλεκτρομαγνητικής ενέργειας. Όλα τα βασικά χρώματα αντανακλώνται στο ουράνιο τόξο μεταφέροντας τις μοναδικές θεραπευτικές τους ιδιότητες. Ο ήλιος από μόνος του είναι ένας θεραπευτής.

Το φως του ήλιου είναι ζωτικής σημασίας για το σώμα, τα συναισθήματα, το νου και το πνεύμα μας και κάθε χρώμα έχει τις δικές του θεραπευτικές ιδιότητες. Απλά φανταστείτε πως θα ήταν η ζωή μας χωρίς ηλιοφάνεια . Έχει αποδειχθεί ότι η έλλειψη

του φωτός του ήλιου συμβάλλει στην κατάθλιψη για μερικούς ανθρώπους. Το έγχρωμο φως περικλείει ενέργεια, η οποία μεταδίδεται στον άνθρωπο, όταν έρθει σε επαφή με τη φωτεινή δέσμη. Το αποτέλεσμα είναι να του προσφέρονται τότε οι ενεργειακές ποιότητες, δηλαδή, τα ενεργειακά οφέλη που περικλείει κάθε χρώμα και να θεραπεύεται. Η θεραπευτική Χρωματοθεραπεία εφαρμόζεται αποκλειστικά και μόνο από γιατρούς, καθώς απαιτείται ειδική ιατρική διάγνωση. Μπορεί να βοηθήσει διάφορα νοσήματα, όπως άσθμα, αλλεργίες, γαστρίτιδες κ.λπ. Η προληπτική Χρωματοθεραπεία είναι μία μέθοδος προληπτικής ιατρικής, που βασίζεται στις ίδιες αρχές με τη θεραπευτική χρωματοθεραπεία.

Χορηγούμε το χρώμα που λείπει από το άτομο ή μειώνουμε το υπεράφθονο, το οποίο προκαλεί την έλλειψη της ισορροπίας. Η εξουδετέρωση του υπεράφθονου γίνεται όταν χρησιμοποιούμε τη συμπληρωματική του απόχρωση. Το κόκκινο και το μπλε είναι η βάση της θεραπείας. Όσο πιο δυνατό είναι το χρώμα τόσο πιο θετικό είναι το αποτέλεσμα. Η υπερβολική έκθεση σπάνια είναι επικίνδυνη. Αποκαθίσταται, όμως, με τη χρήση του συμπληρωματικού χρώματος.

Ο θεραπευτής που έχει εκπαιδευτεί στη χρωματοθεραπεία, εφαρμόζει το φως και το χρώμα με τη μορφή εργαλείων, για την εξισορρόπηση της ενέργειας στους τομείς όπου υπάρχει έλλειψη συντονισμού, είτε σωματική, συναισθηματική, πνευματική, ή διανοητική.

Εργαλεία που χρησιμοποιούνται στην χρωματοθεραπεία είναι πολύτιμοι λίθοι, κεριά φωτιστικά, κρύσταλλοι, κρύσταλλοι και πρίσματα γυαλιού, χρωματιστά υφάσματα, χρωμοθεραπείες μπάνιου, χρωματιστοί φακοί ματιού, laser.

Κάθε χρώμα συνδέεται με κάποιο ενεργειακό κέντρο του σώματος και κάθε κέντρο σχετίζεται με διαφορετικά μέρη του σώματος. Γενικά, θα πρέπει να αποφεύγεται η εφαρμογή θερμών χρωμάτων σε ανθρώπους που έχουν υπέρταση, τάση για αιμορραγίες και υπερδιέγερση του οργανισμού. Αντίστοιχα, θα πρέπει να αποφεύγονται τα ψυχρά σε όσους είναι υποτασικοί, υποφέρουν από αναιμίες, είναι γενικά υποτονικοί κλπ.

(Παπαδάτου, 2008)

## 25. ΗΧΟΜΑΣΑΖ:

Το ηχομασάζ είναι μία ήπια μέθοδος που οδηγεί σε βαθιά χαλάρωση μέσω του ήχου και της δόνησης.

Η ηχοθεραπεία είναι γνωστή εδώ και 5000 χρόνια και προέρχεται από την Ινδία. Στην Ευρώπη τη μέθοδο αυτή την έχει φέρει ο Peter Hess μετά από πολλά ταξίδια και διαμονές του στο Θιβέτ και στο Νεπάλ. Μετά από πολλά χρόνια πειραματισμών, κατάφερε να προσαρμόσει τη μέθοδο σύμφωνα με τις ανάγκες των ανθρώπων της δύσης.

Στην ηχο-χαλάρωση λύνονται προβλήματα συσσωρευμένου καθημερινού άγχους, αβεβαιότητας καθώς και διάφορα άλλα μπλοκαρίσματα που παθαίνει ο οργανισμός. Αυτή η απελευθέρωση είναι μια καλή βάση να αναζωογονηθούν και να δυναμώσουν οι εσωτερικές δυνάμεις.

Στο ηχομασάζ τοποθετούνται ηχητικά σκεύη πάνω στο σώμα με συγκεκριμένη διαδικασία και δονούνται με προσαρμοσμένα χτυπήματα. Το σώμα εναρμονίζεται με τις δονήσεις και εισέρχεται σε μια κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης. Μέσω αυτής της βαθιάς χαλάρωσης ενεργοποιούνται οι αυτοθεραπευτικές δυνάμεις του οργανισμού.



**Εικόνα: 25 a**

Ο Πέτερ Χέσς περιγράφει την επίδραση των ήχων στο σώμα με μία παραστατική εικόνα : « Αν αφήσουμε μία πέτρα να πέσει στα νερά μίας μικρής λίμνης , δημιουργούνται ομόκεντροι κυματισμοί ,που εξαπλώνονται σε ολόκληρη τη λίμνη». Με αυτόν τον τρόπο κάθε μόριο του νερού μπαίνει σε κίνηση. Κάτι παρόμοιο



συμβαίνει με το Ηχομασάζ στο σώμα μας , το οποίο αποτελείται κατά 80% σχεδόν , από νερό. Οι ευεργετικές δονήσεις μεταφέρονται στο σώμα και εκεί εξαπλώνονται με ομόκεντρους κυματισμούς.

Ο βασικός στόχος της ηχοθεραπείας είναι να φέρουμε την αρμονία στο σώμα, στην ψυχή, στο νου και στα συναισθήματα. Η θεραπεία κι ο καθαρισμός γίνεται σε κυτταρικό επίπεδο και συγκεκριμένα στο πρωτότυπο.



**Εικόνα: 25 b**



**Εικόνα: 25 c**

Το ηχομασάζ βοηθάει με πολύ αποτελεσματικό τρόπο :

- \* Στην αναζωογόνηση του οργανισμού
- \* Γρήγορη επίτευξη βαθιάς χαλάρωσης
- \* Απελευθέρωση νοητικών εντάσεων, αποβάλλεται το άγχος, ο νους ηρεμεί.
- \* Βελτίωση της λειτουργίας των οργάνων και συστημάτων του σώματος και εναρμόνιση μεταξύ τους.
- \* Σε ασθένειες του νευρικού συστήματος όπως υπερένταση, άτομα με σκλήρυνση κατά πλάκας, άτομα που έχουν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο.
- \* Μυϊκούς πόνους.
- \* Πόνους της μέσης,
- \* Προβλήματα αρθρώσεων,
- \* Στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, ξεκινώντας από τον 7ο μήνα
- \* Στη λειτουργία των ωοθηκών, για γυναίκες που θέλουν να μείνουν έγκυος.
- \* Τα βρέφη, τα μωρά, τα παιδιά σε διάφορα συναισθήματά τους (θυμό, ζήλια κ.α.)
- \* Καρδιακή αρρυθμία.
- \* Σε προβλήματα αϋπνίας.



- \* Εναρμονίζουν την αναπνοή.
- \* Επαναφέρουν την ισορροπία στο ανοσοποιητικό σύστημα.
- \* Επιδρούν θετικά στην αυτοπεποίθηση, τη δημιουργικότητα και την αποδοτικότητα.
- \* Βελτιώνουν την αυτοσυγκέντρωση.
- \* Εναρμονίζουν το σώμα, την ψυχή και το πνεύμα.
- \* Εναρμονίζουν το ηλεκτρομαγνητικό πεδίο του σώματος.

(Gundling, 1996)

## **26. ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ:**

Τα αιθέρια έλαια είναι φυσικές σύνθετες οργανικές ενώσεις με έντονη οσμή αποτελώντας τη σπονδυλική στήλη της αρωματοθεραπείας, οι οποίες περιέχονται σε μικροσκοπικούς εξωτερικούς αδένες ή αδένες που βρίσκονται βαθιά μέσα στις ρίζες, στο ξύλο, στα φύλλα, στα άνθη και στους καρπούς του φυτού.



**Εικόνα: 26**

Είναι μια συμπυκνωμένη και πολύ δυνατή παρουσίαση των θεραπευτικών δυνατοτήτων κάθε φυτού, αποτελώντας παράλληλα την ουσία και την ψυχή του. Για αυτό και ο σωστός τρόπος παραλαβής, ο τόπος προέλευσης, ο τρόπος καλλιέργειας, ο χρόνος συγκομιδής, ο σωστός και υπεύθυνος τρόπος συσκευασίας, φύλαξης και διακίνησης, μπορούν να μας εξασφαλίσουν την ακεραιότητα και την όσο μεγαλύτερη ωφελιμότητα των αιθέριων ελαίων.

Τα αγνά αιθέρια έλαια δεν έχουν καμία σχέση με τα συνθετικά τα οποία χρησιμοποιεί κατά κύριο λόγο η αρωματοποιία (κολόνιες, σαπούνια, αφρόλουτρα κ.α.). Τα συνθετικά αιθέρια έλαια εκτός από την ελκυστική οσμή τους δεν διαθέτουν τις θεραπευτικές ιδιότητες των αγνών αιθέριων ελαίων. Είναι πολύ φθηνότερα κάτι που τα κάνει πιο εμπορεύσιμα και προσεγγίσιμα αλλά δεν έχουν ωφελιμότητα.

Γι' αυτό είναι καλό να προσέχει κανείς τι αγοράζει, από που το προμηθεύεται και να μην αρκείται μόνο στην εμφανίσιμη συσκευασία και στην όμορφη οσμή, παράγοντες οι οποίοι δεν εξασφαλίζουν το θεραπευτικό αποτέλεσμα.

Τα αιθέρια έλαια μπορούμε να τα παραλάβουμε με διάφορες μεθόδους, αρκεί η εξαγωγή τους να γίνεται με ιδιαίτερη προσοχή, για να διατηρηθεί η γνήσια μορφή τους.

Οι μέθοδοι παραλαβής των αιθέριων ελαίων είναι:

- Απόσταξη
- Έκθλιψη
- Εκχύλιση
- Απορρόφηση

Από τους τρόπους με τους οποίους παραλαμβάνουμε τα αιθέρια έλαια γίνεται αντιληπτό πόσα λουλούδια ή φυτά απαιτείται να επεξεργαστούν για να αντληθεί μια ελάχιστη ποσότητα αιθέριου ελαίου.

## 1. Κατηγορίες αιθέριων ελαίων:

Τα αιθέρια έλαια είναι ουσίες πολύ πτητικές. Με βάση τον δείκτη πτητικότητάς τους, δηλαδή την ταχύτητα με την οποία εξατμίζονται στον ατμοσφαιρικό αέρα, τα κατατάσσουμε σε τρεις κατηγορίες:

–Υψηλές Νότες:

Στις υψηλές νότες ανήκουν τα πλέον πτητικά αιθέρια έλαια, τα οποία εξατμίζονται γρήγορα και ενεργούν σχεδόν άμεσα με αναζωογονητικό τρόπο στο σώμα και το νου του ανθρώπου.

–Μεσαίες Νότες:

Τα αιθέρια έλαια που ανήκουν σε αυτήν την κατηγορία έχουν μέτρια πτητικότητα, αντιπροσωπεύουν την καρδιά και το μεγαλύτερο μέρος του αρώματος και επιδρούν στις λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος, π.χ. χώνεψη, μεταβολισμός, κ.λπ.

#### –Χαμηλές Νότες:

Τα αιθέρια έλαια που ανήκουν στις χαμηλές νότες είναι τα λιγότερα πτητικά. Είναι πλούσια και βαριά, αργούν να εξατμιστούν και διαρκούν πολύ χρόνο. Έχουν δράση χαλάρωσης και ηρεμίας στον ανθρώπινο οργανισμό. Στην αρωματοθεραπεία οι ουσίες αυτές ονομάζονται σταθεροποιητές, καθώς όταν αναμειγνύονται με αιθέριο έλαιο υψηλής νότας σταθεροποιούν το άρωμα και το συγκρατούν, βοηθώντας στη διατήρηση της πτητικότητάς του.

Αυτή η ταξινόμηση αφορά το χώρο της αισθητικής, διότι φαίνεται ότι υπάρχει δεσμός μεταξύ της ταχύτητας εξάτμισης και του αποτελέσματος που έχουν τα αιθέρια έλαια στο πνεύμα και στο σώμα.

Για παράδειγμα, τα εξαιρετικά πτητικά αιθέρια έλαια, επειδή εξατμίζονται πολύ γρήγορα είναι ιδιαίτερα τονωτικά του νου, ενώ τα λίγο πτητικά, καθώς απελευθερώνονται πιο αργά, δρουν ως ηρεμιστικά. Οι ενδιάμεσες κατηγορίες αιθέριων ελαίων συγκεντρώνουν τους εξισορροπητικούς τους παράγοντες στα φυτικά συστατικά του σώματος.

(Price, 1998)

## 2. Αντενδείξεις χρήσης αιθέριων ελαίων:

Η σωστή χρήση των αιθέριων ελαίων υπογραμμίζει την επικινδυνότητα της αυθαίρετης αύξησης των αναλογιών του αιθέριου ελαίου στο λάδι βάσης.

Τα αιθέρια έλαια δεν εφαρμόζονται ποτέ απευθείας αδιάλυτα πάνω στο δέρμα, αλλά ούτε και σε σημεία όπου υπάρχει λύση της συνέχειας του δέρματος.

Η εσωτερική από του στόματος λήψη αιθέριων ελαίων συστήνεται σπάνια και μόνο από εξειδικευμένους αρωματοθεραπευτές.

Τα αιθέρια έλαια απαγορεύεται να έρθουν σε επαφή με τα μάτια. Εάν αυτό συμβεί κατά λάθος, τότε μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια μικρή ποσότητα λαδιού βάσης για να διαλυθεί το αιθέριο έλαιο και στη συνέχεια να απορροφηθεί όλο με ένα

μαλακό πανί, πριν τα μάτια ξεπλυθούν με άφθονο κρύο νερό.

Η χρήση πολλών αιθέριων ελαίων αντενδείκνυται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Σε ασθενείς με επιληπτικό ιστορικό και με προβλήματα υπότασης ή υπέρτασης κρίνεται απαραίτητο να δίνεται πάντα η έγκριση γιατρού. Δεν συνίσταται να γίνεται παράλληλα χρήση αλκοόλ, διότι προκαλεί κατάθλιψη.

Στα παιδιά τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται ανάλογα με την ηλικία τους, οπωσδήποτε σε περιορισμένες ποσότητες, ενώ στα βρέφη απαγορεύεται η χρήση.

Άτομα που ακολουθούν κάποια θεραπεία ομοιοπαθητικής απαγορεύεται να χρησιμοποιήσουν αιθέρια έλαια καμφοράς και μέντας.

### 3. Τρόποι χρήσεις:

- **Στο μπάνιο:** Ένα λουτρό με αρωματικά έλαια είναι εξίσου ευχάριστο και αποτελεσματικό και μας επιτρέπει να επωφεληθούμε εξ ολοκλήρου από την ευεργετική του δράση. Πράγματι, με την επίδραση του νερού και της θερμότητας οι πόροι του δέρματος διαστέλλονται και τα ενεργά στοιχεία εισχωρούν τέλεια. Επιπλέον, είναι πολύ ευχάριστη η εισπνοή των ατμών που απελευθερώνονται. Ανάλογα με τα αποτελέσματα που ζητάμε, μπορούμε να συνδυάσουμε αρκετά αιθέρια έλαια, γνωρίζοντας όμως πως πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο περίπου 20 σταγόνες αιθέριων ελαίων σε κάθε μπάνιο, τις οποίες από πριν έχουμε διαλύσει σε μια βάση για λουτρό, αφού τα αιθέρια έλαια δεν είναι διαλυτά στο νερό.
- **Στο μασάζ:** Έχει αποδειχθεί εδώ και πολλά χρόνια ότι τα αιθέρια έλαια διαπερνούν το δέρμα και εισέρχονται στον οργανισμό. Το δέρμα είναι λοιπόν ένας τέλειος φορέας για τα δραστικά τους στοιχεία. Καθώς τα αιθέρια έλαια είναι πολύ ισχυρά και μπορεί να ερεθίσουν την επιδερμίδα, χρησιμοποιούνται κατά προτίμηση διαλυμένα σε φυτικό έλαιο. Κατά μέσο

όρο, η αναλογία είναι 50-100 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε 100ml φυτικού ελαίου. Ανάλογα με το ζητούμενο αποτέλεσμα, μπορείτε να αναμείξετε ένα η περισσότερα αιθέρια έλαια με το έλαιο για μασάζ.

- **Διάχυση στην ατμόσφαιρα:** Τα αιθέρια έλαια είναι ισχυρά απολυμαντικά που καθαρίζουν τον αέρα που αναπνέετε. Κάποια από αυτά έχουν αναγνωρισμένη χαλαρωτική δράση, άλλα διεγερτική. Αρκεί να ρίξετε λίγες σταγόνες στη συσκευή διάχυσης αρωμάτων για να εισπνεύσετε τις ευεργετικές τους οσμές, χαρίζοντας ταυτόχρονα ένα λεπτό άρωμα στο χώρο.
- **Για εισπνοές:** Για να αποφύγετε τα κρυολογήματα και να ξαναβρείτε την κανονική σας αναπνοή, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα αιθέρια έλαια σε εισπνοές. Αρκεί να προσθέσετε λίγες σταγόνες σε ένα μπολ με πολύ ζεστό νερό και να εισπνεύσετε τους ατμούς που αναδίδονται.

#### **4. Αιθέρια έλαια και θεραπευτικές ιδιότητες:**

- ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΚΟΥΡΑΣΗ-ΤΟΝΩΤΙΚΑ: Δεντρολίβανο, Πεύκο, Πορτοκάλι, Θυμάρι.
- ΜΥΟΧΑΛΑΡΩΤΙΚΑ: Αμυγδαλέλαιο, Ματζουράνα, Ευκάλυπτος.
- ΑΥΠΝΙΑ: Λεβάντα, Φασκόμηλο, Περγαμόντο.
- ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ ΜΕ ΡΥΤΙΔΕΣ ΚΑΙ ΣΗΜΑΔΙΑ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ: Νερόλι, Γεράνι, Υλάνγκ – Υλάνγκ, Άγριο τριαντάφυλλο, Γιασεμί, Πατσουλί.
- ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ ΜΕ ΑΚΜΗ: Ττεϊόδεντρο, Λεμόνι, Άρκευθο.
- ΓΡΙΠΗ: Ευκάλυπτος, Τσαγιόδεντρο, Θυμάρι.

(Αναστασοπούλου, 1999, Price, 1998)

## **27. ΑΡΩΜΑΘΕΡΑΠΕΙΑ:**

Αρωματοθεραπεία είναι μια μορφή εναλλακτικής θεραπείας, που βασίζεται στη χρήση αιθέριων ελαίων, με σκοπό τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής ευεξίας, τη βελτίωση της διάθεσης, την ομορφιά, τη θεραπεία του πνεύματος και γενικά την εναρμόνιση ψυχής, σώματος και εξωτερικού περιβάλλοντος.

Η λέξη άρωμα (perfume) σημαίνει ευχάριστη, εκλεπτυσμένη μυρωδιά, που είναι η ευωδία των φυτών, και προέρχεται από τη σύνθεση των λέξεων per (=διαμέσου) και fume (=καπνός).

Τα αιθέρια έλαια εμπεριέχουν την ζωτική δύναμη, την ενέργεια, την ψυχή ενός φυτού και θεωρούνται η αγνότερη και φυσικότερη πηγή ενέργειας για τον άνθρωπο. Αποτελούνται από μικρομοριακές ενώσεις, γι' αυτό μπορούν να εισέλθουν εύκολα στον ανθρώπινο οργανισμό, προσφέροντας τα ευεργετικά τους αποτελέσματα. Χάρη στις σπουδαίες ιδιότητες που έχουν, χρησιμοποιούνται τόσο για καλλωπιστικούς όσο και για θεραπευτικούς σκοπούς.

Η αρωματοθεραπεία αποτελεί ένα ολιστικό πρόγραμμα αισθητικής φροντίδας, όταν η χρήση των αιθέριων ελαίων, μέσα από τους τρόπους εφαρμογής στον άνθρωπο, συνδυάζεται με ισορροπημένη διατροφή, φυσική άσκηση καθώς και ψυχική και πνευματική ισορροπία.

Χρησιμοποιούνταν από την εποχή του Ιπποκράτη τόσο για θεραπευτικούς όσο και για καλλωπιστικούς σκοπούς. Μπορεί να συνδυαστεί με άλλες εναλλακτικές ή συμβατικές μεθόδους θεραπείας, καθώς είναι ένα ήπιο και κυρίως φυσικό βοήθημα για την διατήρηση ή την αποκατάσταση της υγείας.

Είναι το μεγαλύτερο δώρο που μπορεί να προσφέρει ο επαγγελματίας αισθητικός, εφόσον είναι ένα μέσο που βοηθά την υγεία, την ευεξία, την ευζωία και την ομορφιά, κι έτσι αποτελεί ένα πολύ ενδιαφέρον θέμα για μελέτη και έρευνα.

Η αρωματοθεραπεία χρησιμοποιείται σε:

- α. αναπνευστικά προβλήματα
- β. παθήσεις του δέρματος και των μαλλιών
- γ. κυκλοφορικά προβλήματα

δ. συγκινησιακά προβλήματα

ε. πεπτικές διαταραχές

στ. μυϊκά προβλήματα

ζ. ειδικές ομάδες

(Harding, 2009, Σερβίτη, 2009)

## **28. ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:**



**Εικόνα: 28 a**

Οι ιαματικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού και των προϊόντων του είναι γνωστές από την αρχαιότητα. Ο Ιπποκράτης πρώτος κατέγραψε τις ιαματικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού. Για τους αρχαίους Έλληνες και Ρωμαίους η θάλασσα ήταν πηγή θεραπείας όλων των ασθενειών. Το ίδιο όμως συνέβαινε και για τους κατοίκους του Ιορδάνη που γνώριζαν τις θεραπευτικές ιδιότητες της Νεκράς Θάλασσας όπως αναφέρεται στην Παλαιά Διαθήκη. Όμως η επιστημονική τεκμηρίωση της θαλασσοθεραπείας έγινε τον 19<sup>ο</sup> αιώνα χάρις στις εργασίες του Γάλλου Βιολόγου Dr. Rene Gedon, ο οποίος απέδειξε την καταπληκτική αναλογία που υπάρχει μεταξύ του νερού της θαλάσσης και των υγρών του σώματος που περιβάλλουν τα όργανά μας (πλάσμα αίματος, λέμφος).

Ακόμα και σήμερα όπως και αν χρησιμοποιείται το θαλασσινό νερό (εσωτερικά ή εξωτερικά) παρουσιάζει εξαιρετικά θεραπευτικά αποτελέσματα: ενυδάτωση, ρύθμιση των ιόντων, βελτίωση του κυκλοφορικού, αύξηση του μεταβολισμού, καλύτερη αποτοξίνωση, αρμονική λειτουργία των ορμονών, δραστηριοποίηση της φυσικής

άμυνας του οργανισμού. Έτσι το 1961 το Γαλλικό Υπουργείο υγείας αναγνώρισε διά νόμου τη θαλασσοθεραπεία με τον εξής ορισμό: « Η θαλασσοθεραπεία στοχεύει στην ίαση ή πρόληψη νοσημάτων με την χρήση των εξής στοιχείων: θαλασσινού κλίματος, θαλασσινού νερού, θαλασσινής λάσπης, άμμου και φυκιών ».

Το θαλασσινό νερό, όμοιο συστατικό με το πλάσμα του αίματος του ανθρώπου, είναι πολύτιμο στην αισθητική, διότι αναδομεί τους ιστούς, βοηθά στην καλύτερη θρέψη των κυττάρων, επιβραδύνει τη διαδικασία της γήρανσης του δέρματος και απαλύνει τις μικρές ρυτίδες. Χρησιμοποιείται μόνο του σαν λοσιόν ή αναμιγνύεται με φύκια, λάσπη ή φυτά στις φροντίδες ομορφιάς. Οι αντισηπτικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού είναι αποδεδειγμένες και μάλιστα έχουν αποδοθεί και σε συγκεκριμένα συστατικά του. Οι δράσεις αυτές παρουσιάζουν εποχιακή διακύμανση εμφανίζοντας το μέγιστό τους κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.

Η θαλασσοθεραπεία εφαρμόζεται σε ειδικά οικήματα με θαλασσινό νερό στο οποίο έχουν προστεθεί νωπά κύτταρα από φύκια. Η αναζωογονητική δράση τους είναι σημαντική. Στηρίζεται στο φαινόμενο της ώσμωσης που δημιουργείται μεταξύ του σώματος και του θαλασσινού νερού και προκαλεί στο δέρμα ανταλλαγές υγρών που εξασφαλίζουν τη σύσφιξη, το αδυνάτισμα, την τόνωση και την ελαστικότητα του δέρματος.

Η θεραπεία περιλαμβάνει δυο στάδια: κατά τη διάρκεια του πρώτου σταδίου, το σώμα αλείφεται με ένα ζεστό λάδι παρασκευασμένο από φύκια και στη συνέχεια τυλίγεται με αλουμινόχαρτο που βοηθά τα συστατικά της μάσκας να εισχωρήσουν στο σώμα. Το λάδι από θαλάσσια φύκια προσθέτει υγρασία στο δέρμα και το ενισχύει με μεταλλικά στοιχεία. Στη συνέχεια με ειδικά ντους το νερό τινάζεται με διαφορετική πίεση και σε διαφορετικές θερμοκρασίες ανά περιόδους ενός ή δυο λεπτών στα διάφορα μέρη του σώματος με σκοπό τη διέγερση των ιστών με ένα φυσικό μασάζ. Στο δεύτερο στάδιο, ακολουθεί το «θαλάσσιο μασάζ» μέσα σε μπανιέρες. Το καυτό νερό σε συνδυασμό με τα θαλάσσια φυτικά εκχυλίσματα και τη συνεχώς αυξανόμενη πίεση του νερού δημιουργούν εναλλασσόμενες αισθήσεις τόνωσης και χαλάρωσης.

