

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

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

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΘΕΜΑ :
«Η ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΩΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ
ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΚΑΙ Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ
ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ»**



Εισηγήτρια: κ. Χαρισούδη Μαρία

Φοιτήτρια: Παζάρα Ευαγγελία

Θεσσαλονίκη, 2016

Περιεχόμενα

Πρόλογος.....	5
Περίληψη.....	6
Abstract (περίληψη στα αγγλικά).....	7
Εισαγωγή.....	8
Κεφάλαιο 1 – Η ιστορία της ρεφλεξολογίας.....	9
Κεφάλαιο 2 – Βασικές έννοιες.....	16
2.1. Ορισμός ρεφλεξολογίας.....	16
2.2. Σκοπός ρεφλεξολογίας.....	16
2.3. Οφέλη της ρεφλεξολογίας.....	17
2.3.1. Παιδιά και έφηβοι.....	18
2.3.2. Οσφυαλγία.....	19
2.3.3. Γυναικεία υγεία.....	19
2.3.4. Τρίτη ηλικία.....	19
Κεφάλαιο 3.....	21
3.1. Ενδείξεις.....	21
3.2. Αντενδείξεις.....	22
Κεφάλαιο 4 – Θεωρία των ζωνών.....	24
Κεφάλαιο 5 – Ρεφλεξολογία στα άκρα.....	30
5.1. Ρεφλεξολογία στα άκρα πόδια.....	30
5.1.1. Ανατομία ποδιών.....	30
5.1.1.1. Οστά του άκρου ποδός.....	30
5.1.1.2. Φλέβες και νεύρα του άκρου ποδός.....	31
5.1.2. Άκρα πόδια και ποδολογικά προβλήματα.....	31
5.1.3. Χάρτης των άκρων ποδιών.....	32
5.2. Ρεφλεξολογία στα άκρα χέρια.....	39
5.2.1. Ανατομία χεριών.....	39
5.2.2. Εφαρμογή ρεφλεξολογίας στα χέρια.....	40
5.2.3. Χάρτες χεριών.....	41
Κεφάλαιο 6 – Συστήματα του οργανισμού και ρεφλεξολογία.....	43
6.1. Πεπτικό σύστημα.....	43

6.2.	Αναπνευστικό σύστημα.....	45
6.3.	Κυκλοφορικό σύστημα.....	47
6.4.	Λεμφικό σύστημα.....	49
6.5.	Ενδοκρινικό σύστημα.....	51
6.6.	Νευρικό σύστημα.....	54
6.7.	Μυοσκελετικό σύστημα.....	56
6.8.	Ουροποιητικό σύστημα.....	59
6.9.	Αναπαραγωγικό σύστημα.....	61
Κεφάλαιο 7 – Συνεδρίες ρεφλεξολογίας.....		64
7.1.	Διάρκεια και περιβάλλον.....	64
7.2.	Η θέση του μαλάκτη.....	64
7.3.	Λήψη ιστορικού – ερωτήσεις.....	65
7.4.	Αξιολόγηση ασθενούς.....	65
7.5.	Τεχνικές ρεφλεξολογίας.....	66
7.6.	Όργανα με τα οποία εφαρμόζεται η ρεφλεξολογία.....	68
7.7.	Συμβουλές για καλύτερα αποτελέσματα της συνεδρίας.....	69
7.8.	Ανατομία και ρεφλεξολογία.....	70
7.9.	Διατροφή και ρεφλεξολογία.....	71
Κεφάλαιο 8 – Προβλήματα που μπορεί να συναντήσει ο ρεφλεξολόγος.....		72
8.1.	Ποδολογικά προβλήματα.....	72
8.2.	Αντιδράσεις σε φάρμακα.....	75
8.3.	Αντιδράσεις στη θεραπεία.....	78
8.3.1.	Ασυνήθιστες αισθήσεις κατά τη διάρκεια της θεραπείας.....	78
8.3.2.	Παρενέργειες μετά τη θεραπεία.....	78
8.3.3.	Αντιμετώπιση θεραπευτικών κρίσεων.....	79
Κεφάλαιο 9 – Εφαρμογές ρεφλεξολογίας.....		80
9.1.	Εξειδικευμένη ρεφλεξολογία.....	80
9.1.1.	Εγκυμοσύνη.....	80
9.1.2.	Τοκετός.....	81
9.1.3.	Εμμηνόπαυση.....	81
9.1.4.	Καρκίνος.....	82
9.1.5.	Καρδιοπάθειες.....	84
9.1.6.	Ρεφλεξολογία σε καταληκτικές παθήσεις.....	85