Η θεραπεία συμπληρώνεται με ένα πρόγραμμα ειδικών κινήσεων μέσα στο ζεστό νερό της πισίνας, απαραίτητο στάδιο για τη τόνωση και τη γύμναση των μυών.



Μετά από όλα αυτά, ακολουθεί μάλαξη με ειδικές κρέμες από εκχυλίσματα φυκιών και επάλειψη με λάδια. Η διάρκεια της θαλασσοθεραπείας είναι 12-20 ημέρες και η ιατρική παρακολούθηση είναι αναγκαία.

Αυτό που κάνει το θαλασσινό νερό τόσο ξεχωριστό είναι ότι λόγω της σύστασής του πλούσιο σε αμινοξέα, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία έχει τρεις σημαντικές ιδιότητες. Είναι ένα φυσικό μυοχαλαρωτικό, αντιφλεγμονώδες και αναλγητικό μέσο. Επιπλέον, οξυγονώνει, τονώνει, ενυδατώνει και αναζωογονεί την επιδερμίδα και το μυϊκό σύστημα.



**Εικόνα: 28 b**

Η θαλασσοθεραπεία ενδείκνυται για:

- Χαλάρωση, άγχος, αποτοξίνωση, τόνωση της επιδερμίδας
- Απώλεια βάρους, κυτταρίτιδα
- Καρδιαγγειακά προβλήματα όπως υπέρταση, κίρσοι, φλεβική ανεπάρκεια.
- Αναπνευστικά προβλήματα όπως άσθμα, βρογχίτιδα κ. α
- Μετά-τραυματικές καταστάσεις όπως μυϊκοί σπασμοί και πόνοι, μυϊκές ατροφίες
- Δερματολογικές παθήσεις όπως ατοπική δερματίτιδα, ψωρίαση κ. α

- Χρόνιες φλεγμονές όπως ρευματοειδής αρθρίτιδα, αρθρίτιδες, κ. α
- Άλλες δράσεις όπως αύξηση δραστηριότητας του ανοσοποιητικού συστήματος, βελτίωση της ποιότητας του ύπνου, δράση ενάντια σε τοπικές φλεγμονές και σε γενικευμένο αίσθημα κνησμού.

(« Δερβίσογλου, 2003, σελ 73» , Αρχοντάκης, 2003)

## **29. ΦΥΚΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΙΖΙΜΑΤΑ:**

Τα τελευταία χρόνια τα φύκια, παίζουν πρωταγωνιστικό ρόλο σε όλες τις αισθητικές περιποιήσεις όχι μόνο του σώματος αλλά και του προσώπου. Έρευνες και μελέτες που διεξήχθησαν σε διάφορα εργαστήρια απέδειξαν τη μεγάλη επιστημονική τους αξία. Έτσι παρατηρήθηκαν οι παρακάτω ιδιότητες:

- Αναπλαστικές:

Τα φύκια επιβραδύνουν το γήρας, ευνοώντας τον κυτταρικό πολλαπλασιασμό όλων των ζωτικών ουσιών στην επιδερμίδα και κυρίως χάρη στη προσφορά ολιγοστοιχείων και μεταλλικών στοιχείων που είναι βιοκαταλύτες σε πολλές ενζυματικές αντιδράσεις στο επίπεδο του δέρματος.

- Ενυδατικές:

Διατηρούν το μεγαλύτερο ποσοστό ενυδάτωσης στις επιφανειακές στιβάδες της επιδερμίδας χάρη στη παρουσία αμινοξέων τα οποία συμμετέχουν στη δημιουργία του NMF του δέρματος.

- Απισχναντικές:

Αποδείχθηκε ότι τα φύκια έχουν απισχναντική, συσφικτική και αποτοξινωτική δράση στο επίπεδο των ιστών του δέρματος που λειτουργούν σαν λιπαροθήκες, χάρη στη συνδυαστική δράση της ενεργοποίησης της τοπικής μικροκυκλοφορίας και την επιτάχυνση των κυτταρικών αλλαγών. Η διεύθυνση των θαλάσσιων ολιγοστοιχείων ενεργοποιεί τη τοπική μικροκυκλοφορία προκαλώντας έτσι ελαφρά αγγειοδιαστολή με ταυτόχρονα

αύξηση της τοπικής θερμοκρασίας του δέρματος, φαινόμενα τα οποία επιταχύνουν το μεταβολισμό των κυττάρων και δρουν κατά των εντοπισμένων λιπαροθηκών. Η αποτοξινωτική δράση των φυκιών που επιτυγχάνεται χάρη στην επιτάχυνση των οσμωτικών κυτταρικών ανταλλαγών τα κάνει άριστα αποτοξινωτικά μέσα.



**Εικόνα: 29**

Όλα αυτά τα είδη φυκιών έχουν χωριστεί σε ειδικές κατηγορίες ανάλογα με τις ξεχωριστές ιαματικές ιδιότητες του καθενός και τα συγκεκριμένα οφέλη που χαρίζουν στον άνθρωπο. Μερικά από αυτά είναι:

- Καφέ φύκια: Σ' αυτή την κατηγορία ανήκουν τα φύκια *Fucus* και *Ascophyllum*. Είναι πλούσια σε ιώδιο, βιταμίνες, αμινοξέα, φυτορμόνες και περιέχουν επίσης το ένζυμο φυτίνη, το οποίο διεγείρει τους ιδρωτοποιούς αδένες και κατά συνέπεια επιτυγχάνεται η εφίδρωση.

Με τη χρήση τους επιτυγχάνεται:

1. Ενεργοποίηση της τοπικής μικροκυκλοφορίας αίματος χάρη στην ενεργή διεύδυση θαλάσσιων ολιγοστοιχείων
2. Επιτάχυνση του μεταβολισμού των κυττάρων
3. Συγκεκριμένη δράση στις λιποαποθηκευτικές περιοχές.

- Μπλε φύκια: Σ' αυτή την κατηγορία ανήκουν οι σπιρουλίνες. Περιέχουν ένα μεγάλο ποσοστό πρωτεϊνών, χλωροφύλλης, λιπαρών οξέων, βκαροτένιου, σιδήρου, ψευδαργύρου και αμινοξέων. Επίσης, είναι πλούσια σε Βιταμίνες B12, σε Β καροτίνη και Βιταμίνη Ε. Τα μπλε φύκια αντιμετωπίζουν τις φλεγμονές, ενεργοποιούν το μεταβολισμό των κυττάρων, την ανανέωση των ιστών και επαναπρογραμματίζουν τη δράση της επιδερμίδας. Οι φλεγμονές ταλαιπωρούν χιλιάδες ανθρώπους και πλήττουν διάφορα σημεία του σώματος προκαλώντας πόνο και διαφόρων ειδών ενοχλήσεις. Η πιο χαρακτηριστική φλεγμονή που αντιμετωπίζεται με τη θαλασσοθεραπεία είναι η αρθρίτιδα. Γάλλοι γιατροί υποστηρίζουν ότι μετά από θαλασσοθεραπεία διάρκειας δύο ετών είναι δυνατό ο ασθενής να απαλλαγεί από την φαρμακευτική αγωγή κατά της αρθρίτιδας.
- Κόκκινα φύκια: Σ' αυτή την κατηγορία ανήκουν η θαλάσσια λειχήνα και η λιθοθάμνη. Η θαλάσσια λειχήνα είναι πλούσια σε ψευδάργυρο, ο οποίος έχει επουλωτική δράση και προστατεύει τις ευαίσθητες επιδερμίδες. Επίσης, περιέχει πρωτεΐνες που ενυδατώνουν και λειαίνουν την επιδερμίδα. Η λιθοθάμνη αποτελείται κυρίως από μεταλλικά άλατα και ολιγοστοιχεία, πλούσια σε μαγνήσιο, σίδηρο και ασβέστιο. Τα στοιχεία αυτά είναι αναδομητικά, έχουν ενυδατικές και συσφικτικές ιδιότητες και βοηθούν στη ροή της ενέργειας στο σώμα καθώς και στην βαθιά απολέπισή του.
- Πράσινα φύκια: ή μαρούλι της θάλασσας. Βρίσκονται στα βράχια των ακτών και είναι πλούσια σε βιταμίνη Ε, σε σίδηρο και σε ψευδάργυρο, που εξυγιαίνει το δέρμα. Συμβάλλουν στη σύσφιξη των ιστών, βελτιώνοντας τη μικροκυκλοφορία του σώματος.

#### Θαλάσσια ιζήματα:

Είναι η γνωστή σε όλους θαλάσσια λάσπη, πλούσια σε μεταλλικά στοιχεία. Τί κάνει ξεχωριστή αυτή τη λάσπη; Η λάσπη συγκρατεί μεγάλη θερμότητα.

Η θερμότητα ανοίγει τους πόρους με αποτέλεσμα τα πολύτιμα για το δέρμα μας στοιχεία να καταφέρνουν να διεισδύσουν σε βάθος, αυξάνει την κυκλοφορία

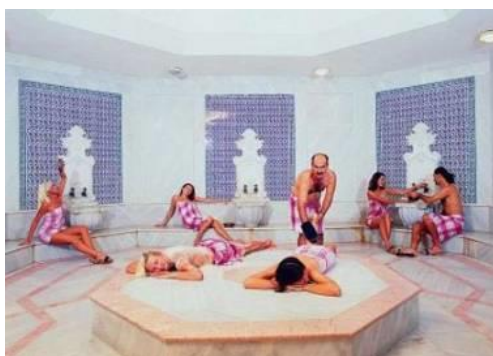
του αίματος οπότε έχουμε καλύτερη οξυγόνωση, αύξηση του μεταβολισμού και ανακούφιση του πόνου.

(«Δερβίσογλου, 2003 , σελ 66» , Αρχοντάκης, 2003)

## **30. ΧΑΜΑΜ- ΣΑΟΥΝΑ- ΥΔΡΟΜΑΣΑΖ** **(JACUZZI):**

### 1. ΧΑΜΑΜ:

**Εικόνα: 30.1**



Το χαμάμ (ή τουρκικό μπάνιο) είναι η ανατολική έκδοση του ατμόλουτρου και θεωρείται η υγρή έκδοση της σάουνα. Τα χαμάμ έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στην κουλτούρα των ανατολικών χωρών καθώς ήταν μέρη συναντήσεων, εξαγνισμού και αρχιτεκτονικής ομορφιάς. Οι Ευρωπαίοι γνώρισαν τα χαμάμ μέσω επαφών με την Τουρκία, ως εκ τούτου, μετονόμασαν τα χαμάμ σε Τουρκικά χαμάμ.

Είναι χώροι με στεγνή ή υγρή ζέστη και βούτηγμα σε στέρνες με κρύο νερό που βοηθούν στην αποτοξίνωση του σώματος. Με αυτόν τον τρόπο βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος, διεγείρεται η έκκριση των ιδρωτοποιών αδένων, αυξάνεται ο βασικός μεταβολισμός και τέλος επέρχεται νευρομυϊκή χαλάρωση. Έχει αποδειχθεί πως το χαμάμ είναι ευεργετικό για άτομα που υποφέρουν από παθήσεις ύπνου,



ξηροδερμία, μυϊκή δυσκαμψία καθώς και για άτομα που είναι ευαίσθητα στις ξαφνικές αλλαγές θερμοκρασίας. Συνδυάζεται με χρωματοθεραπεία και αρωματοθεραπεία.

(Ηλιοπούλου, 1998)

## 2. ΣΑΟΥΝΑ:



**Εικόνα: 30.2**

Η σάουνα έχει μια μακρά ιστορία που χρονολογείται τουλάχιστον χιλίων χρόνων πίσω, ή και περισσότερο.

Είναι μια αποτελεσματική διαδικασία εφίδρωσης, που προκαλείται με την ανύψωση της θερμοκρασίας του σώματος. Γίνεται μέσα σε ξηρή ατμόσφαιρα η οποία υγραίνεται λίγο, κάθε φορά που χύνεται νερό πάνω σε μια εστία θερμότητας που αποτελείται από πυρακτωμένες πέτρες. Έτσι το νερό εξατμίζεται, δημιουργώντας μια ευεργετική υγρασία. Η θερμοκρασία της σάουνας κυμαίνεται από 50οC ως 100οC σε ξηρό αέρα και η διάρκειά της από 10 - 30 λεπτά.

Είναι γνωστή η ευεργετική ιδιότητα της Σάουνας η οποία χαρίζει χαλάρωση και δίνει ευεξία στις αρτηρίες και ελαστικότητα στην επιδερμίδα.

Η εφίδρωση εγγυάται την ταχεία μείωση των τοξινών, εξισορροπώντας τον μεταβολισμό.

Κατά την παραμονής μας στην Σάουνα το αίμα κυκλοφορεί πιο γρήγορα, ελευθερώνεται το διοξείδιο του άνθρακα και τα αιμοσφαίρια του αίματος εμπλουτίζονται με καθαρό οξυγόνο έχοντας ως αποτέλεσμα να διεγείρουν τη δραστηριότητα της καρδιάς.

Η Σάουνα είναι μέθοδος χαλάρωσης εξ' ολοκλήρου φυσική και ιδιαίτερος ευχάριστη, που επιτρέπει στον χρήστη να ξανακερδίσει την φυσική του αρμονία. Είναι ένας τρόπος χαλάρωσης από την ένταση της σύγχρονης ζωής, καθώς ο στεγνός αέρας, μία πλούσια εφίδρωση, η έντονη ζέστη και το κρύο ντους είναι στοιχεία που μας προξενούν ένα ευχάριστο συναίσθημα φυσικής και ψυχικής χαλάρωσης.

(Δερβίσογλου, 2003)

### 3. ΥΔΡΟΜΑΣΑΖ (JACUZZI):



**Εικόνα: 30.3**

Το υδρομασάζ (Jacuzzi) είναι σαν μια μικρή εσωτερική πισίνα με νερό θερμοκρασίας 36-38°C, όσο η θερμοκρασία του σώματος (για να γίνεται οξυγόνωση του) για να προσφέρει υδροθεραπεία και χαλάρωση στο σώμα.

Η υδρομάλαξη λειτουργεί πάνω στην αρχή της εκτόξευσης αερίων μέσα σε υγρό περιβάλλον για τη δημιουργία διέγερσης και θερμότητας. Η δύναμη προέρχεται από ένα συμπιεστή αέρα, ο οποίος βρίσκεται μέσα στη μπανιέρα και εκτοξεύει αέρα, οξυγόνο και όζον με πίεση. Έτσι, επιτυγχάνεται μάλαξη ολόκληρου του σώματος και συνεπώς προσφέρεται τόνωση, ευφορία καθώς και σωστή κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου. Η εκτόξευση ζεστού αέρα και νερού ενεργεί πάνω στην επιδερμίδα, δυναμώνει τους ιστούς και ενεργοποιεί τους μυς όπως και η χειρομάλαξη.

Το υδρομασάζ έχει τα παρακάτω οφέλη:

- Στη σωματική υγεία: Αυξάνει την περιφερειακή κυκλοφορία του αίματος, Ανακουφίζει τους μυς από καταπόνηση που προκαλεί η άσκηση, η επίπονη εργασία ή η υπερδραστηριότητα και επιτυγχάνει τη μυϊκή χαλάρωση. Τονώνει τον μεταβολισμό του σώματος, μειώνει την ευαισθησία στον πόνο των αρθρώσεων και των μυών, αυξάνει τη μυϊκή δύναμη. Αυξάνει την ευκολία κίνησης, της άρθρωσης σε ηλικιωμένους ή καταπονημένους οργανισμούς, συνδράμει στην απομάκρυνση των τοξινών από τους μυς και επιτρέπει την απορρόφηση από τον οργανισμό θρεπτικών ουσιών, βοηθά στη θεραπεία των ρευματικών παθήσεων και των τραυματισμών.
- Στην ψυχική ηρεμία: Δημιουργεί αίσθημα ευεξίας και χαλάρωσης από την πίεση που προκαλούν οι εξοντωτικοί ρυθμοί της καθημερινής ζωής, μειώνει δραστικά και άμεσα την ένταση του στρες και του άγχους. Αντιμετωπίζει αποτελεσματικά φαινόμενα αϋπνίας και υπερέντασης, αποτελεί μια ευχάριστη δραστηριότητα που μπορούμε να τη μοιραστούμε με την παρέα μας.
- Στην αισθητική του σώματος: Βοηθά στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας και του τοπικού λίπους με την άσκηση επαναλαμβανόμενης πίεσης στους ιστούς του δέρματος, προσδίδει ζωντάνια και φροντίδα στο κουρασμένο δέρμα. Διαστέλλει τους πόρους της επιδερμίδας δίνοντας την ευκαιρία για βαθύ και υγιή καθαρισμό.

(Ηλιοπούλου, 1998)



## **31. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ**

### **ΜΑΛΑΞΗΣ:**



**Εικόνα: 31**

Μια σημαντική ιστορική μέθοδος αντιμετώπισης προβλημάτων υγείας είναι η εφαρμογή της μάλαξης. Το μεγαλύτερο μέρος των ερευνητικών προσπαθειών για τα αποτελέσματά της μάλαξης, καταγράφονται κατά βάση μόλις τα τελευταία δεκαπέντε χρόνια, παρά τη μακρά ιστορία της. Τα συμπεράσματα αυτά έχουν αναφερθεί στη έρευνα Eisenberg (1993), όπου σημειώνεται μια αυξητική τάση προσφυγής των ασθενών σε μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις στις δυτικές κοινωνίες. Πρωταρχική λύση εμφανίζεται η εφαρμογή της μάλαξης για την αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας. (Hovind & Nielsen, 1974)

Είναι αξιοπρόσεχτα μερικά στοιχεία της έρευνας που έκανε στις ΗΠΑ το 2005 η American Massage Therapy Association ([www.amtamassage.org](http://www.amtamassage.org)). Στις ΗΠΑ το 21% των ενηλίκων έκανε τουλάχιστον μια φορά μασάζ μέσα στους τελευταίους 12 μήνες. Το 73% εκ των οποίων έχει θετική άποψη και το προτείνει στους φίλους του. Από όσους έκαναν μασάζ τα τελευταία 5 χρόνια, το 32% όσων έκανε για λόγους υγείας, το 26% για χαλάρωση και ξεκούραση και ένα 26% επειδή ήταν δώρο ή ήταν δωρεάν. Το 90% συμφωνούν ότι το μασάζ είναι αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση του πόνου, το 70% των θεραπευτών μασάζ δέχεται κάθε μήνα συστάσεις πελατών μέσω γιατρών και φυσιοθεραπευτών. Από όσους συζήτησαν για το μασάζ με το γιατρό τους, το 62% δέχτηκε συμβουλή να κάνει μασάζ για θεραπευτικούς λόγους. Στα νοσοκομεία το μασάζ προσφέρεται κατά 75% για χαλάρωση και μείωση του στρες και κατά 70% για

αντιμετώπιση του πόνου. Το 18% των επιχειρήσεων με πάνω από 500 υπαλλήλους προσφέρει σε αυτούς μασάζ στο χώρο εργασίας. (Ladd, 1952)

Το μασάζ επομένως σήμερα εξελίσσεται από κάτι που αφορούσε «λίγους εκλεκτούς» και ειδικές κατηγορίες όπως αθλητές, χορευτές αλλά και σε «λαϊκό άθλημα» Είναι πλέον προσιτό σε πολλές και διαφορετικές κατηγορίες του πληθυσμού που το ενσωματώνουν σε ένα σταθερό κύκλο προληπτικών και θεραπευτικών δραστηριοτήτων για μια πιο υγιεινή ζωή. Το μασάζ είναι απολαυστικό, θεραπευτικό και προσιτό. Ο συνδυασμός του μασάζ με την αποφυγή του καπνίσματος, τη λογική κατανάλωση αλκοόλ, τη γυμναστική και την καλή διατροφή μπορεί να μας προσφέρει ένα πιο υγιές σώμα, μια πιο ήρεμη ψυχή, μια καλύτερη ζωή. (Χριστάρα, 2001)

Σύμφωνα με επιστημονικά τεκμηριωμένες έρευνες-μελέτες μπορούμε να μελετήσουμε και να ενημερωθούμε σχετικά με τη μάλαξη. Βλέπουμε ότι ο Goats (1994) στην ανασκόπηση του αναφέρει «Η δια των χειρών μάλαξη είναι μια από μακρόν κατεστημένη και αποτελεσματική θεραπεία για την ανακούφιση από τον πόνο, την εξίδρωση, το μυϊκό σπασμό και την περιορισμένη κίνηση». Στην ίδια έρευνα του καταγράφει επίσης την επίδραση της μάλαξης στο κυκλοφορικό και στο νευρικό σύστημα του ανθρώπου στο συνδετικό ιστό και στο οίδημα. (Goats, 1994)

Η Field (2001, 2002) υποστηρίζει σε κάθε έρευνα της τα ευεργετικά αποτελέσματα της θεραπευτικής μάλαξης. Τονίζει την ελάττωση του πόνου και του άγχους, την αύξηση της ετοιμότητας και την ενδυνάμωση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος κάτι που είναι συνέπεια της ελάττωσης του στρες (1996). Όλα αυτά τα αποτελέσματα έχουν καταγραφεί ύστερα από πολύ έρευνα και στηρίζονται στις ανασκοπήσεις και τα βιβλία της.

Η γνώμη του Russell (1994) είναι ότι η μάλαξη και άλλες συγγενείς τεχνικές ελαττώνουν το άγχος, ανακουφίζουν από τον πόνο, εξισορροπούν το σώμα και αποκαθιστούν μια αίσθηση γενικής ευεξίας. Ο Μπάκας (1999) αναφέρει στην ανασκόπηση του για τη μάλαξη ότι «στη διαδικασία χαλάρωσης και ευχάριστης διάθεσης παράλληλα με τα άλλα προγράμματα ψυχολογικής ενίσχυσης, πρωτεύουσα θέση κατέχει η μάλαξη, που έχει ως βασικό στόχο τη μεγαλύτερη δυνατή χαλάρωση και έντονο κατευναστικό αποτέλεσμα. Συνοδό αποτέλεσμα των παραπάνω αποτελεί η ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος».

Τα αποτελέσματα της μάλαξης επιτυγχάνονται από την αξία του «αγγίζεин», τη σπουδαιότητα του δέρματος και την ανακούφιση από τον πόνο, σύμφωνα με τον Westland (1993). Στην ανασκόπηση του για τη μάλαξη αναφέρεται σε ευρήματα που αφορούν, τη μάλαξη σε γενικά θεραπευτικά προβλήματα, και συγκεκριμένα τη μάλαξη που βοηθάει στην βελτίωση και στον έλεγχο του άγχους. Παράλληλα στην ανασκόπηση του, αναφέρεται στα προβλήματα που μπορεί να δημιουργήσει η εφαρμογή των τεχνικών μάλαξης από μη ειδικούς μαλάκτες. (Westland, 1993)

## **32. ΟΦΕΛΗ ΚΑΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ** **ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ :**



**Εικόνα: 32**

Για να μπορέσουμε να αντιληφθούμε τα οφέλη της θεραπευτικής μάλαξης, είναι απαραίτητο να κατανοήσουμε πώς αυτή επιδρά στο σώμα.

**Η μάλαξη επιδρά με δύο τρόπους:**

- Με την πρόκληση ανακλαστικών αντιδράσεων στο σώμα, σαν αποτέλεσμα της απάντησης του νευρικού συστήματος στα ερεθίσματα που δέχεται κατά τη μάλαξη.
- Με την πρόκληση μηχανικών αντιδράσεων στο σώμα, σαν αποτέλεσμα της πίεσης και της κινητοποίησης των μαλακών ιστών.

#### 1. ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ:

Η μάλαξη όπως είναι γνωστό επιφέρει και έμμεσα αποτελέσματα, επακόλουθα της μηχανικής επίδρασης της. Αυτά τα αποτελέσματα ορίζονται ως φυσιολογικές επιδράσεις και είναι:

1. Αύξηση ροής αίματος, λέμφου και θρεπτικών ουσιών
2. Απομάκρυνση προϊόντων μεταβολισμού και αποβλήτων
3. Μείωση οιδημάτων και αιματωμάτων
4. Μείωση πίεσης αίματος
5. Αύξηση αριθμού ερυθρών αιμοσφαιρίων και συστολικού όγκου παλμού
6. Αύξηση μεταβολισμού
7. Μείωση μυϊκού τόνου και μυϊκού κάματος
8. Αύξηση της ελαστικότητας
9. Μείωση των συμφύσεων
10. Μείωση της ατροφίας
11. Αύξηση ελαστικότητας ούλων
12. Αύξηση κινητικότητας
13. Μείωση τάσης για ίνωση
14. Διευκόλυνση μυϊκής δραστηριότητας
15. Ανακούφιση από τον πόνο
16. Διέγερση αυτόνομων λειτουργιών

17. Μετακίνηση πνευμονικών εκκρίσεων
18. Μετακίνηση περιεχομένου παχέος εντέρου
19. Τοπική και γενική χαλάρωση

### **33. ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΗ**

### **ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ**

### **ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ:**

#### **1. Επίδραση στο σκελετικό σύστημα:**

- Η μάλαξη αυξάνει το εύρος κίνησης των αρθρώσεων καθώς μειώνει τις παχύνσεις του συνδετικού ιστού και απελευθερώνει την περιτονία από περιοριστικούς παράγοντες.
- Μαλακώνει και κάνει πιο εύκαμπτο τον ουλώδη ιστό και τις συμφύσεις, και περιορίζει τις φλεγμονές. Ως εκ τούτου, συμβάλει στην αποκατάσταση της κινητικότητας στις δύσκαμπτες αρθρώσεις.
- Βελτιώνει το μυϊκό τόνο και την ισορροπία, μέσω της μείωσης των επιβαρύνσεων που δέχονται τα οστά και οι αρθρώσεις.

#### **2. Επιπτώσεις στο μυϊκό σύστημα:**

- Η μάλαξη ανακουφίζει από την ένταση, τους σπασμούς, την ακαμψία και τους περιορισμούς του μυϊκού ιστού.
- Χαλαρώνει τους μύες με αποτέλεσμα την αύξηση της ευλυγισίας.
- Αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος φέρνοντας περισσότερο οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά στους μύες. Με αυτόν τον τρόπο μειώνεται το αίσθημα της μυϊκής κόπωσης και εξάντλησης.
- Επιφέρει την άμεση απομάκρυνση των τοξινών και των άχρηστων ουσιών από τους μύες.

Επίδραση στο καρδιαγγειακό σύστημα – Η μάλαξη μπορεί:

- Να βελτιώσει την κυκλοφορία του αίματος υποβοηθώντας μηχανικά την φλεβική ροή προς την καρδιά.
- Να βοηθήσει τα αιμοφόρα αγγεία να εργαστούν πιο αποτελεσματικά, μέσω της αγγειοδιαστολής.
- Να ενισχύσει τη ροή του αίματος. Βελτιώνεται η μεταφορά του φρέσκου οξυγόνου και των θρεπτικών ουσιών στους ιστούς και επιταχύνεται η απομάκρυνση των τοξινών, των άχρηστων ουσιών και του διοξειδίου του άνθρακος, μέσω του φλεβικού συστήματος.
- Να μειώσει προσωρινά την αρτηριακή πίεση, λόγω της διαστολής των τριχοειδών αγγείων.
- Να μειώσει τον καρδιακό ρυθμό μέσω της χαλάρωσης του νευρικού συστήματος.
- Να μειώσει την ισχαιμία – ισχαιμία είναι η μείωση της ροής του αίματος σε μέρη του σώματος, που συχνά χαρακτηρίζεται από πόνο και δυσλειτουργία των ιστών.

Επίδραση στο λεμφικό σύστημα – Η μάλαξη βοηθά να:

- Μειωθεί το οίδημα (περίσσεια υγρού στον ιστό) με την ενίσχυση της λεμφικής παροχέτευσης και την απομάκρυνση των άχρηστων ουσιών από το λεμφικό σύστημα.
- Η τακτική μάλαξη μπορεί να βοηθήσει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, μέσω της αύξησης των λευκών αιμοσφαιρίων.

Επίδραση στο νευρικό σύστημα

- Η μάλαξη διεγείρει τους αισθητικούς υποδοχείς: ανάλογα με τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται, διεγείρεται ή καταπραΰνεται το νευρικό σύστημα.
- Επιδρά στο παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα, βοηθώντας στη χαλάρωση και τη μείωση του στρες.
- Βοηθάει στη μείωση του πόνου μέσω της απελευθέρωσης ενδορφινών (οι ενδορφίνες είναι επίσης γνωστό ότι ανεβάζουν τη διάθεση).

### **3. Επίδραση στο δέρμα:**

Η μάλαξη μπορεί να επιφέρει:

- Βελτίωση της μικροκυκλοφορίας στο δέρμα, αυξημένη τροφή στα κύτταρα και αναγέννηση τους.
- Αυξημένη παραγωγή ιδρώτα από τους ιδρωτοποιούς αδένες, που βοηθά στο να αποβληθεί η ουρία και τα απόβλητα από το δέρμα.
- Αγγειοδιαστολή των επιφανειακών τριχοειδών αγγείων, συμβάλλοντας στη βελτίωση του χρώματος του δέρματος.
- Βελτίωση της ελαστικότητας του δέρματος.
- Αυξημένη παραγωγή σμήγματος, συμβάλλοντας στη βελτίωση της απαλότητας του δέρματος και την αντίσταση στις λοιμώξεις.

#### **4. Επίδραση στο αναπνευστικό σύστημα:**

- Η μάλαξη χαλαρώνει την τάση των αναπνευστικών μυών , επιφέρει βαθιά αναπνοή και βελτιώνει την χωρητικότητα των πνευμόνων.
- Επιβραδύνει τον ρυθμό της αναπνοής χάρη στη μείωση της διέγερσης του συμπαθητικού νευρικού συστήματος.

#### **5. Επιδράσεις στο ουροποιητικό σύστημα:**

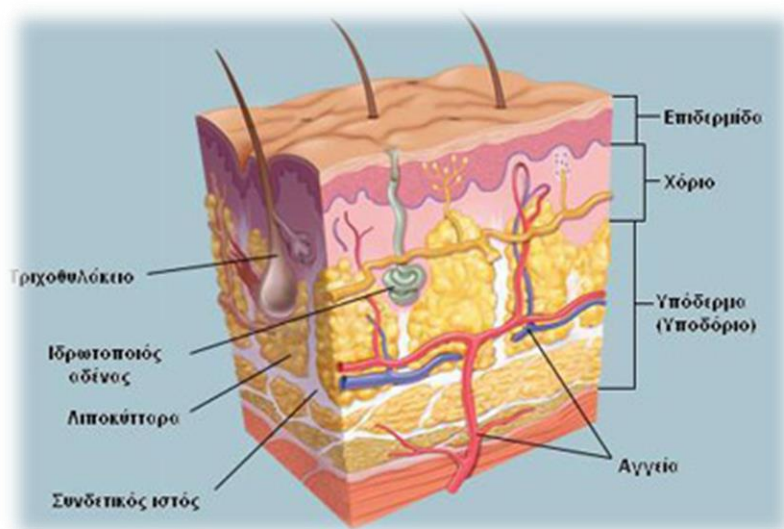
- Η μάλαξη αυξάνει την παραγωγή ούρων, λόγω της αυξημένης αιματικής κυκλοφορίας και παροχέτευσης της λέμφου από τους ιστούς.

#### **6. Οι ψυχολογικές επιπτώσεις της μάλαξης:**

Η μάλαξη μπορεί να βοηθήσει:

- Να μειωθεί το στρες και το άγχος χαλαρώνοντας το μυαλό και το σώμα.
- Να δημιουργηθεί ένα αίσθημα ευεξίας και αυτοεκτίμησης.
- Στη θετική αντίληψη για την κατάσταση και την εικόνα του σώματος μέσω της χαλάρωσης.
- Στο να απαλύνει ένα συναισθηματικό τραύμα μέσω της χαλάρωσης

## 34. ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ:



Εικόνα: 34

Το δέρμα όπως είναι γνωστό αποτελεί το μεγαλύτερο όργανο του ανθρώπινου σώματος. Θεωρείται ότι είναι αισθητήριο όργανο γιατί μας επιτρέπει να αισθανόμαστε ερεθίσματα από το περιβάλλον – θερμοκρασία, υφή, πόνο, πίεση, και πολλά άλλα, περιέχει το 1/3 του αίματός μας, παράγει βιταμίνες και αποτρέπει την απώλεια υγρασίας από τον οργανισμό.

Το δέρμα αποτελείται από τρία στρώματα, την επιδερμίδα (εξωτερικό στρώμα), το χόριο και το υποδόριο. Αυτά τα τρία στρώματα μας προστατεύουν από μύκητες, παθογόνα βακτήρια, υπεριώδεις ακτίνες του ηλίου και άλλα φυσικά και χημικά ερεθίσματα και βοηθούν στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος. Το δέρμα δημιουργεί ασπίδα προστασίας στους διάφορους εξωτερικούς παράγοντες και διατηρεί παράλληλα υγρασία μέσα στο σώμα. Επιπρόσθετα το δέρμα είναι τμήμα του σώματος όπου γίνεται χημική ανταλλαγή μέσω της εφίδρωσης και άλλων φαινομένων.

Το σώμα ενός ενήλικα καλύπτεται κατά μέσο όρο από 2,2m<sup>2</sup> δέρματος. Το πάχος του δέρματος ποικίλει ανάλογα με την περιοχή. Η επιδερμίδα είναι το πιο λεπτό στρώμα του δέρματος με πάχος που φτάνει από 0,04 mm στα βλέφαρα έως 1,6mm στις παλάμες των χεριών.



Εκτός από την αναμφισβήτητα σημαντική συμβολή του δέρματος στη λειτουργία του οργανισμού αποτελεί και μέσο μετάδοσης σημαντικών πληροφοριών. Όταν συναντάμε κάποιον, ένα από τα πρώτα πράγματα που προσέχουμε είναι το δέρμα του, το οποίο μας δίνει πληροφορίες για την ηλικία του, τη διατροφική και ψυχολογική του κατάσταση και γενικότερες πληροφορίες για την υγεία του. Για το λόγο αυτό όλοι οι άνθρωποι οποιασδήποτε ηλικίας δίνουν μεγάλη σημασία στη φροντίδα του δέρματος από τα πρώτα χρόνια της ζωής τους

(Johnson, 2012)

## **35. ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ**

### **ΔΕΡΜΑ:**

Όπως προαναφέρεται, το δέρμα είναι η κύρια περιοχή για την αίσθηση της αφής εφόσον πάνω του απαντώνται πολλές νευρικές απολήξεις. Η μάλαξη καθιστά το δέρμα απαλό και μαλακό αφού απομακρύνει τα νεκρά επιφανειακά κύτταρα της επιδερμίδας, ελαστικό εξαιτίας της καλύτερης θρέψης του δέρματος, δημιουργεί πιο γρήγορη ανανέωση των κυττάρων αποτέλεσμα της αυξημένης επιφανειακής κυκλοφορίας και βοηθάει στην απεκκριτική λειτουργία των ιδρωτοποιών αδένων.

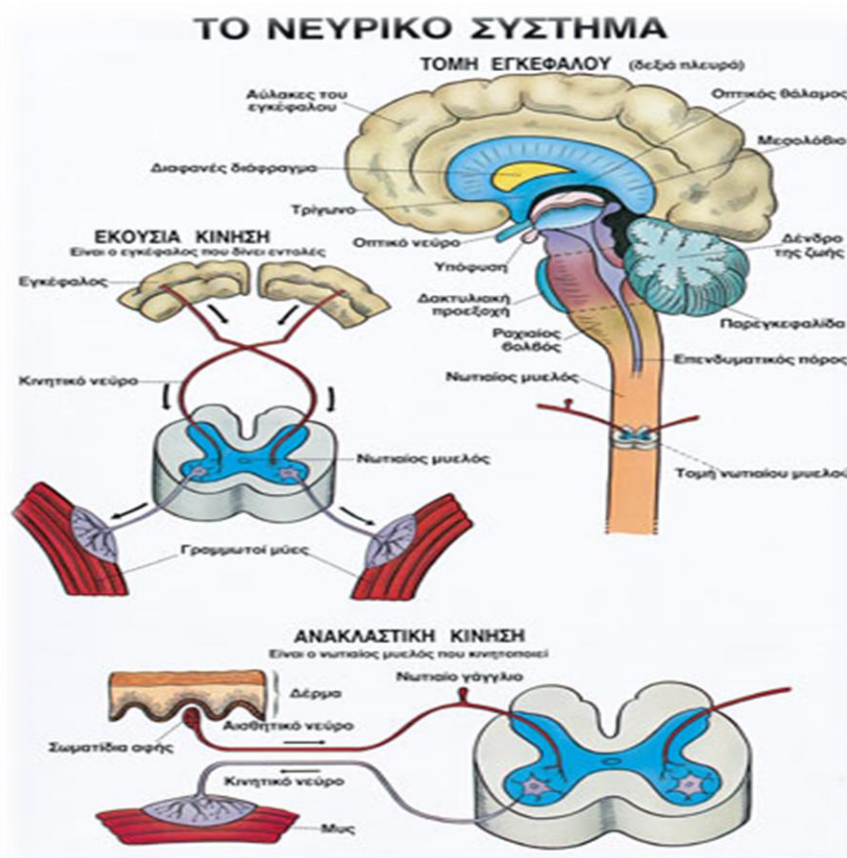
Σύμφωνα με τις κλινικές παρατηρήσεις των εργασιών των Berkovits (1974, 1975, 1976) και Hebtng (1987) αναφέρεται ότι η μάλαξη λειαίνει και λεπταίνει το δέρμα, ελαττώνει τις δερματικές ουλές, αυξάνει την δερματική ευαισθησία και την ανταλλαγή της ύλης στο δέρμα. Με αυτή την άποψη συμφωνεί και ο Cuthbertson (1933) ο οποίος αναφέρει ότι οι χειρισμοί της μάλαξης αυξάνουν την αιματική κυκλοφορία και την αγγειοκινητικότητα του δέρματος και βελτιώνεται η ανταλλαγή της ύλης. Κατά τους Mary (1996) και Lardry (1992) η μάλαξη αυξάνει τη διαπερατότητα του δέρματος σε διάφορες ουσίες.

Σε μια εργασία τους, οι Fawaz και Colin (1995) απέδειξαν μετά από εφαρμογή ανατρίψεων και επιφανειακών ζυμωμάτων μια αύξηση στη μερική πίεση του οξυγόνου στο δέρμα. Από τις αναφορές της Salvo (1999) ο Krusen το 1941 αναφέρει

ότι μετά από μάλαξη παρατηρείται αύξηση της δραστηριότητας των σημηματογόνων αδένων και αύξηση σμήγματος με αποτέλεσμα την βελτίωση της εμφάνισης και της υφής του δέρματος. Αυξάνεται επίσης δραστικά η έκκριση των ιδρωτοποιών αδένων με αποτέλεσμα τη βελτίωση της αποτοξίνωσης της περιοχής.

Σύμφωνα με τους Vincens και Bigot (1980) η κυτταρίτιδα μεταφράζεται σε μια πάχυνση του υποδόριου ιστού και η οποία μετρούμενη με υπερήχους μπορεί να βελτιωθεί με εφαρμογή τεχνικών της λεμφικής παροχέτευσης (Dupont, 1990). Σε μια μελέτη (Lucassen, 1997) είκοσι γυναίκες με μέτρια συμπτώματα κυτταρίτιδας δέχτηκαν δεκαπέντε λεπτά μάλαξης στους μηρούς, τρεις φορές τη βδομάδα για τρεις μήνες, από μια ηλεκτρομηχανική συσκευή μασάζ. Οι μετρήσεις έγιναν από μηχανή με υπερήχους μηνιαία και τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική απάλυνση της επιφάνειας του δέρματος.

## 36. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ:



## 1. ANATOMIA ΝΕΥΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ:

Το νευρικό σύστημα αποτελεί το σύστημα που ρυθμίζει και ελέγχει τη λειτουργία όλων των οργάνων του ανθρώπινου σώματος καθώς και την μεταξύ τους αρμονική συνεργασία. Αποτελεί έδρα των ψυχικών λειτουργιών και μέσω των αισθητηρίων οργάνων συμβάλει στην αντίληψη του περιβάλλοντος από τον άνθρωπο.

Το νευρικό σύστημα περιλαμβάνει το ζωικό ή εγκεφαλονωτιαίο σύστημα (ΖΝΣ) και το αυτόνομο ή φυτικό νευρικό σύστημα (ΑΝΣ). Το πρώτο σύστημα ρυθμίζει τις αισθήσεις και τις κινήσεις. Τα ερεθίσματα που προέρχονται από τους αισθητικούς υποδοχείς (οπτικούς, ακουστικούς, απτικούς κλπ) μπορούν να προκαλέσουν άμεση αντίδραση στον εγκέφαλο, με αποτέλεσμα οι αισθητικές αυτές πληροφορίες να οδηγήσουν στην κατάλληλη σωματική αντίδραση, ή η ανάμνηση της να καταγραφεί στον εγκέφαλο και σε μελλοντική στιγμή ανακαλούμενη να προσδιορίσει την σωματική αντίδραση που απαιτείται. Οι σωματικές δραστηριότητες που πραγματοποιούνται με τη συστολή των σκελετικών μυών ή τη συστολή των λείων μυών των εσωτερικών οργάνων και την έκκριση των εξωκρινών και ενδοκρινών αδένων του σώματος, ονομάζονται κινητικές λειτουργίες του νευρικού συστήματος.

Το εγκεφαλονωτιαίο ή ζωικό νευρικό σύστημα διακρίνεται στο κεντρικό νευρικό σύστημα (Κ.Ν.Σ) και στο περιφερικό νευρικό σύστημα (Π.Ν.Σ).

Το κεντρικό νευρικό σύστημα αποτελείται από τον εγκέφαλο, το σπουδαιότερο όργανο του σώματος, ο οποίος προστατεύεται από το κρανίο και από το νωτιαίο μυελό που βρίσκεται μέσα στην σπονδυλική στήλη. Το κεντρικό νευρικό σύστημα είναι αυτό που λαμβάνει τις πληροφορίες από το περιφερικό νευρικό σύστημα και τις αισθήσεις, συντονίζει την κίνηση, είναι το κέντρο της μνήμης, της συνειδητής σκέψης και των άλλων αυτόματων σωματικών λειτουργιών.

(Καραντάνας, 2001)

Το περιφερικό νευρικό σύστημα αποτελείται από νεύρα και από εγκεφαλονωτιαία γάγγλια. Τα εγκεφαλονωτιαία νεύρα συνδέουν το κεντρικό νευρικό σύστημα με τα διάφορα όργανα του σώματος, είναι δε δεσμίδες από νευρικές ίνες που χρησιμεύουν για την αγωγή των διεγέρσεων από τα νευρικά κέντρα προς τα

περιφερικά όργανα και από τα περιφερικά όργανα προς το κεντρικό νευρικό σύστημα (Χατζημούγιας, 2000).

Το αυτόνομο νευρικό σύστημα ελέγχει τις σπλαχνικές λειτουργίες, τις λειτουργίες ανταλλαγής της ύλης και της αναπαραγωγής. Βοηθάει στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης, της κινητικότητας και των εκκρίσεων του γαστρεντερικού συστήματος, της εφίδρωσης, της θερμοκρασίας του σώματος και άλλων πολλών δραστηριοτήτων (Βαρσαμίδης, 2001). Το αυτόνομο νευρικό σύστημα ενεργοποιείται κυρίως από κέντρα που βρίσκονται στο νωτιαίο μυελό, στο εγκεφαλικό στέλεχος και στον υποθάλαμο. Αισθητικές ώσεις από περιφερικούς νευρικούς υποδοχείς μεταβιβάζονται στα παραπάνω κέντρα και αυτά αποστέλλουν στα περιφερικά όργανα ή ιστούς κατάλληλες ώσεις με τις οποίες ελέγχουν τις δραστηριότητες τους. Οι αυτόνομες ώσεις μεταβιβάζονται με το συμπαθητικό και το παρασυμπαθητικό σύστημα.

Το συμπαθητικό σύστημα έχει την ικανότητα να προετοιμάζει το σώμα για περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης. Αυξάνει την αιματική πίεση, την εφίδρωση, αυξάνει το ρυθμό της καρδιακής λειτουργίας, επιταχύνει τον μεταβολισμό, διεγείρει τα επινεφρίδια, αυξάνει τη μυϊκή δύναμη.

Το παρασυμπαθητικό σύστημα έχει σκοπό την εξοικονόμηση και εναποθήκευση ενέργειας. Ελαττώνει τη συνολική δραστηριότητα της καρδιάς και το μεταβολισμό της επιτρέποντας της κάποιου βαθμού ανάπαυση, ελαττώνει την αρτηριακή πίεση, αυξάνει τις ρινικές εκκρίσεις καθώς και τις εκκρίσεις δακρύων και σιέλου και ακόμη αυξάνει τη συνολική δραστηριότητα του γαστρεντερικού σωλήνα.

(Βαρσαμίδης, 2001)

## **2. ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ:**

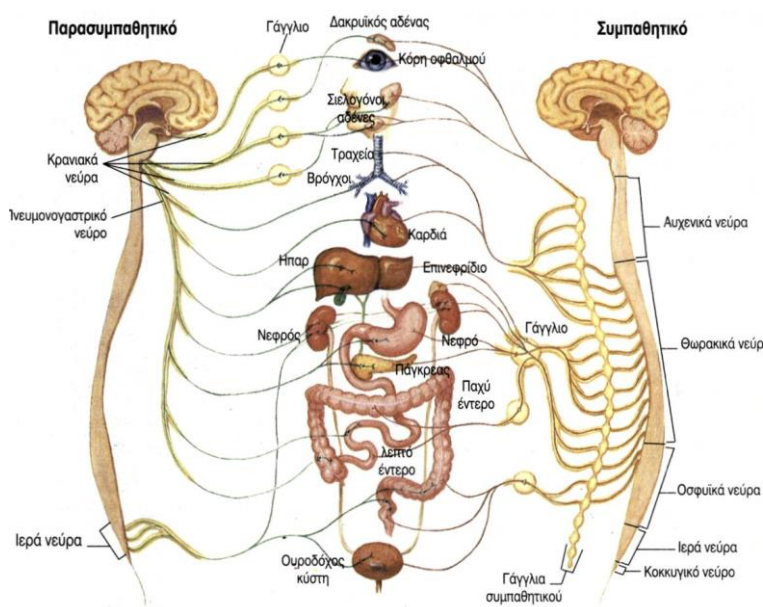
Τα αποτελέσματα της μάλαξης στο νευρικό σύστημα έχουν άμεση σχέση με το είδος και την ένταση των χειρισμών που θα χρησιμοποιήσουμε, καθώς μπορεί να έχουν κατευναστική ή ερεθιστική επίδραση πάνω του (Goldberg, 1992).

Οι ήπιοι και αργοί χειρισμοί προκαλούν χαλάρωση των μυών και μείωση της πνευματικής έντασης στον εγκέφαλο ενώ επιτυγχάνουν αναλγητική και αναισθητική ενέργεια στον πόνο (Σαββίδου, 2003). Αντίθετα, έντονοι χειρισμοί προκαλούν

υπερένταση και διέγερση στα όργανα και στις λειτουργίες τους.

Η μάλαξη, λόγω της ενεργοποίησης του συμπαθητικού συστήματος, επηρεάζει τη δυνατότητα χαλάρωσης, ελαττώνει τις αϋπνίες και βελτιώνει τα σχήματα ύπνου (Mennell, 1945). Ακόμη, λόγω της ενεργοποίησης του παρασυμπαθητικού συστήματος, βελτιώνεται η πέψη, προωθείται η γενική ομοιοστασία και αυξάνεται η έκκριση των ούρων. Οι χειρισμοί της μάλαξης που γίνονται στην κοιλιακή χώρα, κατά τη φορά του ρολογιού, μπορούν να βοηθήσουν στην εκκένωση του εντέρου σε προβλήματα δυσκοιλιότητας. Οι θωπείες, οι ανατρίψεις και τα ζυμώματα ελαττώνουν το αντανακλαστικό Η, την ερεθιστικότητα δηλαδή των σχετικών κινητικών νευρώνων (Goldberg, 1992, σελ 72, Morelli, 1990, Sullivan, 1993, 1991) ενώ το ίδιο αποτέλεσμα επιτυγχάνεται τόσο σε υγιείς όσο και σε ημιπληγικούς, με στατικές πιέσεις, σταθερές ή διακοπτόμενες, μέσω συσκευής, (Kukula, 1985, Leone, 1986, Kukula, 1988) ή με πλήξεις (Belanger, 1989). Στην εργασία του Brouwer (1995) μετά την εφαρμογή ελαφρών επαναλαμβανόμενων θωπειών, φαίνεται μια μερική ελάττωση της σπαστικότητας σε ασθενείς με σκλήρυνση κατά πλάκας. Επίσης, μετά την εφαρμογή μάλαξης, καταγράφηκε μια αυξημένη υποκειμενική αίσθηση ευκολίαςπραγμάτωσης κινητικού έργου (Fine & Chabuel, 1980, σελ 7).

**Εικόνα: 36.2**



## **37. ΜΑΛΑΞΗ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ**

### **ΣΥΣΤΗΜΑ:**

#### **1. ΤΟ ΚΑΡΔΙΟΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ:**

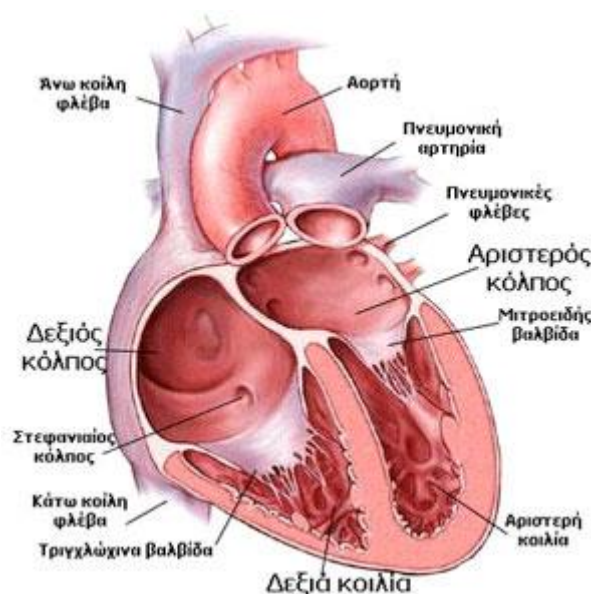
Το αιμοφόρο σύστημα αποτελείται από την καρδιά, που με τη ρυθμική κίνηση της επιτυγχάνεται η κίνηση του αίματος και από τα αιμοφόρα αγγεία (αρτηρίες, φλέβες, τριχοειδή) τα οποία αποτελούν συστήματα διανομής του αίματος στέλνοντας το προς τους ιστούς και πίσω στην καρδιά (Χατζημπούγιας, 2000). Το αίμα (το οποίο περιέχει νερό, πλάσμα, πρωτεΐνες και άλλα θρεπτικά στοιχεία) μεταφέρεται και κατανέμεται στα διάφορα όργανα του σώματος τρέφοντας και οξυγονώνοντας τους ιστούς, απομακρύνοντας τα άχρηστα προϊόντα της ανταλλαγής της ύλης, βοηθώντας στην άμυνα του οργανισμού. Ακόμα, το αίμα ρυθμίζει την θερμοκρασία του σώματος, μεταφέρει νερό και ηλεκτρολύτες στα πλαίσια της διατήρησης της ομοιοστασίας και μεταφέρει ορμόνες προς συγκεκριμένα όργανα ρυθμίζοντας τις λειτουργίες τους. (Σαββίδου, 2003)

Η καρδιά, το κινητήριο όργανο που ωθεί το αίμα, αποτελείται από δύο κόλπους και δύο κοιλίες. Ο δεξιός κόλπος επικοινωνεί με τη δεξιά κοιλία με το δεξιό κολποκοιλιακό στόμιο, το οποίο ανοιγοκλείνει με την τριγλώχινα βαλβίδα. Ο αριστερός κόλπος, επικοινωνεί με την αριστερή κοιλία με το αριστερό κολποκοιλιακό στόμιο, το οποίο ανοιγοκλείνει με την μιτροειδή ή διγλώχινα βαλβίδα. Οι βαλβίδες επιτρέπουν να ρέει το αίμα, το οποίο φέρεται με τις φλέβες, από τους κόλπους προς τις κοιλίες. Από τις κοιλίες το αίμα ρέει προς τις αρτηρίες, οι οποίες επιτελούν την μεταφορά του αίματος με μεγάλη πίεση προς τους ιστούς. (Χατζημπούγιας, 2000).

Τα αρτηρίδια είναι οι τελευταίες μικρές διακλαδώσεις του αρτηριακού συστήματος και ενεργούν ως βαλβίδες ελέγχου, μέσα από τις οποίες το αίμα προωθείται προς τα τριχοειδή. Τα τριχοειδή αγγεία είναι λεπτά και δια μέσου των τοιχωμάτων τους γίνεται η ανταλλαγή υγρών, οξυγόνου, διοξειδίου του άνθρακα, θρεπτικών ουσιών, ηλεκτρολυτών, ορμονών και άλλων ουσιών, μεταξύ του αίματος και των διαμέσων χώρων των ιστών ή των αεροφόρων χώρων των πνευμόνων. Τα

φλεβίδια συλλέγουν το αίμα από τα τριχοειδή και βαθμιαία το προωθούν σε μεγαλύτερες φλέβες, οι οποίες είναι περισσότερες και πιο φαρδιές, με χωρητικότητα διπλάσια των αρτηριών. Λειτουργούν ως αγωγοί επαναφοράς του αίματος από τους ιστούς προς την καρδιά και σε αυτό τις βοηθούν οι εσωτερικές τους βαλβίδες που επιτρέπουν την ροή του αίματος μόνο προς το κέντρο (καρδιά).

(Βαρσαμίδης, 2001).



Εικόνα: 37.1

## 2. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΚΑΡΔΙΟΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ :

Η επίδραση της μάλαξης στο καρδιαγγειακό σύστημα έχει ως αποτέλεσμα την επιτάχυνση της κυκλοφορίας του αίματος και την βελτίωση της ανταλλαγής της ύλης. Κατά τη διάρκεια και μετά την εφαρμογή της μάλαξης ελαττώνεται παροδικά η αρτηριακή πίεση, λόγω της διαστολής των τριχοειδών και παρατηρείται παροδική αύξηση του συστολικού όγκου παλμού. Επίσης, μετά από μάλαξη παρατηρείται αύξηση του αριθμού των λειτουργικών αιμοσφαιρίων και της ικανότητας τους μεταφοράς οξυγόνου, όπως και αύξηση των λευκών αιμοσφαιρίων, αφού οι χειρισμοί μάλαξης εκλαμβάνονται σαν μικροτραυματισμοί της περιοχής και ο οργανισμός αντιδρά ανάλογα (Mitchell, 1904, Pemberton, 1939, αναφορά στη Salvo).

Ο Meek (1993) συσχέτισε τη μάλαξη της ράχης με ελαττώσεις στην αρτηριακή πίεση (συστολική και διαστολική) και στην καρδιακή συχνότητα, καθώς και με αύξηση στη θερμοκρασία του δέρματος. Στη μελέτη τους οι Delaney (2002), διερεύνησαν σε υγιή πληθυσμό, τις βραχυπρόθεσμες επιδράσεις ειδικής μάλαξης στον καρδιακό αυτόνομο τόνο. Τα συμπεράσματα 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)

Σε μία άλλη μελέτη των Castro & Sanchez (2009) πήραν μέρος ενενήντα οχτώ ασθενείς με διαβήτη τύπου 2 και με περιφερειακή αρτηριακή ασθένεια σταδίου i ή ii. Οι ασθενείς χωρίστηκαν στην ομάδα μασάζ και σε μία ομάδα placebo. Μετά το πρόγραμμα των δεκαπέντε βδομάδων οι ομάδες διέφεραν στη διαφορική αποσπασματική αρτηριακή πίεση, στη ροή αίματος του δέρματος, στον κορεσμό του οξυγόνου, αλλά δεν υπήρχε διαφορά στον καρδιακό ρυθμό και στην θερμοκρασία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το μασάζ βελτιώνει την κυκλοφορία στα χαμηλά μέλη σε διαβητικούς ασθενείς τύπου 2 και μπορεί να επιβραδύνει την πρόοδο στην περιφερειακή αρτηριακή ασθένεια.

## **38. ΛΕΜΦΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ:**

### **Εικόνα: 38 a**



Το λεμφικό σύστημα είναι ένα κυκλοφορικό σύστημα το οποίο δεν μεταφέρει ερυθρά αιμοσφαίρια αλλά ένα υγρό, τη λέμφο. Κύρια λειτουργία του συστήματος αυτού είναι η περισυλλογή του πλάσματος, το οποίο έχει περάσει από τα αιμοφόρα τριχοειδή αγγεία στους ιστούς, καθώς



και η μεταφορά του πίσω στο αίμα. Το λεμφικό σύστημα παίζει πολύ σημαντικό ρόλο για την άμυνα του οργανισμού. Χωρίς το λεμφικό σύστημα τα κύτταρα μας θα γέμιζαν με λιμνάζοντα υγρά. Διάφοροι πόνοι, χαμηλή ενέργεια, ευαισθησία σε λοιμώξεις και κρυολογήματα μπορεί να οφείλονται σε ένα λεμφικό σύστημα το οποίο υπολειτουργεί, γι' αυτό το λόγο η καλή λειτουργία του λεμφικού συστήματος είναι πολύ σημαντική για τον οργανισμό. Η απόφραξη του λεμφικού συστήματος οδηγεί πολύ συχνά σε διόγκωση των λεμφαδένων, με αποτέλεσμα να είναι δύσκολη η αποβολή των τοξινών από τον οργανισμό.

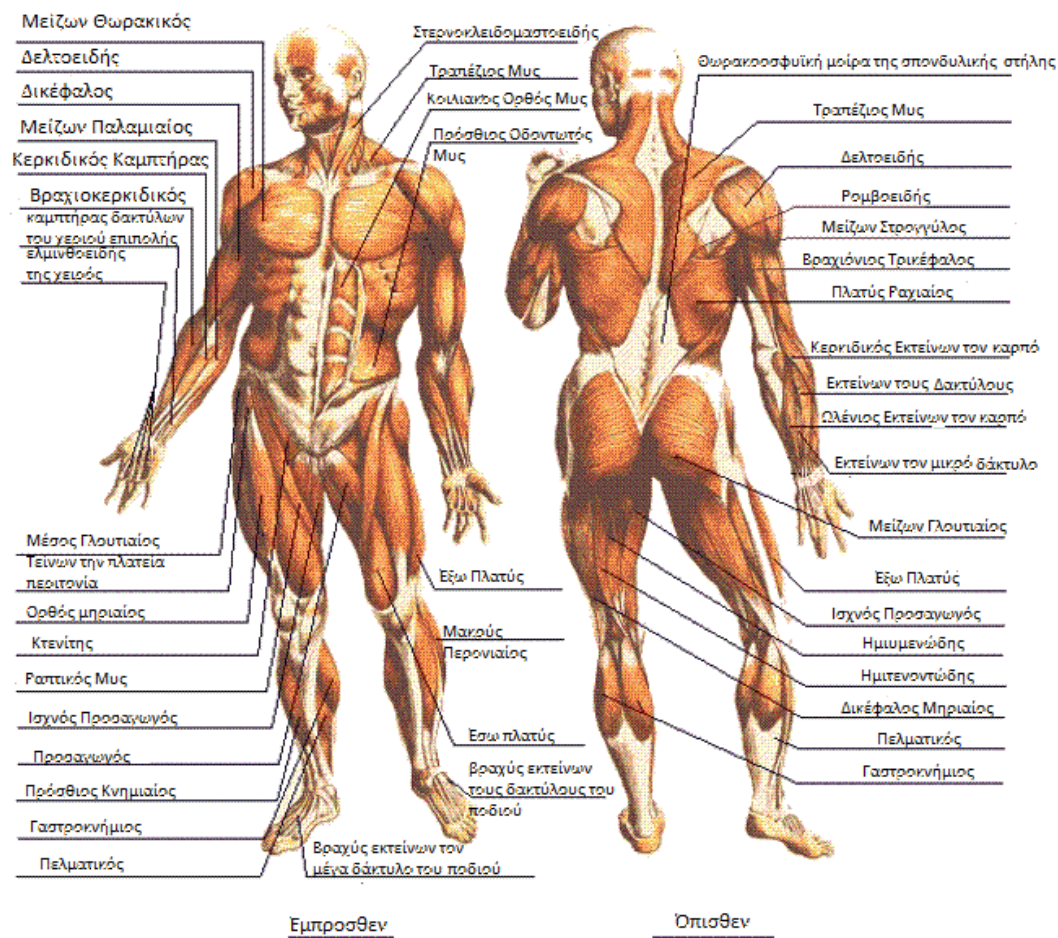
Το λεμφικό μασάζ βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και διευκολύνει την κυκλοφορία της λέμφου με αποτέλεσμα το σώμα να απελευθερώνεται από τις τοξίνες. Η χειρωνακτική αποστράγγιση της λέμφου είναι η



**Εικόνα: 38 b**

πιο δυνατή αποτοξίνωση του δέρματος αλλά και ολόκληρου του οργανισμού. Η τεχνική αυτή έχει ως στόχο την υποκίνηση των λεμφαδένων και την αποστράγγιση των λεμφαγγείων. Το λεμφοντραινάζ σώματος εκτελείται πάνω στους λεμφικούς αγωγούς του σώματος και στα λεμφογάγγλια που παρεμβάλλονται ανάμεσα στα λεμφαγγεία. Έτσι, με τις κατάλληλες πιέσεις στα λεμφογάγγλια επηρεάζονται θετικά τα ζωτικά όργανα του σώματος και βελτιώνεται η λειτουργία τους.

## 39. ΜΥΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ:



**Εικόνα: 39**

Το μυϊκό σύστημα αποτελείται από τους μύες. Ο αριθμός των μυών του μυϊκού συστήματος ανέρχεται στους 600. Οι μύες είναι όργανα για τη σωματική κινητικότητα, την σπλαχνική κινητικότητα και τη κυκλοφορία του αίματος. Οι μύες προσδίδουν βάρος στο σώμα καθώς σχεδόν το 40-60% του βάρους του σώματος προέρχεται από τους μύες. Οι μύες χωρίζονται σε τρία είδη με βάση τα μορφολογικά και λειτουργικά χαρακτηριστικά τους: (Castro & Sanchez, 2009)

Οι γραμμωτοί μύες ή σκελετικοί μύες κρατούν το σώμα σε ισορροπία και το κινούν συνδεδεμένοι μέσω των τενόντων με τα οστά. Όταν συσπώνται οι μύες, δηλαδή όταν μαζεύονται τότε μέλη του σκελετού που συνδέονται με τις αρθρώσεις πλησιάζουν ή απομακρύνονται το ένα από το άλλο, και δημιουργείται η κινητικότητα του ανθρώπινου σώματος. Οι γραμμωτοί η σκελετικοί μύες αποτελούνται από μακρές, στερεές, παράλληλα διατεταγμένες μυϊκές ίνες, οι οποίες μπορούν να

συστέλλονται έντονα και γρήγορα, αλλά μόνο για μικρά χρονικά διαστήματα. Οι μύες αυτοί ουσιαστικά, καλύπτουν και κινούν το σκελετό. (Mitchel, 1994)

Οι λείοι μύες βρίσκονται στα εσωτερικά όργανα, όπου λαμβάνουν χώρα σχετικά αργές και ομοιόμορφες κινήσεις και η κίνησή τους δεν κατευθύνεται από την βούληση του ανθρώπου. Οι λείοι μυς υπάρχουν στα τοιχώματα των οργάνων του πεπτικού συστήματος, των αιμοφόρων αγγείων, των γεννητικών οργάνων και των οργάνων της ουροποιητικής οδού. Οι λείοι μύες αποτελούνται από ίνες κοντές, ατρακτοειδούς σχήματος, λεπτότερες από τις μυϊκές ίνες των γραμμωτών μυών και είναι χαρακτηριστικό ότι, συστέλλονται βραδέως, αλλά η συστολή τους είναι παρατεταμένη. Οι μύες αυτοί ουσιαστικά εκτελούν κινήσεις χωρίς να υπόκεινται στη βούληση μας. (Φαχαντίδου, 2002)

Ο καρδιακός μύες καταλαμβάνει μια ενδιάμεση θέση ανάμεσα στους λείους και τους σκελετικούς μύες. Όπως οι λείοι μύες, δεν υπακούν άμεσα στην θέληση και διακρίνονται για την ικανότητα να αντιστέκονται στην κόπωση. Επίσης, μοιάζουν στους σκελετικούς, επειδή μπορούν να συσπώνται γρήγορα και να δουλεύουν εντατικά. Οι καρδιακοί μύες αποτελούνται από κοντές, διακλαδισμένες, κατάλληλα συνδεδεμένες μυϊκές ίνες, που σχηματίζουν ένα δίκτυο στα τοιχώματα της καρδιάς. Το μυοκάρδιο συσπάται συνεχώς ρυθμικά και αόκνωσ. Οι μύες αυτοί ουσιαστικά στέλνουν το αίμα σε όλο το σώμα.

Από τη μάζα του σώματος το 40-50% περίπου είναι σκελετικοί μύες και ένα άλλο 5-10% είναι λείοι μύες και ο καρδιακός μυς. Το σύνολο των γραμμωτών ή σκελετικών μυών, σε ένα καλά αναπτυγμένο άτομο είναι γύρω στα 40 ως 50% του σωματικού του βάρους.

(Pemperton, 1939)

## **1. ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ ΟΙ ΜΥΕΣ:**

Ο μυϊκός ιστός είναι η βιολογική μηχανή, με την οποία η χημική ενέργεια μετατρέπεται σε μηχανικό έργο, σε ολόκληρο το ζωικό βασίλειο και βέβαια και στον άνθρωπο. Ακόμα και οι κινήσεις που γίνονται στο εσωτερικό του σώματος χωρίς να υποπίπτουν στην άμεση αντίληψη του ανθρώπου όπως είναι η κίνηση της καρδιάς για

την κυκλοφορία του αίματος, είτε οι κινήσεις του γαστρεντερικού σωλήνα ή των άλλων εσωτερικών οργάνων του σώματος επιτελούνται από κάποιο είδος μυϊκού ιστού. (Καραντάς, 2001)

Η μυϊκή συστολή είναι με απλά λόγια, η διαδικασία εκείνη που όταν ένας μυς κατά την διάρκεια της λειτουργίας του βραχύνεται κατά τη συστολή και παράγει με αυτό τον τρόπο ένα μηχανικό έργο. Το πιο σημαντικό χαρακτηριστικό των μυϊκών κυττάρων από πλευράς αντοχής, είναι η παρουσία κάποιων μονάδων που ονομάζονται μιτοχόνδρια. Η πρωταρχική λειτουργία αυτών είναι η παραγωγή της ενέργειας που χρειάζεται για την μυϊκή συστολή, για αυτό και τα μιτοχόνδρια ονομάζονται γεννήτριες των μυών.

Τα μιτοχόνδρια είναι τοποθετημένα σε στρατηγικά σημεία ανάμεσα στα μυοϊνίδια, ώστε η ενέργεια που παράγεται να πηγαίνει κατευθείαν εκεί που χρειάζεται. Χονδρικά, κάθε μιτοχόνδριο αποτελείται από ένα σύνολο ενζύμων, ουσίες που βοηθούν την ευκολότερη διεξαγωγή χημικών αντιδράσεων, τα οποία μετατρέπουν την ενέργεια που περιέχεται στην τροφή (τις λεγόμενες θερμίδες) στο ενεργειακό «νόμισμα» του σώματος, δηλαδή ένα μόριο που ονομάζεται τριφωσφορική αδενοσίνη ή γνωστό ως ATP.

Το ερέθισμα για τη συστολή είναι ένα βιοηλεκτρικό σήμα (νευρική ώση), που αποστέλλεται και φέρεται προς τον μυ με τη νευρική ίνα, δηλαδή την αποφυάδα ενός νευρικού κυττάρου. Μόλις αυτό το σήμα φτάσει στην τελική κινητική πλάκα της μυϊκής ίνας, απελευθερώνεται από την απόληξη του νευρικού κλώνιου μια νευροδιαβιβαστική ουσία. (Λάτσος, 2003)

Αυτή η ουσία, μέσα σε χρόνο μικρότερο του ενός χιλιοστού του δευτερολέπτου (1 msec), μετά από τον οποίο καταστρέφεται, επιδρά στην κυτταρική μεμβράνη της μυϊκής ίνας και τη διεγείρει, δηλαδή προκαλεί την εμφάνιση στη μεμβράνη μιας βιοηλεκτρικής διεργασίας, η οποία επεκτείνεται ταχύτατα σε ολόκληρη τη μεμβράνη και στο σύστημα των εγκάρσιων σωληναρίων.

Για να μπορέσει ο μυς να συσταλεί, πρέπει πρώτα να υπάρχει διαθεσιμότητα σε ιόντα Ασβεστίου (Ca<sup>2+</sup>). Χρησιμοποιώντας αυτά, ο εγκέφαλος δίνει σήμα στον μυ για συστολή. Στη συνέχεια, απαιτείται η ύπαρξη ποσότητας τριφωσφορικής

αδενοσίνης (ATP). Η ATP αποτελεί το "ενεργειακό νόμισμα" του οργανισμού, και μόνο με αυτό μπορούν να γίνουν οι λειτουργίες του. (Johnson, 2012)

Εφόσον υπάρχει αυτή, τότε ο μυς την χρησιμοποιεί για να πάρει την ενέργεια που χρειάζεται, και να κάνει την συστολή του. Ενέργεια όμως από ATP χρειάζεται και για την χαλάρωση του μυ, προκειμένου να γίνει η επόμενη συστολή. Εάν δεν υπάρχει διαθέσιμο ATP, τότε παρατηρείται μυϊκή ακαμψία, δηλαδή ο μυς δεν χαλαρώνει.

Γι' αυτό, σε συνθήκες εξάντλησης, όπου ο οργανισμός δεν μπορεί να παράγει την απαιτούμενη ATP, παρουσιάζει κράμπες, δηλαδή ο μυς βρίσκει ενέργεια για να συσταλεί, αλλά δεν βρίσκει ενέργεια για να χαλαρώσει. Η ATP που χρειάζεται ο μυς για να λειτουργήσει, μπορεί να παραχθεί:

- Από την φωσφοκρεατίνη που βρίσκεται αποθηκευμένη στους μυς, και η οποία εξαντλείται μετά τα 7 δευτερόλεπτα.
- Από το γλυκογόνο που βρίσκεται στους μυς καθώς και στο ήπαρ, και το οποίο μπορεί να διαρκέσει μέχρι και 90 λεπτά.
- Από το λίπος που βρίσκεται σε όλο το σώμα, και μπορεί να διαρκέσει για ώρες.

Μέσω των νευρικών απολήξεων, ο εγκέφαλος λαμβάνει μηνύματα για την διαδικασία συστολής και χαλάρωσης των μυών. Σε κατάσταση έντονης εξάντλησης, και κυρίως με την απουσία ηλεκτρολυτών, οι οποίοι απαιτούνται για τα νευρικά σήματα, πέρα από το ότι ο αθλητής αδυνατεί να δώσει ισχυρό σήμα συστολής στους μύες (εξάντληση), επίσης διαταράσσεται η ενημέρωση του εγκεφάλου για την μυϊκή δραστηριότητα, και πολλές φορές αποτυγχάνει να δώσει σήμα χαλάρωσης στους μύες όταν αυτοί το χρειάζονται (κράμπες).

Οι ηλεκτρολύτες λοιπόν, κρίνονται απαραίτητοι για την ομαλή συνεργασία νευρικού και μυϊκού συστήματος. Το καλοκαίρι, κατά το οποίο με την εφίδρωση ο αθλητής χάνει χρήσιμους ηλεκτρολύτες, κρίνεται απαραίτητη η αναπλήρωσή τους μέσω της τροφής, ή μέσω σκευάσματος (ισοτονικά ποτά) κατά την προπόνηση διαρκείας, ώστε να αποφευχθούν φαινόμενα αδυναμίας ή κράμπες.

(Johnson, 2012)

## **2. ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΜΥΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ:**

Στην επίδραση της μάλαξη υποβάλλονται εκτεταμένες μυϊκές μάζες. Όσο εντονότερα ο μυϊκός ιστός υποβάλλεται σε μάλαξη και όσο περισσότερους νευρικούς υποδοχείς διαθέτει αυτός ο ιστός, τόσο εντονότερα εκδηλώνεται ο κεντρομόλος ερεθισμός, επιφέροντας τις μέγιστες δυνατές αλλαγές στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Είναι γνωστό ότι η σύσπαση ενός μυ έχει την αιτία της σε χημικούς ή θερμικούς ή μηχανικούς ερεθισμούς. Ένα είδος μηχανικού ερεθισμού είναι και η μάλαξη πάνω στο μυ. Στη δεδομένη περίπτωση, η μάλαξη προκαλεί σύσπαση των μυϊκών ινών και σύνθετες βιοχημικές αλλαγές στα μυϊκά κύτταρα. Με τη μάλαξη η ηλεκτρική δραστηριότητα των μυών αυξάνεται, σύμφωνα με τα στοιχεία που μπορούν να φανούν στο ηλεκτρομυογράφημα (Η.Μ.Γ.). Η μάλαξη συμβάλει στη μείωση του μυϊκού τόνου στους αθλητές, μετά από βαριές προπονήσεις. Με την επίδρασή της αλλάζουν οι ελαστικές - 20 -και κολλώδεις ιδιότητες των μυών. Έτσι, αν μετά την προπόνηση παρατηρηθεί ότι ο μυς είναι πιο ελαστικός και γλοιώδης, τότε μετά τη μάλαξη, ο μυς αλλάζει μορφή και κατάσταση, καθώς γίνεται λιγότερο ελαστικός και γλοιώδης.

Για την κατάληξη σε αναμφισβήτητα και σωστά συμπεράσματα σχετικά με την επίδραση της μάλαξης στη μορφολογική και φυσιολογική κατάσταση του μυϊκού ιστού, ο Chor και ο Beard διεξήγαγαν πειραματικές έρευνες σε πιθήκους. Σε μια ομάδα πιθήκων έκοψαν και κατόπιν έραψαν το ισχιακό νεύρο, ενώ στη συνέχεια τοποθέτησαν γύψο στην πάσχουσα περιοχή, για τέσσερις εβδομάδες. Μετά την αφαίρεση του γύψου, κάτω απ' τις ίδιες συνθήκες, εφάρμοζαν καθημερινά μάλαξη και παθητικές κινήσεις του παράλυτου ποδιού σε μερικούς απ' τους πιθήκους, ενώ σε άλλους όχι. Μετά από 2-6 μήνες, οι ερευνητές αφαίρεσαν από όλους τους πιθήκους και τους γαστροκνήμιους μύες. Όταν τους ζύγισαν, φάνηκε καθαρά ότι το βάρος των μυών που είχαν υποβληθεί σε μάλαξη ήταν σημαντικά μεγαλύτερο από των μυών που δεν τους είχε γίνει μάλαξη. Κατέληξαν λοιπόν στο συμπέρασμα, ότι η μάλαξη επιδρά σημαντικά στις φυσικοχημικές διαδικασίες που διεξάγονται μέσα στους μύες, βελτιώνοντας την οξυγόνωσή τους. Έτσι, με τη μάλαξη επιταχύνονται οι οξειδοαναγωγικές διαδικασίες και βελτιώνεται η αφομοιωτική λειτουργία.

Σημαντική είναι η επίδραση της μάλαξης και στις αρθρώσεις. Κατά την εκτέλεσή της, οι αρθρώσεις και οι σύνδεσμοι αποκτούν μεγαλύτερη ευκινησία. Κινητικές διαταραχές μπορεί να παρατηρηθούν στην άρθρωση του ώμου και του γόνατος, όπως βέβαια και σε άλλες αρθρώσεις. Σ' αυτές τις περιπτώσεις μπορεί να προκληθεί ζάρωμα ή και διόγκωση της αρθρικής κοιλότητας, αλλαγή των ιδιοτήτων του αρθρικού υγρού, κάτι που συνεπάγεται την διαταραχή στην κινητικότητα των αρθρώσεων. Η μάλαξη επιδρά ενεργητικά στις ανεπιθύμητες αυτές διαταραχές των κυττάρων του μυϊκού ιστού.

## 40. ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ:



**Εικόνα: 40**

Το ουροποιητικό σύστημα, αποτελείται από δυο μέρη, την εκκριτική και την αποχετευτική. Η εκκριτική μέρη, περιλαμβάνει τους δυο νεφρούς και η αποχετευτική μέρη, περιλαμβάνει τους νεφρικούς κάλυκες, τις νεφρικές πυέλους, τους ουρητήρες και την ουροδόχο κύστη. (Χατζημπούγιας, 2000) Πάνω στα νεφρά, που έχουν σχήμα

φασολιού, κάθονται τα επινεφρίδια, τα οποία είναι ενδοκρινείς αδένες, παράγουν ορμόνες και δεν ανήκουν στο ουροποιητικό σύστημα. Πίσω από την κύστη, υπάρχει ο πρωκτός και το ορθό, το τελικό δηλαδή τμήμα του παχέος εντέρου. Άλλα όργανα που συνορεύουν με την κύστη και εμπλέκονται στις διαταραχές της ούρησης είναι τα όργανα του γεννητικού συστήματος. Στον άντρα, ο προστάτης περιβάλλει την ουρήθρα από το σημείο όπου αυτή ξεκινά από την κύστη, ενώ οι σπερματοδόχους κύστες που παράγουν μαζί με τον προστάτη το σπερματικό υγρό εφάπτονται του πίσω τοιχώματος της κύστης και ενώνονται ανατομικά και λειτουργικά με τον προστάτη. Στη γυναίκα, ο κόλπος βρίσκεται πίσω από την ουρήθρα και την κύστη, ενώ η μήτρα αγκαλιάζει την κύστη από κάτω και πίσω.

## **1. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ:**

Τα όργανα του ουροποιητικού συστήματος:

- παράγουν με τα νεφρά τα ούρα, αποκαθιστώντας έτσι την ισορροπία του νερού στον οργανισμό αλλά και ουσιών σημαντικών για τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και της παραγωγής του αίματος, δηλαδή της αιμοποίησης.
- συμβάλλουν καθοριστικά στην απομάκρυνση άχρηστων ουσιών από τον οργανισμό, κυρίως των κατάλοιπων των πρωτεϊνών που είναι κυρίως ενώσεις αζώτου.
- μεταφέρουν ενεργητικά τα ούρα προς τα κάτω μέσω της πυέλου του νεφρού και των ουρητήρων, που είναι λεπτά σωληνάκια, τα οποία καταλήγουν στην κύστη.
- αποθηκεύουν τα ούρα στην κύστη και
- αποβάλλουν τα ούρα έξω από το σώμα μέσω της ουρήθρας με την ούρηση.

(Κατρίτση & Κελέκη, 2007)

## **2. ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ:**

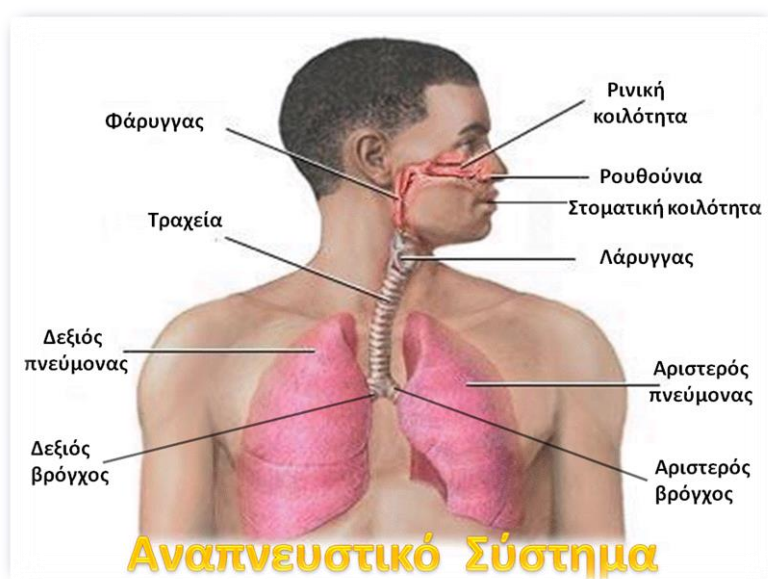
Τα χτυπήματα που εφαρμόζονται στην περιοχή της κοιλιάς, που αντιστοιχεί στην ουροδόχο κύστη, προκαλούν την ούρηση, αυξάνοντας προφανώς την εσωτερική



πίεσή της, με αποτέλεσμα τη χαλάρωση του σφιγκτήρα της ουρήθρας, έμμεσα και αντανακλαστικά, χωρίς πλήρη έλεγχο αυτής της λειτουργίας από τον πάσχοντα. Η ποσότητα των ούρων αυξάνεται σημαντικά. Οι νεφροί λειτουργούν καλύτερα και αποβάλλουν περισσότερες επιβλαβείς ουσίες.

(Χριστάρα & Παπαδοπουλου, 2001, σελ. 117-119).

## 41. ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ:



Εικόνα: 41

Το αναπνευστικό σύστημα εξυπηρετεί την αναπνοή, η οποία σκοπό έχει την πρόσληψη οξυγόνου που είναι απαραίτητο για τις καύσεις, και την αποβολή του διοξειδίου του άνθρακα. Διακρίνουμε δυο τμήματα, την άνω και την κάτω αεροφόρο οδό. Η άνω αεροφόρος οδός αποτελείται από την έξω την έσω ρίνα και την ρινική και στοματική μοίρα του φάρυγγα. Από τα τμήματα αυτά, καθώς διέρχεται ο αέρας, καθαρίζεται από τυχόν ξένα σώματα, υγραίνεται και θερμαίνεται.

Η κάτω αεροφόρος οδός αποτελείται από τον λάρυγγα, την τραχεία με τους δύο βρόγχους (αριστερό και δεξιό), και τους δύο πνεύμονες.

(Χατζημπούγιας, 2000)

## **1. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ:**

Η διαδικασία με την οποία ο οργανισμός τροφοδοτείται με το απαραίτητο στη ζωή οξυγόνο λέγεται αναπνοή. Το αναπνευστικό σύστημα εξυπηρετεί την αναπνοή, η οποία σκοπό έχει την πρόσληψη οξυγόνου που είναι απαραίτητο για τις καύσεις και την αποβολή του διοξειδίου του άνθρακα. (Χατζημπούγιας, 2000)

Τα όργανα του αναπνευστικού βρίσκονται στο κεφάλι, στο λαιμό και το θώρακα και χωρίζονται στην ανώτερη αναπνευστική οδό, η οποία περιλαμβάνει τη μύτη και τη στοματική και ρινική κοιλότητα του φάρυγγα, και την κατώτερη αναπνευστική οδό, που περιλαμβάνει το λάρυγγα, την τραχεία, τους βρόγχους και τους πνεύμονες. Η κύρια λειτουργία των πνευμόνων είναι η ανταλλαγή του οξυγόνου με το διοξείδιο του άνθρακα. Η μεταφορά των αερίων μεταξύ των πνευμόνων και των κυττάρων των διαφόρων οργάνων γίνεται με την κυκλοφορία του αίματος. Το εισπνεόμενο οξυγόνο διαχέεται από τους πνεύμονες στην αιματική κυκλοφορία και προσφέρεται στα κύτταρα του οργανισμού, ενώ το διοξείδιο του άνθρακα που παράγεται από τα κύτταρα του οργανισμού μεταφέρεται μέσω της αιματικής κυκλοφορίας στους πνεύμονες και απομακρύνεται με την εκπνοή. Έτσι λοιπόν ο εισπνεόμενος αέρας περιέχει 19,9% οξυγόνο, 0,03% διοξείδιο του άνθρακα, 80% άζωτο, ενώ ο εκπνεόμενος αέρας περιέχει 16% οξυγόνο, 4% διοξείδιο του άνθρακα, 80% άζωτο.

## **2. ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ:**

Η διατήρηση των μεταβολικών λειτουργιών του οργανισμού επιτυγχάνεται με τη συνεχή προσφορά θρεπτικών ουσιών και οξυγόνου στα κύτταρα, καθώς και με τη συνεχή απομάκρυνση των προϊόντων του μεταβολισμού από τον οργανισμό. Άλλωστε, όπως είναι γνωστό, οι οξειδωτικές διασπάσεις των θρεπτικών ουσιών γίνονται μόνο με την παρουσία οξυγόνου και δίνουν ως τελικά προϊόντα CO<sub>2</sub> και H<sub>2</sub>O:

Τις συνθήκες ισορροπίας του συστήματος παραγωγής ενέργειας εξασφαλίζουν:

- Η ανταλλαγή, ουσιών ανάμεσα στα κύτταρα και στο μεσοκυττάριο υγρό (που αποτελεί και το φυσικό τους περιβάλλον).

- Η ανταλλαγή ουσιών ανάμεσα στο μεσοκυττάριο υγρό και στο αίμα.

- Η πρόσληψη θρεπτικών ουσιών και οξυγόνου από το αίμα (που είναι ο τόπος παραγωγής ή απορροφήσεως τους) και η αποβολή άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού από αυτό (που είναι ο τόπος απεκκρίσεώς τους).

Το τμήμα διεργασίας της ανταλλαγής της ύλης, που σχετίζεται με την ανταλλαγή των αναπνευστικών αερίων O<sub>2</sub> και CO<sub>2</sub> μεταξύ περιβάλλοντος και του οργανισμού, αποτελεί τη λειτουργία της αναπνοής, η οποία διακρίνεται στην εσωτερική και την εξωτερική αναπνοή.

- Η εσωτερική αναπνοή. Πρόκειται την ανταλλαγή των αναπνευστικών αερίων μεταξύ των κυττάρων και του εξωκυττάριου υγρού καθώς και των μεταβολικών αντιδράσεων που συμβαίνουν μέσα στα κύτταρα και που σχετίζονται με το O<sub>2</sub> και το

- Η εξωτερική αναπνοή. Αφορά την ανταλλαγή των αναπνευστικών αερίων μεταξύ του σώματος και του εξωτερικού περιβάλλοντος του οργανισμού, η οποία γίνεται στους πνεύμονες.

Η μεταφορά των αναπνευστικών αερίων από τον τόπο της προσλήψεως τους στον τόπο της αποδόσεως τους γίνεται με το αίμα που είναι ο συνδετικός κρίκος μεταξύ εσωτερικής και εξωτερικής αναπνοής. Το αναπνευστικό σύστημα εξυπηρετεί την εξωτερική αναπνοή (αναπνοή).

### **3. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ:**

Η μάλαξη φαίνεται να έχει θετικά αποτελέσματα σε άτομα που υποφέρουν από αναπνευστικά προβλήματα. Σύμφωνα με τον Cuyiax (1975, 1980) ειδικοί χειρισμοί της μάλαξης, όπως οι πλήξεις και οι δονήσεις, μαζί με σχετικές θέσεις παροχέτευσης φαίνονται ιδιαίτερα αποτελεσματικοί σε ασθενείς με αναπνευστικά προβλήματα. Ωστόσο το θέμα των δονήσεων σε αναπνευστικά προβλήματα δεν έχει διερευνηθεί

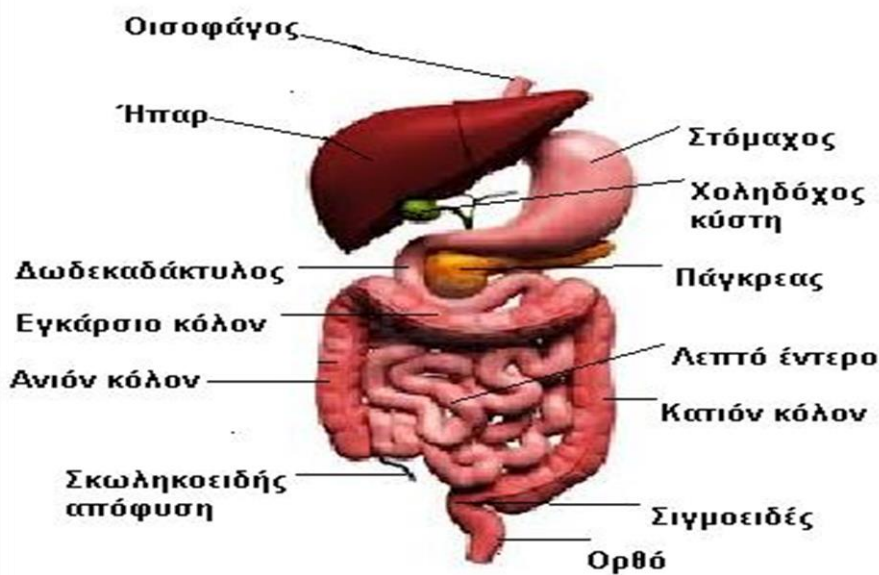
ενδεδειγμένα και εγείρονται σημαντικά μεθοδολογικά προβλήματα (Crapet, 1985, Holoby & Goldberg, 1981, σελ 124, Hubert, 1978, Pavia, 1976, Remondiere, 1982, Rowe & Alfred, 1999, Rowe, 1973, σελ 25, Thumerelle, 1994, Hengstum, 1993,σελ 103 ).

Οι χειρισμοί επί των αναπνευστικών μυών και των σχετικών περιτονιών μπορούν να βελτιώσουν την πνευμονική λειτουργία και τη ζωτική χωρητικότητα (Field, 1998). Σύμφωνα με μελέτη, παιδιά με κυστική ίνωση μπορούν να βοηθηθούν με καθημερινή μάλαξη από τους γονείς τους, αφού η έρευνα δείχνει μικρότερα επίπεδα άγχους και βελτιωμένη διάθεση, που με τη σειρά τους μπορεί να διευκολύνουν την αναπνοή (Hernandez & Reif, 1999, σελ 22-34, σελ 106 )

Σε μια εργασία (Field, 1997,σελ 95-104 ) πήραν μέρος τριάντα δύο παιδιά με άσθμα και ορίστηκαν να λάβουν ή θεραπεία μασάζ ή θεραπεία χαλάρωσης. Τα παιδιά δέχτηκαν από τους γονείς τους μασάζ για 20 λεπτά πριν τον ύπνο κάθε βράδυ για τριάντα μέρες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στα μικρότερα παιδιά υπήρχε μείωση στο άγχος, στα επίπεδα κορτιζόλης, βελτίωση της συμπεριφοράς τους στο άσθμα ενώ βελτιώθηκε στο έπακρο η ροή του αέρα και οι άλλες πνευμονικές λειτουργίες. Στα μεγαλύτερα παιδιά υπήρχαν όλα τα παραπάνω με εξαίρεση ότι οι πνευμονικές λειτουργίες βελτιώθηκαν σε μικρότερο βαθμό. Ο λόγος γιατί στα μεγαλύτερα παιδιά υπήρχαν μικρότερα θετικά αποτελέσματα, είναι άγνωστος, ωστόσο στην έρευνα φαίνεται ότι το καθημερινό μασάζ βελτιώνει τον έλεγχο του άσθματος.

## 42. ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ:

Εικόνα: 42



Για να διατηρηθεί η ζωή, να εξασφαλιστούν δηλαδή οι δομές και οι λειτουργίες της, χρειάζεται ενέργεια. Ο άνθρωπος εξασφαλίζει την απαραίτητη γι' αυτόν ενέργεια με τη διάσπαση (οξειδωση) των θρεπτικών ουσιών που βρίσκονται στις τροφές. Οι θρεπτικές ουσίες που παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό είναι οι υδατάνθρακες και τα λίπη και, σε ειδικές μόνο περιπτώσεις, οι πρωτεΐνες. Με την ευρύτερη έννοια βέβαια ως θρεπτικές ουσίες χαρακτηρίζονται και άλλες, που, παρά το ότι δεν παρέχουν ενέργεια, είναι απαραίτητες για την πραγματοποίηση διάφορων λειτουργιών του οργανισμού. Σ' αυτές περιλαμβάνονται το νερό, οι βιταμίνες και τα ανόργανα άλατα - ιόντα. Οι θρεπτικές ουσίες εισέρχονται στον οργανισμό μέσω του πεπτικού συστήματος, όπου και υφίστανται την απαραίτητη κατεργασία, ώστε να μπορούν να απορροφηθούν. Η κατεργασία αυτή λέγεται πέψη. Η απορρόφηση των προϊόντων της πέψης των θρεπτικών ουσιών, του νερού, των βιταμινών και των ανόργανων αλάτων επιτελείται επίσης στο πεπτικό σύστημα.

Το πεπτικό ή εντερικό σύστημα σχηματίζεται από ένα σύνολο οργάνων, τα οποία μετατρέπουν διαδοχικά στα διάφορα μέρη του συστήματος τις διάφορες τροφές που παίρνει ο άνθρωπος σε κατάλληλες για απορρόφηση από το έντερο και στη συνέχεια

καθίστανται κατάλληλες για θρέψη των κυττάρων του οργανισμού (Καλογερόπουλος, 1986)

Περιλαμβάνει το σύστημα αυτό μία σειρά από κοίλα όργανα, τα οποία σχηματίζουν τον πεπτικό ή εντερικό σωλήνα και από παρεγχυματώδη όργανα, δηλαδή συμπαγή όργανα, τους αδένες του πεπτικού συστήματος.

Ο πεπτικός ή εντερικός σωλήνας αρχίζει από τη στοματική σχισμή και τελειώνει στο δακτύλιο του πρωκτού. Εμφανίζει κατά την πορεία του διάφορα μέρη, δηλαδή την κοιλότητα του στόματος, το φάρυγγα, τον οισοφάγο, τον στομάχο, το λεπτό και το παχύ έντερο.

Οι πεπτικοί αδένες συμβάλλουν στη λειτουργία της πέψης και διακρίνονται σε μικρούς και μεγάλους. Οι μικροί πεπτικοί αδένες βρίσκονται μέσα στο τοίχωμα του εντερικού σωλήνα, ενώ οι μεγάλοι πεπτικοί αδένες, που είναι οι σιαλογόνοι, το ήπαρ (συκώτι) και το πάγκρεας, χύνουν το έκκριμά τους με τους εκφορητικούς τους πόρους στον αυλό του εντερικού σωλήνα.

Με το πεπτικό σύστημα περιγράφεται και ο σπλήνας γιατί βρίσκεται σε τοπογραφική σχέση με τα όργανα (σπλάχνα) της άνω κοιλίας.

## **1. ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΕΠΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ:**

Το πεπτικό σύστημα αποτελείται από το γαστρεντερικό σωλήνα και από τους προσαρτημένους σ' αυτό αδένες, που είναι οι σιελογόνοι αδένες, το πάγκρεας και το ήπαρ .Ο γαστρεντερικός σωλήνας είναι ένας κοίλος αγωγός, του οποίου το τοίχωμα αποτελείται από τέσσερις βασικές στιβάδες .Η διάμετρος και η δομή των στιβάδων του παρουσιάζουν τοπικές διαφοροποιήσεις. Οι ανατομικές διαφοροποιήσεις των επιμέρους τμημάτων του γαστρεντερικού σωλήνα σχετίζονται με λειτουργικές διαφορές. Το κάθε τμήμα δηλαδή επιτελεί συγκεκριμένες λειτουργίες, που μπορεί να είναι κινητικές, εκκριτικές ή απορροφητικές.

Με τις κινητικές λειτουργίες επιτυγχάνεται η ανάμειξη και προώθηση της τροφής κατά μήκος του γαστρεντερικού σωλήνα. Εμφανίζονται δύο κύριοι τύποι κινήσεων, οι κινήσεις ανάμειξης και οι κινήσεις προώθησης. Βασική προωθητική κίνηση είναι η περισταλτική κίνηση.

Η εκκριτική λειτουργία συμβάλλει στην προστασία του γαστρεντερικού σωλήνα (με την έκκριση βλέννας), στη ρύθμιση της λειτουργίας του (με την έκκριση ορμονών) και στη διάσπαση των θρεπτικών συστατικών της τροφής (με την έκκριση ενζύμων). Τα τελικά προϊόντα της πέψης απορροφώνται στο λεπτό έντερο.

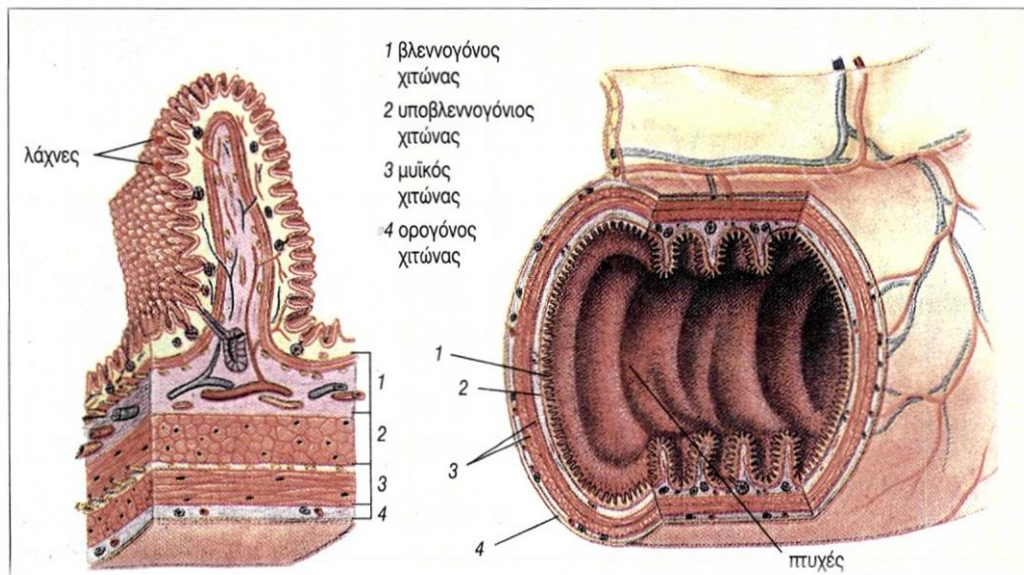
Οι στιβάδες από τις οποίες αποτελείται το τοίχωμα του γαστρεντερικού σωλήνα από μέσα προς τα έξω είναι:

- Ο βλεννογόνος χιτώνας
- Ο υποβλεννογόνιος χιτώνας
- Ο μυϊκός χιτώνας
- Ο ορογόνος χιτώνας

Ο γαστρεντερικός σωλήνας αρχίζει με τη στοματική κοιλότητα, συνεχίζεται με το φάρυγγα, τον οισοφάγο, το στομάχι, το λεπτό έντερο, το παχύ έντερο και καταλήγει στον πρωκτό.

(Καλογερόπουλος, 1986)

**Εικόνα:42.1**

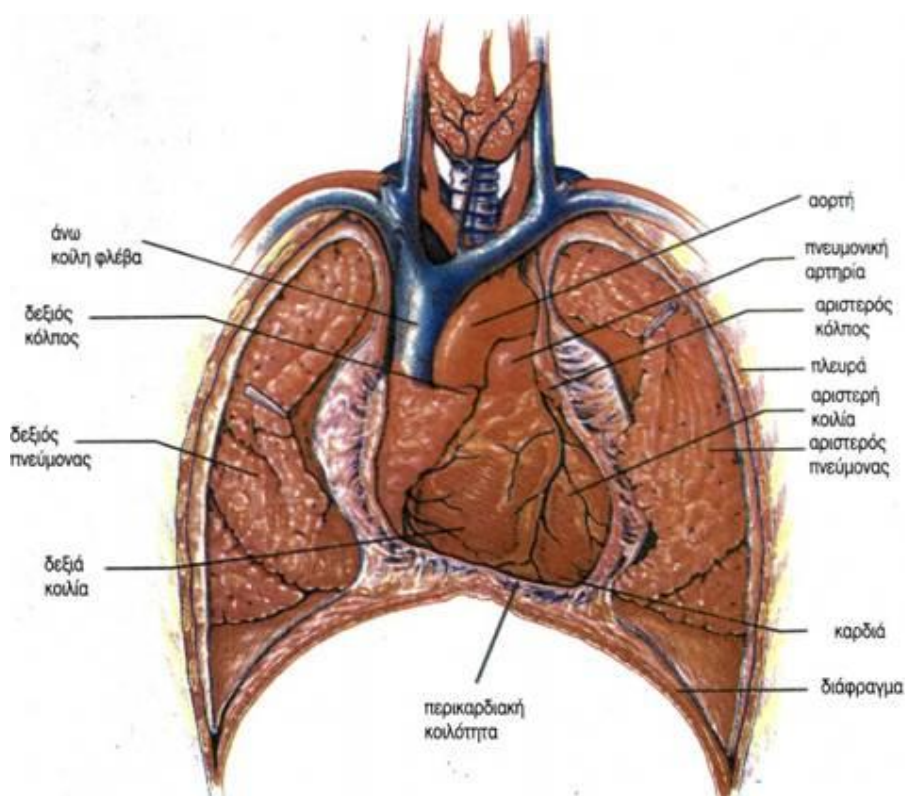


## **2. ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΠΕΠΕΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ**

Ο μηχανικός ερεθισμός της εφαρμοζόμενης-με τη μάλαξη-πίεσης στην περιοχή της κοιλιακής χώρας, παρουσιάζει μια αντανακλαστική ανταπόκριση στην περιοχή αυτή. Η μάλαξη προκαλεί αύξηση της περισταλτικότητας του εντέρου και επισπεύδεται η προώθηση του περιεχόμενου του. Η παραπάνω διαδικασία εξυπηρετείται και από το ότι ορισμένα μέρη του παχέως εντέρου εφάπτονται των κοιλιακών τοιχωμάτων και ασκείται σ' αυτά άμεση επίδραση με την εφαρμογή της μάλαξης. Η αύξηση της περισταλτικότητας αυτής θεωρείται ότι συμβάλλει στην ουσιαστική αποβολή περιττωμάτων και αερίων. Με όσα αναφέρθηκαν πιο πάνω, είναι φανερό ότι ο μηχανισμός της μάλαξης εξασφαλίζει και προάγει την ορθή λειτουργία των οργάνων του πεπτικού συστήματος, και ότι η μμηχανική επίδραση της συντελεί στη θεραπεία αρκετών παθήσεων του συστήματος αυτού.

(Tarran, 1988, Κλογερόπουλος, 1986)

### **43. ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ:**



Εικόνα: 43



Όπως είναι γνωστό το αίμα κυκλοφορεί μέσα στο κυκλοφορικό σύστημα. Γι' αυτό το κυκλοφορικό σύστημα έχει κατασκευασθεί έτσι ώστε να εξυπηρετεί το σκοπό αυτό. Αποτελείται από σύστημα σωλήνων, τα αγγεία, και από την καρδιά, που ενεργεί σαν αντλία και εξωθεί το αίμα μέσα στα αγγεία. Τα αγγεία του κυκλοφορικού συστήματος, χωρίζονται σε 3 κατηγορίες: τις αρτηρίες, τις φλέβες και τα τριχοειδή. Δεν πρέπει να ξεχνάμε όμως ότι το κυκλοφορικό σύστημα λειτουργεί σαν σύνολο και ότι οι νευρικοί μηχανισμοί που ρυθμίζουν τη λειτουργία της καρδιάς και των αγγείων μαζί λειτουργούν επίσης σαν ενιαίο σύνολο.

## **1. ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ:**

Το κύριο όργανο του κυκλοφορικού συστήματος είναι η καρδιά. Βρίσκεται ανάμεσα στους δύο πνεύμονες πίσω από το στέρνο. Είναι όργανο κωνικού σχήματος, που αποτελείται από μυϊκό ιστό, το μυοκάρδιο, και έχει μέγεθος μεγάλης γροθιάς.

Η καρδιά στην πραγματικότητα είναι μία μυώδης αντλία, η οποία αποτελείται από ένα χαρακτηριστικό είδος μυός, τον καρδιακό μυ. Οι μυϊκές ίνες του μυοκαρδίου συν-δέονται μεταξύ τους κατάλληλα, επιτρέποντας τη σύγχρονη σύσπασή τους. Η καρδιά του ανθρώπου είναι τετράχωρη και αποτελείται από δύο κόλπους με λεπτά τοιχώματα, που βρίσκονται στο ανώτερο τμήμα της, και από δύο κοιλίες με παχύτερα τοιχώματα, που βρίσκονται στο κατώτερο τμήμα της. Οι δύο κοιλίες χωρίζονται μεταξύ τους με το μεσοκοιλιακό διάφραγμα και οι κόλποι με το μεσοκολπικό διάφραγμα. Δεν υπάρχει, επομένως, επικοινωνία ανάμεσα στους δύο κόλπους ή στις δύο κοιλίες. Πρέπει να σημειωθεί ότι η αριστερή κοιλία έχει παχύτερα τοιχώματα από τη δεξιά, διότι στέλνει το αίμα σε μεγαλύτερη απόσταση (σε όλο το σώμα). Μεταξύ των κόλπων και των κοιλιών υπάρχουν βαλβίδες που καθορίζουν τη μονόδρομη ροή του αίματος σε κάθε σύσπαση της καρδιάς. Στην πραγματικότητα η καρδιά είναι μία αντλία αναρροφητική και ταυτόχρονα συμπιεστική. Αναρροφητική, γιατί συγκεντρώνει το αίμα από όλα τα τριχοειδή του σώματος μέσω των φλεβών, και συμπιεστική, διότι στέλνει το αίμα στα τριχοειδή όλου του σώματος μέσω των αρτηριών που ξεκινούν από τις κοιλίες της. Το αίμα κινείται από τους κόλπους προς τις κοιλίες, οι οποίες με τη συστολή τους το στέλνουν σε δύο αρτηρίες. Στο δεξιό κόλπο φτάνει το αίμα από την περιφέρεια του σώματος, πλούσιο σε διοξειδίο του

άνθρακα. Στον αριστερό κόλπο φτάνει το αίμα, που έχει ήδη περάσει από τους πνεύμονες και είναι πλούσιο σε οξυγόνο. Με τη συστολή των κόλπων το αίμα κινείται προς τις κοιλίες.

Στη συνέχεια, με τη συστολή των κοιλιών, και ενώ οι βαλβίδες κλείνουν εμποδίζοντας την παλινδρόμηση του αίματος προς τους κόλπους, το αίμα διοχετεύεται στις αρτηρίες. Από την αριστερή κοιλία εισέρχεται στην αορτή και κινείται προς την περιφέρεια του σώματος, ενώ από τη δεξιά κοιλία εισέρχεται στην πνευμονική αρτηρία και κινείται προς τους πνεύμονες. Βαλβίδες που βρίσκονται στην είσοδο των δύο μεγάλων αρτηριών ελέγχουν τη ροή του αίματος από τις κοιλίες προς την αορτή και προς την πνευμονική αρτηρία.

(Randall, 1984)

## **2. ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ:**

Οι γενετικοί παράγοντες κάθε ανθρώπου ορίζουν κατά κύριο λόγο την λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος. Ο τρόπος ζωής του κάθε ατόμου, η διατροφή του, η σωματική δραστηριότητα και τη μάλαξη όμως μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο λειτουργίας του.

Οι τεχνικές της μάλαξης βελτιώνουν την αρτηριακή κυκλοφορία και αυξάνουν την ποσότητα του αίματος με αποτελέσματα θετικά για τον οργανισμό. Αυτά είναι η αποβολή διαφόρων τοξίνων και η αναζωογόνηση των κυττάρων, η αύξηση των καύσεων και του μεταβολισμού. Όπως επίσης η βελτίωση του φλεβικού στάσιμου αίματος. Γι' αυτόν τον λόγο οι κινήσεις πρέπει πάντα να ακολουθούν την αιματική ροή προς την καρδιά. Μπορεί εύκολα να παρατηρηθεί κατά την μάλαξη υπεραιμία στο δέρμα και έντονη θερμότητα, αυτό οφείλεται στην τριβή η οποία έχει προκαλέσει διαστολή των τριχοειδών αγγείων, οπότε με αυτόν τον τρόπο βελτιώνεται η λειτουργία τους και επιταχύνεται η ροή σε αυτά. Χαρακτηριστικό των μαλασσόμενων περιοχών στις οποίες υπάρχουν καταστάσεις εκχύμωσης είναι ότι αρχικά κιτρινίζουν ενώ στη συνέχεια κοκκινίζουν προοδευτικά από την αύξηση της θερμοκρασίας εξ

αιτίας της αυξημένης αιμάτωσης. Αυτό βοηθάει την θεραπεία τους και διευκολύνει την απορρόφησή τους.

## **44. ΕΝΔΟΚΡΙΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ:**

Όπως όλοι γνωρίζουμε το ενδοκρινές σύστημα, είναι το σύστημα οργάνων (ενός οργανισμού) που είναι υπεύθυνο για τον έλεγχο μίας πληθώρας λειτουργιών του οργανισμού, όπως είναι ο έλεγχος της αναπαραγωγής, του μεταβολισμού, της σύστασης των εξωκυτταρικών υγρών κλπ. Γενικά το ενδοκρινές σύστημα θα λέγαμε ότι παίζει κυρίαρχο ρόλο στην διατήρηση της ομοιόστασης του οργανισμού. Με τον όρο ομοιόσταση εννοούμε την διατήρηση της σταθερότητας του εσωτερικού περιβάλλοντος του οργανισμού. Έτσι ο έλεγχος των διαφόρων λειτουργιών πραγματοποιείται με έκκριση κατάλληλων ορμονών από ειδικά όργανα που λέγονται ενδοκρινείς αδένες. Οι κύριοι ενδοκρινείς αδένες του σώματος είναι η υπόφυση, ο θυρεοειδής, οι παραθυρεοειδής, το πάγκρεας, τα επινεφρίδια και οι γονάδες ή όρχεις στο γεννητικό σύστημα των αντρών και ωοθήκες ή ωαγωγοί στο γεννητικό σύστημα των γυναικών.

Προκειμένου να πραγματοποιηθεί η έκκριση των ορμονών το ενδοκρινές σύστημα συνεργάζεται με το νευρικό σύστημα. Έτσι με την εμφάνιση κατάλληλου ερεθίσματος, το νευρικό σύστημα δίνει εντολή στο ενδοκρινές να εκκρίνει την κατάλληλη ορμόνη. Η απελευθέρωση των ορμονών μπορεί να είναι συνεχής, περιοδική ή κατά κύματα. Περίπτωση περιοδικής έκκρισης ορμονών είναι οι ορμόνες του αναπαραγωγικού συστήματος.

Ο έλεγχος του ενδοκρινούς συστήματος πραγματοποιείται με τον μηχανισμό της αρνητικής ανάδρασης. Με αυτό τον μηχανισμό η αύξηση της συγκέντρωσης της εκκρινόμενης ορμόνης αναστέλλει την περαιτέρω έκκρισή της. Τέλος, ο μηχανισμός αυτός διακρίνεται σε σύστημα άμεσης ρύθμισης, και σε σύστημα έμμεσης ρύθμισης.

Εν κατακλείδι να προσθέσουμε ότι το ενδοκρινικό σύστημα περιλαμβάνει και όργανα που ανταποκρίνονται σε ορμόνες ή συμμετέχουν στο μεταβολισμό των ορμονών. Τα οποία αποκαλούνται δευτερεύοντες ενδοκρινείς αδένες. Τα κυριότερα είναι τα εξής:

Δευτερεύοντες Ενδοκρινείς Αδένες:

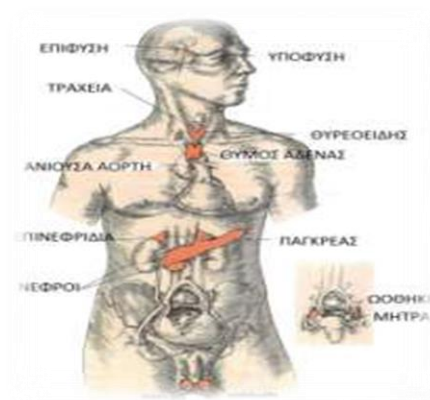
### Δέρμα

- Εγκέφαλος
- Καρδιά
- Λεπτό έντερο
- Λιπώδης ιστός
- Μαλλιά
- Μαστός
- Νεφρά

### Οστά

- Στομάχι

## 1. ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΕΝΔΟΚΡΙΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ:



Εικόνα: 44.1

Όλοι οι αδένες συνδέονται με το συμπαθητικό νευρικό σύστημα. Οι κινήσεις που γίνονται με τη μάλαξη επιδρούν στους αδένες και ρυθμίζουν και ομαλοποιούν τη λειτουργία τους.

Σύμφωνα με έρευνες που πραγματοποιήθηκαν οι ανεκδοτολογικές ενδείξεις για τη θεραπευτική δράση του μασάζ δείχνουν να επιβεβαιώνονται από πειράματα σε υγιείς εθελοντές: Μια συνεδρία σουηδικού μασάζ, διάρκειας 45 λεπτών, βελτίωσε άμεσα τη λειτουργία του ανοσοποιητικού και του ενδοκρινικού συστήματος, ανακοίνωσαν οι ερευνητές στο γνωστό Ιατρικό Κέντρο «Κέδροι του Σινά» στο Λος Άντζελες.

*« Οι άνθρωποι συχνά κάνουν μασάζ στο πλαίσιο ενός υγιεινού τρόπου ζωής, ωστόσο μέχρι σήμερα δεν υπήρχαν πολλές φυσιολογικές αποδείξεις για την αυξημένη ανοσολογική αντίδραση του σώματος μετά το μασάζ»* δήλωσε ο Δρ Mark Raraport, πρόεδρος του Τμήματος Ψυχιατρικής και Συμπεριφορικών Νευροεπιστημών του Ιατρικού Κέντρου.

Έπειτα από ένα πείραμα οι αιματολογικές εξετάσεις έδειξαν οφέλη από το σουηδικό μασάζ:

- Πτώση στα επίπεδα κορτιζόλης, της βασικής ορμόνης του στρες.
- Μεγάλη πτώση των επιπέδων της αντιδιουρητικής ορμόνης (AVP), η οποία πιστεύεται ότι συντελεί στην αύξηση της κορτιζόλης και επιπλέον συνδέεται με την επιθετική συμπεριφορά.
- Σημαντικές αλλαγές στον αριθμό των λεμφοκυττάρων, μιας κατηγορίας λευκών αιμοσφαιρίων που παίζει κεντρικό ρόλο στην άμυνα του οργανισμού.
- Αξιοσημείωτη μείωση σε πολλές κυτοκίνες, ουσίες που απελευθερώνονται από κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος και λειτουργούν ως χημικοί «αγγελιοφόροι».

Η θεραπεία μασάζ προκαλεί την απελευθέρωση ορισμένων ορμονών στο σώμα. Μία αύξηση στην ντοπαμίνη, για παράδειγμα, οδηγεί σε μειωμένα επίπεδα άγχους ή κατάθλιψης. Αυξημένα επίπεδα σεροτονίνης και νορεπινεφρίνης ενεργοποιούν επίσης τη χαλάρωση. Έτσι το μασάζ βοηθά να μειωθούν τα επίπεδα της κορτιζόλης

στο σώμα , το οποίο με τη σειρά του μειώνει τα επίπεδα στρες και αυξάνει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος επίσης έχει επιπτώσεις στο ενδοκρινικό σύστημα και είναι σημαντικό να συζητήσουμε οποιεσδήποτε ιατρικές καταστάσεις που έχουμε με τον θεραπευτή γιατί μπορεί να χρειαστεί ιατρική άδεια πριν προχωρήσουμε στην εφαρμογή του . Οι προϋποθέσεις αυτές περιλαμβάνουν , αλλά δεν περιορίζονται σε μεγαλακρία , νόσος , ο διαβήτης , ο υπερθυρεοειδισμός , υπογλυκαιμία και ο υποθυρεοειδισμός Cushing.

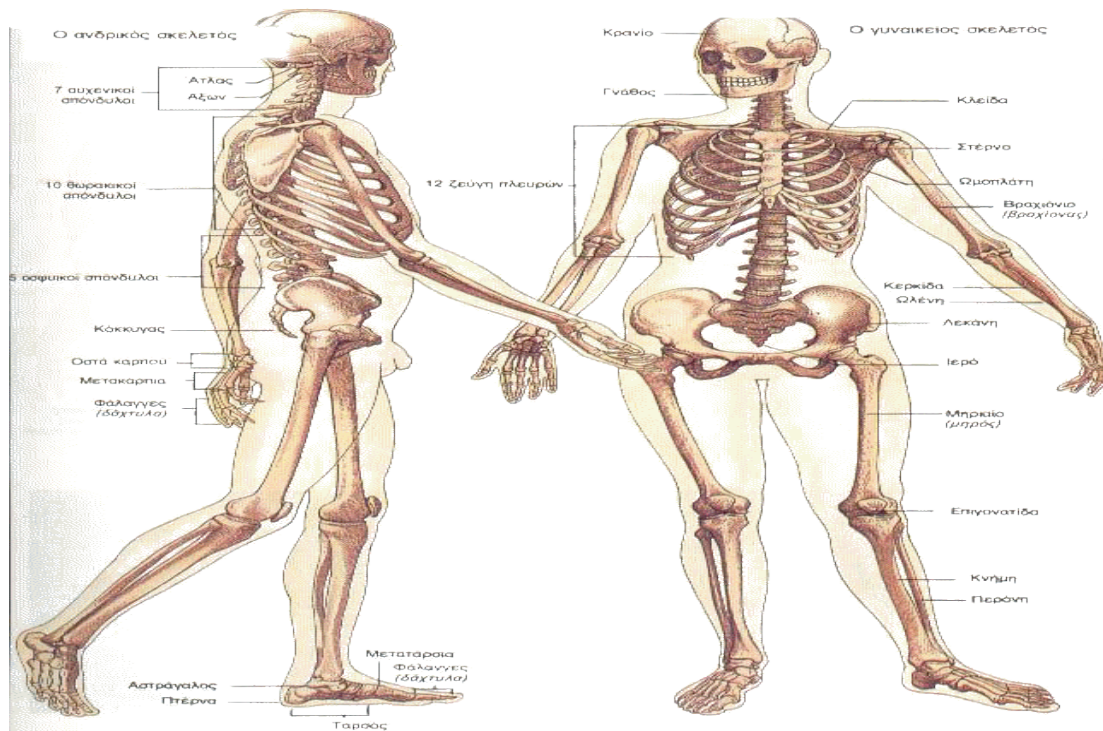
(Αποστολάκης, 1982)

## 45. ΜΑΛΑΞΗ ΚΑΙ ΟΣΤΑ

Τα οστά ή αλλιώς όπως συνηθίζεται να αναφέρονται ως κόκκαλα είναι υπόλευκοι, σκληροί και ανθεκτικοί ιστοί. Συνδεόμενοι με τις αρθρώσεις, σχηματίζουν τον σκελετό του σώματος. Σε αυτόν στηρίζονται τα μαλακά μέρη και προστατεύονται ευπαθή όργανα, όπως ο εγκέφαλος ή τα σπλάγχνα θώρακα-πυέλου. Επιπλέον, αποτελούν αποθήκη αλάτων ασβεστίου και φωσφόρου για τις ανάγκες του οργανισμού. Ο μυελός των οστών που υπάρχει στο κέντρο ορισμένων από αυτά διακρίνεται σε ερυθρό και κίτρινο και παράγει τα ερυθρά αιμοσφαίρια, βασικό συστατικό του αίματος.

Διακρίνονται σε:

- Επιμήκη
- Πλατέα
- Αεροφορά



**Εικόνα: 45**

## 1. ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΑ ΟΣΤΑ:

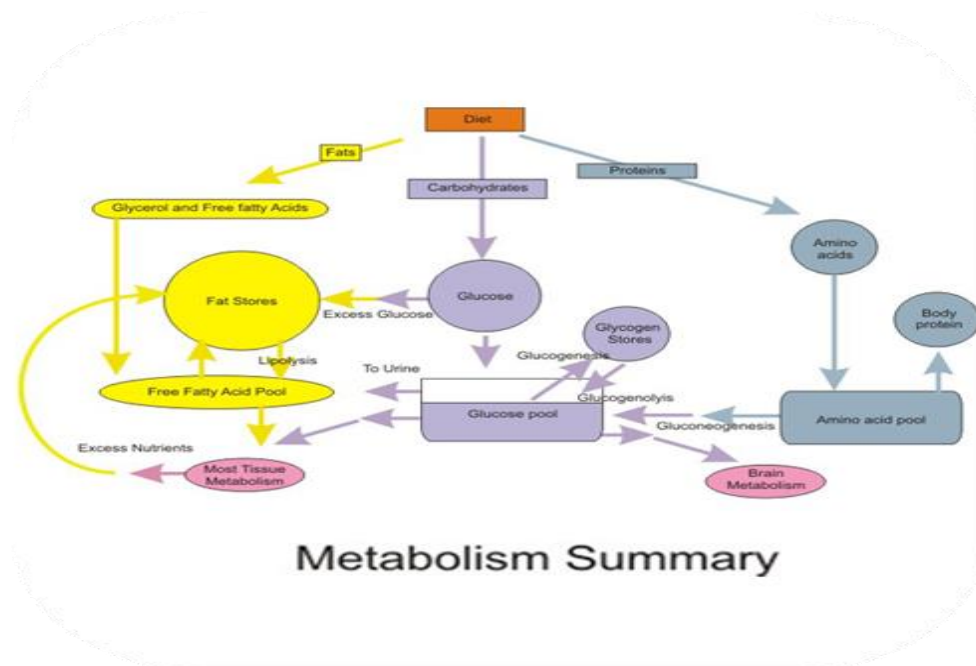
Η μάλαξη ως μέσο αποκατάστασης βρίσκει ευρεία εφαρμογή ακόμη και στη θεραπεία των καταγμάτων. Στα πρώτα στάδια μετά από ένα κάταγμα και μετά από τη δημιουργία του πρώτου πόρου στην περιοχή των δύο άκρων του οστού, πρωταρχικό ρόλο στην αποκατάσταση έχει η αυξημένη αιμάτωση της τραυματισμένης περιοχής. Αυτό πρέπει να επιτευχθεί χωρίς κινητοποίηση της περιοχής του κατάγματος, που θα μπορούσε να αναστείλει την αναγεννητική διαδικασία. Η μάλαξη συμβάλλοντας στην αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος κατά μήκος των νέων αγγείων που σχηματίζονται στην περιοχή του οστού που έχει ριχθεί, επιταχύνει την αποκατάσταση και επομένως διαδραματίζει θετικό ρόλο στην επούλωση των τραυματισμένων οστών.

Συνοψίζοντας θα λέγαμε ότι οι επιδράσεις της μάλαξης στα οστά είναι:

- Η βελτίωση δημιουργίας πόρου και
- Δεν υπάρχει επίδραση στην τοπική οστική ατροφία.

(Χατζημπούγιας, 2000)

## 46. ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ:



Εικόνα: 46

Η ενέργεια που έχει ανάγκη ένα άτομο χωρίζεται σε δύο μέρη: την ενέργεια που είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη και τη συντήρηση καθώς επίσης και την ενέργεια που είναι απαραίτητη για τη φυσική δραστηριότητα του ατόμου.

Η ενέργεια που είναι απαραίτητη για τη διατήρηση των βασικών λειτουργιών του οργανισμού στη ζωή ονομάζεται βασικός μεταβολισμός ή μεταβολισμός ηρεμίας ή ανάπαυσης και δαπανάται για:

- A) Διατήρηση του μυϊκού τόνου και της θερμοκρασίας του σώματος
- B) Κυκλοφορία του αίματος
- Γ) Αναπνοή
- Δ) Λειτουργία των αδένων
- Ε) Λειτουργία των κυττάρων
- Στ) Αύξηση του οργανισμού



Ο βασικός μεταβολισμός όπως είναι γνωστό αποτελεί ένδειξη της μεταβολικής δραστηριότητας των αναπαυόμενων ιστών και οργάνων. Ο βασικός μεταβολισμός συνηθίζεται να μετράται κάτω από σταθερές, τι εννοούμε με αυτό, δηλαδή άνετο θερμικά περιβάλλον, τουλάχιστον 12 ώρες μετά το τελευταίο γεύμα και πολλές ώρες αργότερα μετά από αυστηρή σωματική άσκηση.

(Χασαπίδου & Φαχαντίδου, 2002)

## **1. ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΒΑΣΙΚΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ:**

Το πιο αισθητό αποτέλεσμα που παρατηρείται με τη μάλαξη είναι η αύξηση του ποσού των ούρων. Καθώς επίσης έχει παρατηρηθεί μια αύξηση στο άζωτο χλωριούχο νάτριο και στον ανόργανο φώσφορο.

Παρ' όλα παρά την έκκριση οξέων δεν παρατηρείται κάποια αλλαγή ως προς την ισορροπία του αίματος. Επίσης δεν παρατηρείται αλλαγή στην κατανάλωση οξυγόνου, στην πίεση του αίματος και στην καρδιακή παροχή.

(Χατζημπούγιας, 2000)

## **47. ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ** **ΜΑΛΑΞΗΣ**



## Εικόνα: 47

Πολλοί προπονητές, αθλητές και αθλίατροι, βασιζόμενοι σε παρατηρήσεις και εμπειρίες, πιστεύουν ότι μάλαξη μπορεί να προσφέρει πολλά οφέλη στο σώμα.

Μερικά εκ των οποίων είναι:

1. Συνδετικός ιστός
2. Απομάκρυνση γαλακτικού οξέος
3. Επίδοση του αθλητή
4. Καθυστερημένη εισβολή μυϊκού πόνου (DOMS)
5. Ανάκαμψη από την κόπωση
6. Αποκατάσταση μετά την άσκηση
7. Χαλάρωση

Η μεγάλη επιβάρυνση κατά την προπόνηση, που χαρακτηρίζει τον σύγχρονο αθλητισμό, συχνά ευθύνεται για την εμφάνιση σειράς παθολογικών καταστάσεων. Τα τραύματα και οι ασθένειες που εμφανίζονται μέσα στον ετήσιο προπονητικό κύκλο, μειώνουν την ικανότητα για προπόνηση και εμποδίζουν την επίτευξη υψηλών αθλητικών επιδόσεων. Το αθλητικό μασάζ είναι η πλέον αποτελεσματική μέθοδος για την βελτίωση των αποτελεσμάτων στις προπονήσεις και στους αγώνες, λόγω της απλής και εύκολης εφαρμογής του.

Η μάλαξη επιδρά άμεσα στις: α) νευρικές απολήξεις του δέρματος, β) στους μύες και γ) στα τοιχώματα των αγγείων. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να προκαλούνται αντιδράσεις όπως διεύρυνση των αγγείων, επιτάχυνση της κυκλοφορίας του αίματος και του λεμφικού υγρού και βελτίωση της διαδικασίας ανάπλασης των ιστών. Από την άλλη πλευρά η μάλαξη συμβάλει στην αύξηση της ικανότητας για εργασία στους αθλητές. Το μασάζ εφαρμόζεται με την μορφή εντριβής, χτυπήματος ή τραντάγματος που γίνονται με τα χέρια. Με τη μάλαξη επιτυγχάνονται νευροαγγειακές και ενδοκρινικές διαδικασίες ρυθμιζόμενες από το κεντρικό νευρικό σύστημα. Κατά κύριο λόγο εκείνο που αντιδρά ιδιαίτερα με τη μάλαξη είναι το δέρμα. Το δέρμα παίζει σημαντικότερο ρόλο στην ζωή του ανθρώπου, κυρίως γιατί περιέχει μεγάλο αριθμό υποδοχέων. Η μάλαξη απομακρύνει από το δέρμα τα νεκρά κύτταρα, διευκολύνει την κρυφή αναπνοή και ενεργοποιεί τις εκκριτικές διαδικασίες των

ιδρωτοποιών και σμηγματογόνων αδένων. Η τοπική θερμοκρασία του δέρματος αυξάνεται σημαντικά κατά την εκτέλεση της μάλαξης, σε ορισμένες περιπτώσεις ακόμα και κατά 10 βαθμούς Κελσίου. Η αύξηση της θερμοκρασίας του δέρματος προκαλεί ένα ευχάριστο αίσθημα και επιπλέον μαλακώνει και σταδιακά εξαλείφει τον πόνο.

Έχει αποδειχθεί ότι η ποσότητα οξυγόνου που απορροφάται από τους ιστούς είναι ανάλογη με τον αριθμό των αγγείων που είναι υπεύθυνα για τον εφοδιασμό των ιστών με αίμα. Επομένως όσο αυξάνεται ο αριθμός των τριχοειδών αγγείων με αίμα λόγω του μασάζ τόσο αυξάνεται και η οξυγόνωση των ιστών. Η μάλαξη βελτιώνει την αρτηριακή κυκλοφορία, αυτό συνεπάγεται την μείωση του φλεβικού στάσιμου αίματος και την αύξηση των καύσεων και του μεταβολισμού. Η μάλαξη αναμφίβολα επιταχύνει την κίνηση της λέμφου όχι μόνο τοπικά αλλά αντανακλαστικά σε όλο το λεμφικό σύστημα αυξάνοντας τον αγγειακό τόνο. Η μάλαξη στην φλέβα με κεντρομόλα κατεύθυνση από το σημείο της διακλάδωσής της, σημειώνει επιταχυνόμενη κένωση όχι μόνο του βασικού κορμού της φλέβας, αλλά και της πλευρικής της διακλάδωσης που δεν υποβλήθηκε στη μάλαξη. Έτσι λοιπόν η επιτάχυνση της κυκλοφορίας του αίματος στην περιοχή άσκησης του μασάζ και η αντανακλαστική επίδραση σε όλο το κυκλοφοριακό σύστημα είναι ένας σημαντικός παράγοντας θεραπευτικής επίδρασης πάνω σε μώλωπες, φλεγμονές, οιδήματα κ.λπ.

Είναι αναμφίβολο ότι η επιτάχυνση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου συμβάλει όχι μόνο στην απομάκρυνση των προϊόντων της φλεγμονής, αλλά βελτιώνει σημαντικά την διαδικασία του μεταβολισμού. Συνέπεια όλων των παραπάνω είναι η ικανοποιητική δραστηριότητα του ήπατος, των νεφρών και της καρδιάς. Προκαλεί δηλαδή ένα φάσμα αλλαγών στον τρόπο λειτουργίας όλων των οργάνων του σώματος. Οι διάφοροι τρόποι εκτέλεσης της μάλαξης επιδρούν ποικιλόμορφα στο νευρικό σύστημα. Άλλοι προκαλούν διεγερτικό και ερεθιστικό αποτέλεσμα, ενώ άλλοι χαλαρωτικό και καταπραϋντικό.

Με την επίδραση της μάλαξης ξεκινά η διαδικασία του μετασχηματισμού της μηχανικής ενέργειας σε ενέργεια που επιδρά πάνω στο νευρικό σύστημα, δίνοντας το έναυσμα για μια σύνθετη αλυσίδα αντανακλαστικών αντιδράσεων. Μεταβάλλεται η λειτουργική κατάσταση του φλοιού του εγκεφάλου, αυξομειώνεται η νευρική διεγερσιμότητα, δυναμώνουν οι υποτονισμένες αντανακλαστικές λειτουργίες και

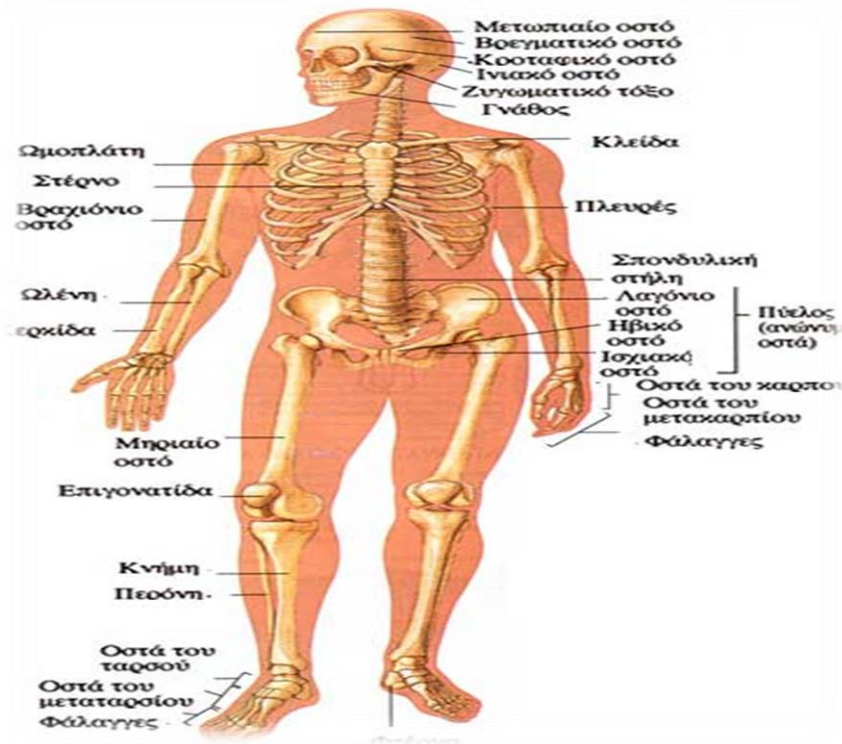
βελτιώνεται η δραστηριότητα των εσωτερικών οργάνων. Η μάλαξη με δόνηση επιταχύνει την διαδικασία αποκατάστασης πληγωμένων νεύρων και ιστών μετά από τραυματισμούς ή επεμβάσεις. Η μάλαξη συμβάλει στην μείωση του μυϊκού τόνου στους αθλητές μετά από βαριές προπονήσεις. Με την επίδρασή της αλλάζουν οι ελαστικές και οι κολλώδεις ιδιότητες των μυών. Μετά την προπόνηση ο μυς είναι πιο ελαστικός και γλοιώδης και μετά το μασάζ επανέρχεται στην φυσιολογική του μορφή.

Σημαντική είναι η επίδραση της μάλαξης στις αρθρώσεις. Κατά την εκτέλεσή του, οι αρθρώσεις και οι σύνδεσμοι αποκτούν μεγαλύτερη ευκινησία. Διαταραχές κινητικής φύσης μπορεί να παρατηρηθούν στην άρθρωση του ώμου και του γονάτου. Σε αυτές τις περιπτώσεις μπορεί να προκληθεί ζάρωμα ή διόγκωση της αρθρικής κοιλότητας, αλλαγή των ιδιοτήτων του αρθρικού υγρού, κάτι που συνεπάγεται διαταραχή της κινητικότητας των αρθρώσεων. Η μάλαξη επιδρά ενεργητικά στις ανεπιθύμητες αυτές διαταραχές. Η μάλαξη σε μεγάλες μυϊκές ομάδες που δεν συμμετέχουν στην εργασία, επιταχύνει την διαδικασία μεταβολισμού του γαλακτικού οξέος, κάτι που συμβάλει στην οικονομικότερη εκτέλεση της επαναληπτικής εργασίας-άσκησης για τους αθλητές. Σύμφωνα με τα παραπάνω γίνεται φανερό ότι η μάλαξη μπορεί να αποτελέσει σημαντικό μέσο για πρόληψη ασθενειών, αφού συντελεί στην αποκατάσταση των διαταραγμένων λειτουργιών των διαφόρων οργάνων και ενισχύει τις αμυντικές και ρυθμιστικές λειτουργίες του οργανισμού.

(Φαχαντίδου, 2002)

## **48. ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ:**

**Εικόνα: 48**



Το μυοσκελετικό σύστημα είναι εκείνο το οποίο προσφέρει τη δομική υποστήριξη, αλλά και την εκούσια (δηλαδή ηθελημένη) κίνηση στο ανθρώπινο σώμα. Τα κύρια συστατικά του είναι: α) σκελετικοί (γραμμωτοί), β) μύες, γ) τένοντες, δ) σύνδεσμοι, ε) χόνδροι, στ) οστά. Όλες αυτές οι δομές συμμετέχουν στο σχηματισμό λειτουργικών και κινητών αρθρώσεων.

### **ΜΥΕΣ:**

Οι σκελετικοί (γραμμωτοί) μύες είναι υπεύθυνοι για την εκούσια (ηθελημένη) κινητικότητα. Οι λείοι μύες και ο καρδιακός μυς δεν ανήκουν στο μυοσκελετικό σύστημα. Οι σκελετικοί μύες αποτελούνται από μυϊκές ίνες στις οποίες καταλήγουν νευρικές ίνες από τα νευρικά κύτταρα του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (ΚΝΣ). Από το ΚΝΣ ξεκινούν οι εντολές της σύσπασης των μυών κι εκτέλεσης της κίνησης στην οποία συμμετέχουν. Υπάρχουν περίπου 640 μύες στο ανθρώπινο σώμα και αποτελούν το 40% της μάζας του. (Λατσός, 2002)

## **TENONΤΕΣ:**

Δομές συνδετικού ιστού που συνδέουν τους μύες με τα οστά.

## **ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ:**

Δομές συνδετικού ιστού που συνδέουν τα οστά μεταξύ τους και ενισχύουν τις αρθρώσεις.

## **ΧΟΝΔΡΟΙ:**

Οι αρθρικοί χόνδροι είναι δομές συνδετικού ιστού που παρεμβάλλονται μεταξύ των οστών στις αρθρώσεις και χρησιμεύουν σαν υλικά απορρόφησης των κραδασμών και των μηχανικών δυνάμεων τριβής που αναπτύσσονται κατά την κίνηση. Οι αρθρικοί χόνδροι δε διαθέτουν αγγεία και νεύρα.

## **ΟΣΤΑ:**

Τα οστά (κόκαλα) είναι κατασκευασμένα από συγκεκριμένο είδος συνδετικού ιστού (οστίτης ιστός) και αποτελούν το σκελετό του ανθρώπινου σώματος.

## **1. ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΟ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ:**

Τελευταία υιοθετούνται και από τον δυτικό κόσμο ως τρόπος άσκησης και χαλάρωσης ταυτόχρονα, οι παραδοσιακές ανατολίτικες τεχνικές, όπως η yoga και το tai- chi (είδη ηρεμιστικής μάλαξης). Τα οποία στοχεύουνε στην: α) εξισορρόπηση μεταξύ σώματος και πνεύματος, β) την αποβολή της έντασης και του στρες, γ) έχουν πολλαπλά οφέλη τόσο σε σωματικό, όσο και σε ψυχικό επίπεδο. Επίσης προάγουν την ευλυγισία και την διατήρηση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων και δυναμώνουν τους μύες, γυμνάζοντας έτσι συνολικά το μυοσκελετικό σύστημα. Μελέτες επιβεβαίωσαν τα οφέλη από την yoga στην διατήρηση καλύτερης ισορροπίας, μείωση των πτώσεων και ελάττωση των καταγμάτων από οστεοπόρωση σε ηλικιωμένα άτομα. Επίσης στην ινομυαλγία, μια διαταραχή χρόνιου, διάχυτου

πόνου σε μυς και αρθρώσεις που προσβάλλει κυρίως νέες γυναίκες (3η-4η δεκαετία) και σχετίζεται με το ψυχικό στρες, η τακτική άσκηση με yoga βελτίωσε την διάθεση και μείωσε την χρήση αντικαταθλιπτικών και αναλγητικών φαρμάκων. Απευθύνονται συνεπώς σε όλες τις ηλικίες και επίσης δεν απαιτείται εξαρχής καλή φυσική κατάσταση ή ευλυγισία.

Τέλος, τα οφέλη έρχονται σταδιακά και διαρκούν καιρό. Η φυσική άσκηση και το μυοσκελετικό σύστημα αποτελούν δυο πράγματα αλληλένδετα. Η κίνηση του σώματος επιτυγχάνεται με τις ρυθμικές και συντονισμένες συστολές και χαλάρσεις των μυών. Η επιδεξιότητα, η δύναμη, η ταχύτητα, η αντοχή, δηλαδή οι παράγοντες που καθορίζουν την απόδοση ενός αθλητή, εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από την ικανότητα του μυοσκελετικού συστήματος.

Η μακροχρόνια προπόνηση οδηγεί σε αύξηση της μυϊκής μάζας και δύναμης. Μύες που παραμένουν σε ακινησία ή υποκινησία για μεγάλο χρονικό διάστημα εμφανίζουν σύντομα ατροφία και ελαττώνουν τη λειτουργικότητά τους. Αντίθετα, ατροφικοί μύες, μετά από κατάλληλο πρόγραμμα άσκησης, αποκαθιστούν τόσο τη μάζα τους όσο και τις ικανότητες συστολής τους σε μικρό σχετικά χρονικό διάστημα, εφόσον παραμένει άθικτη η νευρώσή τους. Αυτό το γεγονός, σε συνδυασμό με το ότι η άσκηση με βάρη αυξάνει αναλογικά πιο γρήγορα και σε μεγαλύτερο βαθμό τη δύναμη απ' ότι τη μυϊκή μάζα, οδηγεί στο συμπέρασμα ότι η νευρική προσαρμογή στη χρόνια άσκηση, αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης. (Φαχαντίδου, 2002)

Η ανάπτυξη της αντοχής με τη συστηματική προπόνηση, είναι αποτέλεσμα δράσης τριών παραγόντων :

- α) Της φυσιολογικής δραστηριότητας του κεντρικού νευρικού συστήματος
- β) Της λειτουργικής και μορφολογικής κατάστασης των μυών και
- γ) Της καλής λειτουργίας του καρδιαγγειακού συστήματος

(Πορφυριάδου & Αγγελίδου, 1993, σελ 44-45).

## **2. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΙΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ:**

Οι σύγχρονες μέθοδοι της προετοιμασίας των αθλητών είναι βασισμένες στην χρησιμοποίηση μεγάλων σε όγκο και έκταση προπονήσεων οι οποίες συχνά προκαλούν υπερένταση και τραυματισμούς. Τα επαναλαμβανόμενα μικροτραύματα προκαλούν εκφυλισμό στις ίνες των τενόντων με αποτέλεσμα να εμφανίζεται οίδημα σε σημεία καλώς αιματούμενα.

Η υπερένταση στον νευρομυϊκό μηχανισμό εκδηλώνεται στους αθλητές με την μορφή σπασμών στους μύες των κάτω άκρων, τραβήγματος και τρεμουλιάσματος.

Σκοπός της μάλαξης είναι η αναλγητική, αντισπασμωδική επίδραση στην διαδικασία της θρέψης, η βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος, η τονωτική επίδραση στον οργανισμό και η ταχύτερη αποκατάσταση της ικανότητας του αθλητή. (Φαχαντίδου, 2002)

Τα μικροτραύματα αυτά προκαλούνται εξαιτίας επαναλαμβανόμενου τραυματισμού στο ίδιο σημείο του σώματος. Αρχικά δεν εμφανίζουν φανερά κλινικά σημεία. Όμως με την επαναπροσβολή του εκδηλώνονται αρκετά συμπτώματα όπως : πόνος στην πλάτη, μικρό πρήξιμο, και μερικές φορές λειτουργικές διαταραχές. Με την συνέχιση των προπονήσεων ο πόνος δυναμώνει ώστε ο αθλητής να διαπιστώσει ότι είναι απαραίτητη η διακοπή τους.

Σε αυτό το σημείο η μάλαξη βοηθάει στη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος, στη μερική εξάλειψη του οιδήματος και του πόνου, στη συμβολή της ταχύτερης αποκατάστασης της λειτουργίας της τραυματισμένης περιοχής.

Οξύ μυϊκός σπασμός εμφανίζεται την στιγμή της εκτέλεσης μιας γρήγορης και απότομης κίνησης. Η ξαφνική σύσπαση ορισμένων μυϊκών δεσμίδων συνοδεύεται από οξύ πόνο. Η σύσπαση σιγά σιγά εξασθενεί και ο πόνος υποχωρεί, όμως δυναμώνει και πάλι σε μια νέα προσπάθεια για εκτέλεση μιας παρόμοιας κίνησης. Η χαλάρωση του μυός δυσκολεύει ή γίνεται αδύνατη. Αν ο σπασμός δεν υποχωρήσει, δεν ενδείκνυται επανάληψη της προπόνησης. Εδώ η μάλαξη δρα σαν αναλγητικό επιδρά στο να συμβάλει στην ταχύτερη αποκατάσταση της ικανότητας του αθλητή.

Η μυαλγία χαρακτηρίζεται από πρήξιμο των μυών, συνεχείς και έντονους πόνους που δημιουργούν την αίσθηση του <σουβλίσματος>. Στους αθλητές η



μυαλγία εμφανίζεται κυρίως στην περιοχή του τραχήλου, των ώμων, των οσφυϊκών και των κοιλιακών μυών. Κατά την ψηλάφηση των μυών, εκτός από την εμφάνιση του πόνου γίνονται ευδιάκριτα μικρά εξογκώματα που είναι συμπαγείς μυϊκές δεσμίδες ανάμεσα σε χαλαρές δεσμίδες.

Η μυοαγκίλωση είναι η εμφάνιση μικρών συμπυκνωμάτων στους μύες και η απώλεια της ελαστικότητας και της ευκινησίας τους. Επιπλέον οι μύες χάνουν την ικανότητα να χαλαρώνουν πλήρως.

Στόχος της μάλαξης είναι η αντιοιδηματική, αναλγητική δράση, η βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου στην πάσχουσα περιοχή.

Η νευρομυοσίτιδα είναι πάθηση συνδυασμού των μυών και των περιφερικών νεύρων. Στους αθλητές η νευρομυοσίτιδα εκδηλώνεται όταν συνδυάζονται η χρόνια υπερένταση με την έκθεση στο κρύο. Με τη μάλαξη επιτυγχάνεται: η αποιδηματική δράση, η βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου καθώς και η ενεργοποίηση των αναπλαστικών διαδικασιών στο πληγωμένο νεύρο.

Οι μώλωπες των μαλακών ιστών συναντώνται σε περιπτώσεις πτώσεων ή χτυπημάτων και χαρακτηρίζονται από απότομο πόνο και μυϊκή ατονία. Σκοπός της μάλαξης εδώ είναι η βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου στην πάσχουσα περιοχή, η γρηγορότερη παύση της αιμορραγίας και η αποκατάσταση της λειτουργίας του οργανισμού.

Οι ρήξεις των μυών προκαλούνται σε περιπτώσεις απότομης και έντονης αντίστασης κατά την σύσπαση τους. Ο αθλητής αισθάνεται ξαφνικό και δυνατό πόνο. Συχνότερα πλήττονται ο δικέφαλος, ο τετρακέφαλος και οι γαστροκνήμιοι μύες.

Σκοπός του μασάζ είναι η βελτίωση της διαδικασίας της θρέψης του μυϊκού ιστού, η αναλγητική δράση και η συμβολή στην ταχύτερη αποκατάσταση των λειτουργιών.

Η παρατενοντίτιδα είναι ασθένεια των ιστών που βρίσκονται πέριξ των τενόντων και χαρακτηρίζεται από οίδημα. Είναι αποτέλεσμα μικροτραυμάτων των τενόντων και των ιστών που τους περιβάλλουν. Οι οξείες παρατενοντίτιδες εμφανίζονται σε περιπτώσεις παρατεταμένης προπόνησης. Στην αρχή προκαλείται κάποιο αίσθημα δυσαρέσκειας στην εκτέλεση της κίνησης, ενώ αργότερα εμφανίζεται πόνος. Η πάθηση εμφανίζεται κατά την προπόνηση σε άσχημες καιρικές συνθήκες (αυξημένη

υγρασία, βροχή, χιονόνερο, δυνατός άνεμος) και συχνότερα εμφανίζεται την άνοιξη όταν ο αθλητής δεν είναι αρκετά προπονημένος. Το ίδιο πρόβλημα παρουσιάζεται επίσης σε σκληρό γήπεδο. Κατά την ψηλάφηση εντοπίζεται μαλακό οίδημα των ιστών κατά μήκος του τένοντα που πάσχει. Επίσης στον ιστό που περιβάλλει τον τένοντα εντοπίζονται πολυάριθμα οζίδια. Οι χρόνιες παρατενοντίτιδες εντοπίζονται στην περιοχή του αχίλλειου τένοντα. Ο αθλητής αισθάνεται πόνο σε ένα ή περισσότερα σημεία του τένοντα όταν εκτελεί κινήσεις αλλά και ακόμα όταν ηρεμεί. Κατά την ψηλάφηση εντοπίζονται επώδυνοι σκληροί σχηματισμοί που πονούν.

Η μάλαξη βοηθάει στην αποιδηματική και αναλγητική επίδραση. Μια ακόμη πάθηση είναι η τενοντοθυλακίτιδα η οποία είναι η πάθηση των θυλάκων των τενόντων και εμφανίζεται σε περιπτώσεις υπερβολικής υπερκόπωσης ή τραυματισμού του εσωτερικού υμένα των θυλάκων. Οι τένοντες αιμορραγούν και παρουσιάζουν οίδημα.

Η μάλαξη δρα αναλγητικά και αποιδηματικά στη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου.

Τενοντίτιδα είναι η πάθηση του ίδιου του τένοντα, που είναι επακόλουθο της παρατεταμένης υπερέντασης. Πιο συχνή είναι η τενοντίτιδα του αχίλλειου τένοντα.

Σκοπός της μάλαξης είναι αναλγητική επίδραση και βελτίωση της κυκλοφορίας. Επίσης η χονδρίτιδα της επιγονατίδας εμφανίζεται ως επακόλουθο υποτροπιάζόντων τραυματισμών και της υπερβολικής επιβάρυνσης κατά την προπόνηση. Τα συμπτώματα είναι ξαφνικός πόνος στο γόνατο ο οποίος επιδεινώνεται στην όρθια στάση. Κατά την διάρκεια της κίνησης γίνεται αισθητός ο τριγμός της άρθρωσης. Η επίδραση της μάλαξης είναι αναλγητική και η παρεμποδίζει της εξέλιξης της πάθησης.

## **49. ΜΑΛΑΞΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ**

**Εικόνα: 49**



Η διάδοση των αρχών των ανατολικών πνευματικών αντιλήψεων, κυρίως του Ταοϊσμού και του Ζεν, καθώς και οι συστηματικές μελέτες του Βίλχεμ Ράιχ και των διαδόχων του, έχουν αφυπνίσει το ενδιαφέρον πολλών σύγχρονων ψυχοθεραπευτών για το σώμα. Όχι για το μηχανικό, νευρο- ορμονικό σώμα της κλασικής ψυχιατρικής αλλά για το έξυπνο, παλλόμενο, ενεργειακό σώμα της ανατολικής ιατρικής.

Η μάλαξη (όπως το μασάζ σιάτσου) με τις παραλλαγές της, δεν είναι μόνο μια ακίνδυνη πρακτική για την πρόληψη και τη θεραπευτική προσέγγιση διάφορων ασθενειών. Είναι και μέθοδος σωματοκεντρικής ψυχοθεραπείας.

Το σώμα συνιστά υλική έκφραση της ψυχικής πραγματικότητας. Άγγιγμα του σώματος σημαίνει άγγιγμα μιας βαθιάς και ευαίσθητης διάστασης του εαυτού.

Η δακτυλική πίεση προ-καλεί τα βαθύτερα στρώματα της προσωπικής ιστορίας. Το σώμα φέρει τους τύπους των ήλων. Στο «σωματικό ασυνείδητο» εντυπώνονται εμπειρίες άγχους, φόβου, ανασφάλειας, εμπειρίες ηδονής και οδύνης.

Με το βιο-ενεργειακό μασάζ, ο θεραπευτής μαλάσσει μέσα από το σώμα την προσωπικότητα, τις αρχετυπικές εντάσεις του ασυνείδητου, τα νευρωσικά πλέγματα του θεραπευόμενου. (Reich, 1897)

Σύμφωνα με τον Αυστριακό ψυχαναλυτή Wilhelm Reich ο νευρωσικός άνθρωπος φοβάται να χαλαρώσει, φοβάται να ησυχάσει, να δεχθεί τη

φροντίδα, τη στοργή, το άγγιγμα. Είναι θωρακισμένος. Αμύνεται ενάντια στις απειλές που προβάλλει η ίδια του η ανασφάλεια. Η ώρα της μάλαξης γίνεται γι' αυτόν μια «επικίνδυνη» ώρα. Πρέπει να μείνει ακίνητος και σιωπηλός να παραδώσει τον έλεγχο της κατάστασης στον άλλο. Αυτή η δυναμική παθητικότητα λειτουργεί ως κατάλληλος αγωγός για την ανάδυση των περιεχομένων του ασυνείδητου.

Όταν οι συνειδητές νοητικές διεργασίες εγκαταλείπουν τον έλεγχο, τότε εμφανίζονται αισθήματα του υποσυνείδητου. Η κατάπαυση της επιφάνειας μας επιτρέπει να δούμε το βάθος. Η παύση του νου αφυπνίζει το όνειρο. Η ησυχία μυσταγωγεί στην αυτογνωσία.

Το σώμα ερμηνεύει άμεσα, βιωματικά τα αισθήματα των δακτυλικών πιέσεων. Ο θεραπευτής γίνεται ο καταλύτης ώστε να αναδυθούν τα λανθάνοντα βιώματα. Ανάλογα με τα σημεία, αλλά και τον τρόπο που πιέζει, γίνεται η μητέρα, ο πατέρας, ο εραστής, ο φίλος, ο επιτιθέμενος. Η μάλαξη γίνεται ενδόμυχη επικοινωνία, μη λεκτική ψυχοθεραπεία.

Ο θεραπευτής υπερβαίνει τις θεωρητικές του προϋποθέσεις και μένει σώμα με σώμα με τον θεραπευόμενο. Τα χέρια οδηγούν τη μάλαξη . Τα χέρια γνωρίζουν. Τα χέρια καταλαβαίνουν. Τα χέρια ενεργούν αυτόματα, αυθόρμητα, βιωματικά, χωρίς νοητικές παρεμβολές. Σιωπή με σιωπή, ενέργεια με ενέργεια, ζωή με ζωή. Χορός μυστικός αγαπητικός, ενωτικός, αποκαλυπτικός, θεραπευτικός.

(Reich, 1897)

## **1. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ:**



**Εικόνα: 49. 1**

Η μάλαξη πέρα από τις προαναφερόμενες φυσιολογικές επιδράσεις παρουσιάζει ωφέλειες και στην ψυχολογική διάθεση.

Μαζί με τη χαλάρωση του μυϊκού συστήματος, προκαλεί ψυχική απελευθέρωση. Πράγματι δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις ατόμων, που χωρίς να παρουσιάζουν κάποια συγκεκριμένα παθολογικά συμπτώματα επιθυμούν να απολαύσουν την ψυχοελευθερωτική και χαλαρωτική δράση της μάλαξης. Πολλές φορές μάλιστα

Η ευχάριστη αίσθηση που δημιουργεί η μάλαξη βοηθά το άτομο να απελευθερωθεί και να αποκαλύψει στον θεραπευτή απόψεις, γεγονότα και συμπτώματα , που είναι σχετικά με την αιτία που οδήγησε στην επιθυμία της συνεδριακής μάλαξης.

Αναπτύσσεται δηλαδή μεταξύ του ατόμου που εφαρμόζει τη μάλαξη και του δέκτη , μια ιδιαίτερη σχέση. Ο θεραπευτής οφείλει να ακούει με συνέπεια και επαγγελματισμό ,τηρώντας τους κώδικες δεοντολογίας και απορρήτου , όσα εκμυστηρεύεται ο πελάτης – ασθενής.

Ο συνδυασμός αυτός της σωματικής χαλάρωσης, αλλά και της ψυχολογικής απελευθέρωσης , που επιτυγχάνεται με τη μάλαξη, συνθέτουν μια γενικότερη εφορία και αναζωογόνηση.

Βέβαια εγκυμονεί ο κίνδυνος των αρνητικών ψυχολογικών επιδράσεων κατά τον οποίο η όλη διαδικασία της θεραπευτικής αγωγής , μπορεί να μεγαλοποιήσει στο μυαλό του πελάτη την κατάσταση του και να τον οδηγήσει σε αρνητική πορεία

σκέψεων. Το παραπάνω ενδεχόμενο πρέπει να λαμβάνεται υπόψη από τον θεραπευτή και να καθοδηγούνται και να ενθαρρύνονται οι αγχώδεις πελάτες, που ενδεχομένως να παρερμηνεύουν αυτά που τους εξηγεί ο μαλάκτης.

- Το μασάζ βοηθά στη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας. Μειώνει το στρες. Συμβάλλει στην αντιμετώπιση της αϋπνίας. Είναι αποτελεσματικό για την αντιμετώπιση του πόνου και ανακούφιση των ασθενών.
- Να χαλαρώνει το μυαλό και το σώμα.
- Να δημιουργηθεί ένα αίσθημα ευεξίας και αυτοεκτίμησης.
- Στη θετική αντίληψη για την κατάσταση και την εικόνα του σώματος μέσω της χαλάρωσης.
- Στο να απαλύνει ένα συναισθηματικό τραύμα μέσω της χαλάρωσης.

(Hanley & Stirling & Brown, 2003)

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ:

Το μασάζ αναβίωσε ανά τους αιώνες παρά τις δυσκολίες που αντιμετώπισε και αυτό αποδεικνύει πόσο σημαντικά είναι τα οφέλη του σε πολλούς ιατρικούς και παραϊατρικούς τομείς και πολλές σπουδαίες προσωπικότητες ανέπτυξαν και ανέδειξαν νέες τεχνικές του μασάζ.

Επομένως σήμερα εξελίσσεται από κάτι που αφορούσε «λίγους εκλεκτούς» και ειδικές κατηγορίες όπως αθλητές, χορευτές κ.α. σε ένα «λαϊκό άθλημα». Είναι πλέον προσιτό σε πολλές και διαφορετικές κατηγορίες του πληθυσμού που το ενσωματώνουν σε ένα σταθερό κύκλο προληπτικών και θεραπευτικών δραστηριοτήτων για μια πιο υγιεινή ζωή. Το μασάζ συνεπώς σήμερα είναι απολαυστικό, θεραπευτικό και προσιτό.

Υπάρχουν δύο μορφές μάλαξης: η ολιστική μάλαξη (ή θεραπευτικό μασάζ), η οποία αποτελεί έκφραση της ολιστικής φιλοσοφίας της υγείας, που αντιμετωπίζει τον άνθρωπο σαν «όλον», δηλαδή σαν σύνολο, και η σουηδική μάλαξη, που θεωρείται ως το πιο διαδεδομένο και γνωστό μασάζ στην Ευρώπη. Στη Σουηδία αυτό το είδος μασάζ ονομάζεται «Κλασσικό», ενώ ο όρος Σουηδικό μασάζ είναι άγνωστος.

Η μάλαξη επιδρά με δύο τρόπους: Με την πρόκληση ανακλαστικών αντιδράσεων στο σώμα, σαν αποτέλεσμα της απάντησης του νευρικού συστήματος στα ερεθίσματα που δέχεται κατά τη μάλαξη, και με την πρόκληση μηχανικών αντιδράσεων στο σώμα, σαν αποτέλεσμα της πίεσης και της κινητοποίησης των μαλακών ιστών.

Η μάλαξη επηρεάζει θετικά όλη την λειτουργία του ανθρώπινου σώματος. Βοηθάει το άτομο να χαλαρώσει, να ξεκουραστεί και να αντιμετωπίσει τον πόνο, τον μυϊκό κάματο και την κόπωση. Διαπιστώθηκε πως επηρεάζει θετικά τις λειτουργίες του σώματος όπως η αρτηριακή πίεση και η καρδιακή συχνότητα, οι οποίες μειώνονται μετά τη μάλαξη, καθώς επίσης ρυθμίζεται και η θερμοκρασία του σώματος.

Τα οφέλη από τη μάλαξη στην διατήρηση καλύτερης ισορροπίας, μείωση των πτώσεων και ελάττωση των καταγμάτων από οστεοπόρωση σε ηλικιωμένα άτομα

είναι σημαντικά. Επίσης στην ινομυαλγία, μια διαταραχή χρόνιου, διάχυτου πόνου σε μυς και αρθρώσεις που προσβάλλει κυρίως νέες γυναίκες και σχετίζεται με το ψυχικό στρες, η τακτική άσκηση με yoga βελτίωσε την διάθεση και μείωσε την χρήση αντικαταθλιπτικών και αναλγητικών φαρμάκων. Απευθύνονται συνεπώς σε όλες τις ηλικίες και επίσης δεν απαιτείται εξαρχής καλή φυσική κατάσταση ή ευλυγισία.

Σημαντική παρατήρηση είναι η βελτίωση της όψης του δέρματος, στο οποίο αυξάνεται η διαπερατότητα του και δείχνει πιο λείο μετά την εφαρμογή της μάλαξης. Βασικό συμπέρασμα θεωρείται η βελτίωση της ψυχολογίας του ατόμου λόγω της μείωσης του άγχους και των προβλημάτων υγείας, αν υπάρχουν. Παρατηρείται βελτίωση στη διάθεση με παράλληλη ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης του ατόμου.



#### **Εικόνα: Επίλογος**

Επίσης, η μάλαξη επιδρά θετικά σχεδόν σε όλα τα επίπεδα της ζωής (οργανικό, ψυχολογικό, συναισθηματικό). Η εφαρμογή της, εκτός από ωφέλιμη, σε κάποιες περιπτώσεις θα μπορούσε να θεωρηθεί απαραίτητη αφού αποτελεί ένα εναλλακτικό μέσο αποκατάστασης και υποστήριξης. Στην παχυσαρκία, αλλά και σε διάφορες παθήσεις, η μάλαξη θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σαν συμπληρωματική μέθοδος θεραπείας, αφού εκτός από τα στοιχεία βελτίωσης στην εμφάνιση, επιδρά θετικά στην ψυχολογία του ατόμου που είναι απαραίτητη προϋπόθεση για να αυξηθεί η αυτοπεποίθηση και κατά συνέπεια η διάθεση του.



Ο συνδυασμός του μασάζ με την αποφυγή του καπνίσματος, τη λογική κατανάλωση αλκοόλ, τη γυμναστική και την καλή διατροφή μπορεί να μας προσφέρει ένα πιο υγιές σώμα, μια πιο ήρεμη ψυχή και μια καλύτερη ζωή.

Το μασάζ, δίνει τη δυνατότητα στον άνθρωπο να έρθει σε επαφή με τις αισθήσεις του, να αντιληφθεί καλύτερα τον εαυτό του, τους ανθρώπους και όλα τα πράγματα που τον περιβάλλουν. Με ένα άγγιγμά, ένα χάδι, μπορεί να εκφράσει πιο άμεσα τα αισθήματά του, απ' ό,τι με τα λόγια. Το χρησιμοποιεί για να δηλώσει φιλία, αγάπη, συμπάρασταση, ενθάρρυνση, ενώ δίνει χαρά και ικανοποίηση σε αυτόν που το δέχεται. Το μασάζ μπορεί να χαλαρώσει τον άνθρωπο και να δημιουργήσει ένα ζεστό αίσθημα ασφάλειας και δεσίματος ανάμεσα στον θεραπευτή που κάνει τη μάλαξη και στο άτομο που τη δέχεται. Επίσης, μπορεί να θεραπεύσει, να συμβάλει στην μείωση του πόνου και να φέρει σημαντικά θετικά αποτελέσματα σε όσους υποφέρουν από διάφορες διαταραχές, τόσο φυσικές όσο και συναισθηματικές.

Η μάλαξη έχει την ικανότητα να μειώνει το στρες, την κατάθλιψη, το άγχος, να βελτιώνει τη διάθεση, να ελαττώνει τις αϋπνίες, να βοηθάει στην αυτοσυγκέντρωση, να συμβάλει στην ανάπτυξη και στην βελτίωση συμπεριφοράς. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν εναλλακτική και συμπληρωματική μέθοδος θεραπείας σε ασθένειες όπως η σχιζοφρένεια, το Αλτσχάιμερ, η παράνοια, ο αυτισμός, η βουλιμία, η ανορεξία κ.α.

Όσον αφορά το δέρμα, κλινικές παρατηρήσεις επιβεβαίωσαν ότι η μάλαξη βελτιώνει την ανταλλαγή της ύλης, ελαττώνει τις δερματικές ουλές, λειαίνει και λεπταίνει το δέρμα ενώ βοηθάει και στην θρέψη του βελτιώνοντας την εμφάνιση και την υφή του. Επίσης, θετικά συμπεράσματα προκύπτουν από την επίδραση της μάλαξης στο κυκλοφορικό και στο λεμφικό σύστημα. Η μάλαξη ελαττώνει την αρτηριακή πίεση, την καρδιακή συχνότητα προωθώντας με αυτόν τον τρόπο την χαλάρωση και την ηρεμία του σώματος. Βοηθάει στην αντιμετώπιση οιδημάτων, στην καλύτερη αποβολή των άχρηστων προϊόντων και τοξινών του οργανισμού, συμβάλει στην καλή πέψη, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Γυναίκες σε κατάσταση εγκυμοσύνης, στις οποίες χορηγήθηκε μασάζ, ανέφεραν ότι με το τέλος των θεραπειών βελτιώθηκε η καταθλιπτική διάθεση τους, το άγχος, η

ανησυχία, οι πόνοι στη μέση και στα πόδια. Επίσης, θετική επίδραση είχε η μάλαξη σε παιδιά και εφήβους που υπέφεραν από άγχος, κατάθλιψη, αϋπνίες, δυσκολίες προσαρμογής και άλλες διαταραχές.

Στον αθλητισμό οι απόψεις των ερευνητών δίστανται, καθώς τα αποτελέσματα για την προετοιμασία για την άσκηση και την αποκατάσταση μετά από αυτήν έρχονται σε ευθεία αντίθεση με την κλινική εμπειρία. Η αντινομία αυτή οδηγεί στο συμπέρασμα ότι χρειάζεται περισσότερη έρευνα για να δηλωθεί σαφώς ο ρόλος της μάλαξης στην αθλητική δραστηριότητα. Παρατηρείται βέβαια μια ανακούφιση απ την κούραση, τα οιδήματα, τον καθυστερημένο μυϊκό πόνο αλλά αμφισβητείται η διάρκεια των αποτελεσμάτων και η αποκατάσταση της δύναμης μετά από έντονη άσκηση.

Η επίδραση της μάλαξης στο αναπνευστικό σύστημα, δεν έχει διερευνηθεί ενδελεχώς, παρόλα αυτά αποτελέσματα δείχνουν ότι η μάλαξη μπορεί να βελτιώσει την πνευμονική λειτουργία και τη ζωτική χωρητικότητα, ενώ συμβάλει στην ευκολότερη αναπνοή και τον έλεγχο του άσθματος.

Στο μυοσκελετικό σύστημα, η μάλαξη επιδρά στους μύες βελτιώνοντας την διατροφή τους, αυξάνοντας την πρόσληψη οξυγόνου και θρεπτικών στοιχείων και βελτιώνοντας την απέκκριση απορριμμάτων. Επίσης, έχει την ικανότητα να ανακουφίζει από τους μυϊκούς σπασμούς, να βελτιώνει την ακαμψία και τον πόνο, να προωθεί την κινητική ικανότητα και να συμβάλει στην δημιουργία χαλάρωσης.

Λαμβάνοντας υπόψη πως το 90% όλων των επισκέψεων σε γιατρούς πρωτοβάθμιας περίθαλψης αφορούν καταστάσεις που σχετίζονται με άγχος, αρχίζει να γίνεται κατανοητή η μέγιστη σημασία που έχει η μάλαξη σε πολλές καταστάσεις και πως μπορεί να είναι ωφέλιμη για όλους, αν μη τι άλλο, δίνοντας περισσότερο χρόνο στον εαυτό μας για να χαλαρώσει και να επικεντρωθεί στην καλή υγεία, είτε ψυχική ή σωματική.

## ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- Αναστασοπούλου, Α. (1999). *Άρωμα και αιθέρια έλαια*, Αθήνα: Τρόπος Ζωής
- Αποστολάκης, Μ. (1992). *Στοιχεία φυσιολογίας του ανθρώπου*. Θεσσαλονίκη: Κυριακίδη
- Βαρσαμίδης, Κ. (2001). *Φυσιολογία του ανθρώπου*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press
- Δερβίσογλου, Κ. (2003). *Ηλεκτροθεραπεία- Αισθητική σώματος III*. Θεσσαλονίκη: ΑΤΕΙΘ
- Ηλιοπούλου, Κ. (1998). *Μέθοδοι χαλάρωσης και θεραπευτικά μασάζ*. Αθήνα: Ίριδα
- Καλογερόπουλος, Ι. (1986). *Φυσιολογία*. Θεσσαλονίκη: ΑΔ Σιώκη
- Κατρίτση & Κελέκης (2007). *Στοιχεία ανατομίας*. Αθήνα: Ίδρυμα Ευγενίδου
- Κωνσταντίνου Αρχοντάκης, Σ. (2007). *Παχυσαρκία και κυτταρίτιδα : Οι συμπληγάδες της ομορφιάς*. Αθήνα: Βλάσση Αδελφοί
- Μαντζώρου, Ε. (2007). *Παραδοσιακό ταϊλανδέζικο μασάζ*, Αθήνα: Κέδρος
- Μεγακλή, Θ. (2007). *Αισθητική Σώματος I*. Θεσσαλονίκη: ΑΤΕΙΘ
- Μπάκας, (1999). *Φυσική Ιατρική και Αποκατάσταση*. Θεσσαλονίκη: Ιατρικές Εκδόσεις Σιώκης.
- Μπράτη, Ι. (2010). *Κρύσταλλοι, Οι δάσκαλοι του φωτός*. Αθήνα: Κέδρος
- Πατζίκα, Τ. (2012). *Η Τεχνική του Λεμφικού μασάζ- Θεωρία & Πράξη*. [χ. τ.]: ΑΛΜΑ
- Παπαδάτου, Α. (2008). *Reiki time, Οδοιπορικό στα χρώματα της ύπαρξης*. Αθήνα: [χ.ε.]
- Πλέσσας, Σ.& Κίντζιου, Ε. (2007) *Παχυσαρκία και Κυτταρίτιδα*. Αθήνα: Φάρμακον Τύπος
- Πορφυριάδου & Αγγελίδου (1993). *Αθλητιατρική*, Θεσσαλονίκη: ΑΤΕΙΘ
- Σαββίδου, Α. (2003). *Αισθητική σώματος I*. Θεσσαλονίκη: ΑΤΕΙΘ
- Σακελλάρη, Β. & Γώγου, Β. (2004). *Τεχνικές θεραπευτικές μάλαξης*. Αθήνα: Παρισιάνου
- Σερβίτη, Ι. (2009). *Άρωμα ζωής, Τα μυστικά της αρωματοθεραπείας*. Αθήνα: Modern Times
- Σφετσιώρης, Δ. (2003). *Θεραπευτική Μάλαξη*. Αθήνα: d. K. S.

- Χασαπίδου, Μ. (2002). *Διατροφή για Υγεία, Άσκηση και Αθλητισμός*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press
- Χατζημπούγιας, Ι. (2003). *Στοιχεία ανατομικής του ανθρώπου*. Αθήνα: GMDesign.
- Χριστάρα & Παπαδοπουλου. (2001). *Τεχνικές Θεραπευτικής Μάλαξης*, Θεσσαλονίκη: ΑΤΕΙΘ.
- Bentley, E. (2006). *Το μεγάλο βιβλίο του μασάζ*. Αθήνα: Αλκίμαχον
- Bentley, E. (2008). *Ινδικό μασάζ κεφαλής*. Αθήνα: Αλκίμαχον
- Dubrovsky, V.J. (1991). *Αθλητικό Μασάζ*. Θεσσαλονίκη: ΣΑΛΤΟ
- Fugh & Berman, A. (2007). *Εναλλακτική ιατρική*. Αθήνα: Αρχιπέλαγος nd Journal of Medicine
- Harding, J. (2009). *Αρωματοθεραπεία: Secrets of Aromatherapy*. Αθήνα: Κλειδάριθμος
- Miller & Erica, T. (1996). *Μασάζ σιάτσου*. Αθήνα: Ίων
- Muller, B. & Gunther, H. (1995). *Ρεΐκι – Θεραπευτικά Χέρια*. [χ.τ.]: Δίδυμοι
- Price, S. (1998). *Αρωματοθεραπεία*. Αθήνα: Ψύχαλος
- Rodenbeck, C. (2006). *A Gaia Busy Person's Guide: Crystals*. Αθήνα: Αλκίμαχον
- Runge & Greganti (2006). *Παθολογία, Βασικές αρχές*. Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης
- Scott, B. (1990). *Το μασάζ και η πρακτική του*. Αθήνα: Δίδυμοι
- Trulock, A. (2009). *Hot Stone Massage*. Αθήνα: Κτίστη
- Worth, Y. (2000). *Μασάζ, Πρακτικός οδηγός*. Αθήνα: Μέδουσα
- Wright, J. (2002). *Ρεφλεξολογία και Πιεσοθεραπεία*. Αθήνα: Modern Times

## ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- Baird, C. (2001). *First-line treatment for osteoarthritis, I: pathophysiology, assessment and pharmacologic interventions*. Orthop Nurs, [χ.τ.]: [χ.ε.].
- Beard G. (1952). *Massage: Principles and Techniques*, Hillsdale, NJ: Erlbraum

- Belanger, A., Morin, S., Pepin, P. & Vachon, J. (1989). *Manual muscle taping decreases soleus H-reflex amplitude in control subjects*, *Physiotherapy*. Canada: [χ.ε.]
- Berkovits, H. (1974). *Massage et paralysie fasciale*. [χ.τ.]: Ann. Kinesither
- Bowsher, D. (1988). *Acute and chronic pain and assessment*. In: Wells PE, et al, eds. *Pain Management in Physical Therapy*. East Norwalk, Conn: Appleton & Lange
- Braun, Simons, S. & Simonson, S. (2007). *Introduction to Massage Therapy*. USA: Lippincott Williams & Wilkins
- Brouwer, B. & Sousa de Andrade, V. (1995). *The effect of slow stroking on spasticity in patients with multiple sclerosis: a pilot study*. *Physiotherapy. Theory and Practice*. [χ.τ.]: [χ.ε.]
- Cuthbertson, (1993). *Psycho physiological effects of back massage on elderly institutionalized patients*. [χ.τ.]: J AdvNurs.
- Cyriax, J. (1975). *Textbook of Orthopaedic Medicine*. 6th edition. London: Bailliere Tindall.
- Domenico (2007). *Beard's Massage: Principles and Practice of Soft Tissue Manipulation*. Philadelphia: Elsevier Health Sciences
- Dupont, M. (1990). *Les effets du drainage lymphatique manuel sur la cellulite*. [χ.τ.]: Ann. Kinesither
- Eisenberg, M., Kessler, C., Foster, C & Norlock, E., (1993). *Unconventional medicine in the United States*. The New Engla
- Field, T., Morrow, C., Valdeon, C. & Larson, S., (1992). *Massage Reduces Anxiety in Child and Adolescent Psychiatric Patients*. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*
- Field, T. & Reif, M. (2001). *Sleep problems in infants decrease following massage therapy*. *Early Child Development and Care*, [χ.τ.]: [χ.ε.]
- Fine, M., Chabuel, E. (1980). *Effets objectifs du massage*. [χ.τ.]: Ann. Kinesither
- Goats, G.C. (1994). *Massage the scientific basis of an ancient art*. Part 2. Physiological and therapeutic effects. *British Journal of Sports Medicine* [χ.τ.]: [χ.ε.]
- Goldberg, J., Sullivan, S.J., Seaborne, D.E. (1992). *The effects of two intensities of massage on H-reflex amplitude*. [χ.τ.]: Phys. Ther

- Hand & Nielsen, (1984). *The effect of shartwave and Physiotherapy Theory and Practice*. [χ.τ.]: [χ.ε.]
- Hanley, J., Stirling, P. & Brown, C. (2003). *Randomised controlled trial of therapeutic massage in the management of stress*. [χ.τ.]: Br j Gen Pract
- Hebting, J.M. (1987). *La kinesitherapie des cicatrices*. [χ.τ.]: Ann. Kinesither
- Holody, B.& Goldberg, H.S. (1981). *The effect of mechanical vibration Physiotherapy on arterial oxygenation in actually ill patients with atelectasis or pneumonia*. [χ.τ.]: Am Rev. Resp. Dis
- Hubert, J. (1978). *Possibilites de la kinesitherapie dans la lute contre la crised' asthme*. [χ.τ.]: Kinesither Scient
- Huntley & Gundling (1996). *Musical Massage Sound Therapy*, Ph: Morris
- Krusen& Salvo, G. (1942). *Massage Therapy Principles & Practice*. [χ.τ.]:W.B Saunders Company.
- Lardry, J.M. (1992). *Les points de Knap*. [χ.τ.]: Kinesith.S.
- Leone, J.& Kukula, C.G. (1988). *Effects of tendon pressure on alpha motoneuron excitability in patients with stroke*. [χ.τ.]: [χ.ε.].
- Marry, S., Makki, S. & Agache, P. (1996). *Perme abilite cutanee en fonction de l'age Cosmetologie*. [χ.τ.]: [χ.ε.].
- Meek, S. (1993). *Effect of slow stroke back massage on relaxation in hospice clients*. [χ.τ.]:Image J NursSch
- Mennell, J.B. (1945). *Physical Treatment*. 5th ed. Blakinston. Philadelphia: [χ.ε.]
- Mitchell A. (1904). *Neonatal handling and the development of the adrenocortical response to stress*. Gunzenhauser: N. Advances in Touch
- Morelli, M., Seaborne, D.E. & Sullivan, S.J. (1990). *Changes in H-reflex amplitude during massage of triceps surae in healthy subjects*. [χ.τ.]: JOSPT
- Pavia, D., Thomson, M. & Philippakos, D. (1976). *A preliminary study of the effect of vibrating pad on bronchial clearance*. [χ.τ.]: Am.Rev.Resp.Dis
- Podder, T. (2002). *The magic of massage*. New Delhi: Pustak Mahal
- Randall, (1984). *Nervous control of cardiovascular funsion*. New York: Oxford Univestity, Press.

- Reif, M., Field, T., Krasnegor, J. & Theakston, H. (2001). *Lower back pain is reduced and range of motion increased after massage therapy*. [χ.τ.]: Int J Neurosci
- Remondiere, R. (1982). *A propos des vibrations utilisees en kinesitherapie respiratoire: etude experimentale.*, [χ.τ.]: Poumon
- Rowe, M.I., Weinberger, M. & Poole, C.A. (1973). *An experimental study of the vibrator in postoperative tracheobronchial clearance*. [χ.τ.]: J. Pediatr. Surg
- Rowe, M.I. & Alfred, D. (1999). *The effectiveness of slow-stroke massage in diffusing agitated behaviors in individuals with Alzheimer's disease*. *Journal of Gerontology and Nursing*
- Salvo, G. (1999). *Massage Therapy Principles & Practice*. [χ.τ.]: W.B Saunders Company
- Salvo, S. (2000). *Massage Therapy - Instructor's Manual: Principle sand Practice*. Philadelphia: Saunders
- Sullivan, S.J., Williams, T., Seaborne, E. & Morelli, M. (1991). *Effects of massage on alpha motoneuron excitability*. Phys. Theor,[χ.τ.]: [χ.ε.]
- Tappan & Dwarking. ([χ.χ.]).*The Theory and Practice of Autonomy*, Cambridge: University Studio Press.
- Thumerelle, M. (1994). *A propos des vibrations en reeducation respiratoire. Conference de consensus*. Lyon: [χ.ε.].
- Van Hengstum, M. (1993). *No effect of oral high frequency oscillation combined with forced expiration manoeuvres on tracheobronchial clearance in chronic bronchitis*. [χ.τ.]: Eur. J. Resp.Dis
- Vincens, C., Bigot, M. (1980). *Etude echographique de la graisse*. [χ.τ.]: Cah. Kinesither,
- Williams, A. (2006). *Spa Bodywork: A Guide for Massage Therapists*, NY: LWW
- Westland G. (1993). *Massage as a therapeutic tool: I. British Journal of Occupational Therapy*. ized rats. J AutonNervSyst
- Zhang, P. (2006). *Traditional Chinese Medicine Facial Rejuvenation*. NY: Nefeli Corp

## ΠΗΓΕΣ ΑΠΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ:

Ιστορία της Ρεφλεξολογίας, Σωματείο Ελλήνων Ρεφλεξολόγων [χ. χ]. Ανακτήθηκε: 20 Απριλίου 2014, από: <http://www.reflexology.gr>

Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική, Ελληνικός Σύλλογος Κινέζικης Ιατρικής [χ. χ]. Ανακτήθηκε: 2 Μαΐου 2014, από: <http://www.eski.gr>

American Massage Therapy Association (2005). Ανακτήθηκε: 25 Μαΐου 2014, από: <http://www.amtamassage.org>

Manual lymphatic drainage (February 2011), Wikipedia. Ανακτήθηκε: 4 Μαΐου 2014, από: <http://en.wikipedia.org>

Massage (March 2011), Wikipedia. Ανακτήθηκε: 14 Απριλίου 2014, από: <http://en.wikipedia.org>

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΕΙΚΟΝΩΝ:

**Εικόνα: Εισαγωγή** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 1/4/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.elisabethspoint.gr>

**Εικόνα:2** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 1/4/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.elisabethspoint.gr>

**Εικόνα:6** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 3/4/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.dimitragoula.gr>

**Εικόνα:8** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 4/4/2014 από την ιστοσελίδα

<http://peerdiagnosis.com>

**Εικόνα:10.1** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 19/3/2014 από την ιστοσελίδα

<http://bodymindspirit.gr>

**Εικόνα:10.2** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 19/3/2014 από την ιστοσελίδα



<http://corrernacidade.com>

**Εικόνα: 10.3** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 19/3/2014 από την ιστοσελίδα

<http://tinyside.com>

**Εικόνα: 12** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 17/3/2014 από την ιστοσελίδα

<http://physiotherapeiaartas.gr>

**Εικόνα: 13 a** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 17/3/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.lassiwitlavinia.com>

**Εικόνα: 13 b** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 18/3/2014 από την ιστοσελίδα

<http://manolis-vasileias.blogspot.gr>

**Εικόνα: 14** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 20/3/2014 από την ιστοσελίδα

<http://pylizois.blogspot.gr>

**Εικόνα: 15** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 29/3/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.mymassage.gr>

**Εικόνα: 17 a** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 27/3/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.shakila.gr>

**Εικόνα: 17 b** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 28/3/2014 από την ιστοσελίδα

<http://vanityfuengirola.com>

**Εικόνα: 18** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 27/3/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.total-tranquillity.co.uk>

**Εικόνα: 21 a** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 29/3/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.shape.gr>

**Εικόνα: 21 b** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 31/3/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.orientalmassage.eu>

**Εικόνα: 23 a** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 31/3/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.groupon.gr>

**Εικόνα: 23 b** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 31/3/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.dealtown.gr>

**Εικόνα: 24** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 1/4/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.mykonosticker.com>

**Εικόνα: 25 a** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 1/4/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.tlife.gr>

**Εικόνα: 25 b** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 1/4/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.bodyinbalance.gr>

**Εικόνα: 25 c** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 21/4/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.kentro-evexias.gr>

**Εικόνα: 26** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 5/6/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.enallaxnews.gr>

**Εικόνα: 28 a** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 3/6/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.piscina-azul.com>

**Εικόνα: 28 b** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 13/5/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.govastileto.gr>

**Εικόνα: 29** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 16/5/2014 από την ιστοσελίδα

<http://gatonix.blogspot.gr>

**Εικόνα: 30.1** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 18/4/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.newsnowgr.com>

**Εικόνα: 30.2** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 18/4/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.elle.gr>

**Εικόνα: 30.3** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 30/3/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.spacrafters.com>

**Εικόνα: 31** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 3/3/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.groupon.gr>

**Εικόνα: 32** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 3/3/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.deal848.com>

**Εικόνα: 34** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 3/3/2014 από την ιστοσελίδα

<http://λιποαναρροφηση.gr>

**Εικόνα: 36** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 10/3/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.geoinst.gr>

**Εικόνα: 36.2** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 10/3/2014 από την ιστοσελίδα

<http://ebooks.edu.gr>

**Εικόνα: 37.1** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 10/3/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.diakonima.gr>

**Εικόνα: 38 a** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 10/3/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.nooz.gr>

**Εικόνα: 38 b** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 19/3/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.kosimperial.com>

**Εικόνα: 39** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 1/6/2014 από την ιστοσελίδα

<http://rhodosgeneralsurgery.blogspot.gr>

**Εικόνα: 40** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 20/3/2014 από την ιστοσελίδα

<http://ebooks.edu.gr>

**Εικόνα: 41** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 28/3/2014 από την ιστοσελίδα

<http://ediktiomenoi.blogspot.gr>

**Εικόνα: 42** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 27/3/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.surgicalteam.gr>

**Εικόνα: 42.1** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 3/3/2014 από την ιστοσελίδα

<http://ebooks.edu.gr>

**Εικόνα: 43** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 3/3/2014 από την ιστοσελίδα

<http://ebooks.edu.gr>

**Εικόνα: 44.1** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 25/4/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.iator.gr>

**Εικόνα: 45** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 25/4/2014 από την ιστοσελίδα

<http://ebooks.edu.gr>

**Εικόνα: 46** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 5/5/2014 από την ιστοσελίδα

<http://large.stanford.edu>

**Εικόνα: 47** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 3/3/2014 από την ιστοσελίδα

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

**Εικόνα: 48** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 1/4/2014 από την ιστοσελίδα

<http://epathological.blogspot.gr>

**Εικόνα: 49** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 30/5/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.groupon.gr>

**Εικόνα: 49.1** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 28/4/2014 από την ιστοσελίδα

<http://manolis-vasileias.blogspot.gr>

**Εικόνα: Επιλόγου** Πηγή: Ανακτήθηκε στις 3/5/2014 από την ιστοσελίδα

<http://www.skroutz.com.cy>