9.1.7.	Ρεφλεξολογία για βρέφη.....	86
9.2.	Κλινικά στοιχεία και έρευνες.....	87
Κεφάλαιο 10 – Ρεφλεξολογία και Αισθητική.....		90
10.1.	Άσθμα και αλλεργίες.....	90
10.2.	Ναυτία.....	90
10.3.	Τραυματισμοί.....	91
10.4.	Οξύς πόνος.....	91
10.5.	Πονοκέφαλος.....	91
10.6.	Ημικρανία.....	91
10.7.	Πόνος στους ώμους.....	92
10.8.	Πόνος στην πλάτη.....	92
10.9.	Πεπτικές διαταραχές.....	92
10.10.	Αϋπνίες.....	92
10.11.	Κρυολόγημα.....	92
10.12.	Κατάθλιψη.....	93
10.13.	Άγχος.....	93
10.14.	Πόνος στους μαστούς.....	93
10.15.	Πόνοι περιόδου.....	93
10.16.	Κυστίτιδα.....	93
10.17.	Εμμηνόπαυση.....	93
10.18.	Ακμή.....	93
10.19.	Προβλήματα στην πλάτη.....	94
Συμπεράσματα.....		95
Βιβλιογραφία.....		96
Παράρτημα – Ολοκληρωμένο πρόγραμμα ρεφλεξολογίας.....		101
1.	Πλήρης αγωγή ποδιών.....	102
2.	Πλήρης αγωγή χεριών.....	115

Πρόλογος

Η παρούσα πτυχιακή με τίτλο «Η ρεφλεξολογία ως εναλλακτική μέθοδος θεραπείας, τα οφέλη της και η εφαρμογή της στον τομέα της Αισθητικής» πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του προπτυχιακού προγράμματος σπουδών του τμήματος Αισθητικής και Κοσμετολογίας του Αλεξάνδρειου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Θεσσαλονίκης για την απόκτηση του διπλώματος.

Η εκπόνηση της εργασίας περιελάμβανε την εύρεση πληροφοριών σχετικά με το κομμάτι της ρεφλεξολογίας, τι είναι, από που προέρχεται και πως αναπτύχθηκε ανά τους αιώνες, τους τρόπους εφαρμογής της επάνω στο ανθρώπινο σώμα και το πως επιδρά στα διάφορα συστήματα του οργανισμού, πως είναι μια ολοκληρωμένη συνεδρία ρεφλεξολογίας, αλλά και πως μπορεί να φανεί χρήσιμη στο κομμάτι της Αισθητικής.

Σκοπός μου, κατά τη διάρκεια της συγγραφής της παρούσας εργασίας, ήταν όσο το δυνατόν γινόταν η καλύτερη ανάλυση του θέματος, αλλά και η προσπάθεια να είναι το περιεχόμενό της σαφές και κατανοητό.

Τέλος, θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου στην επιβλέπουσα καθηγήτριά μου, κα. Χαρισούδη Μαρία, για τη βοήθειά της και τις ιδέες της σχετικά με τη βελτίωση της εργασίας μου. Ευχαριστώ, επίσης, θερμά τη ρεφλεξολόγο με την οποία συνεργάστηκα, για τη βοήθειά της και την επίλυση των αποριών μου όσον αφορά το θέμα της ρεφλεξολογίας. Θα ήθελα ακόμα, να ευχαριστήσω την οικογένειά μου για τη στήριξή της όλα αυτά τα χρόνια.

Περίληψη

Η παρούσα εργασία περιλαμβάνει την παρουσίαση του αντικειμένου της ρεφλεξολογίας. Γίνεται αναφορά στον ορισμό της και τον σκοπό της, από που προέρχεται και πως αναπτύχθηκε κατά τη διάρκεια των αιώνων, ποιοι τη διέδωσαν, αλλά και πως έφτασε στην σημερινή μορφή της. Παρουσιάζονται τα οφέλη της στην υγεία του ανθρώπου και το πότε είναι κατάλληλη η εφαρμογή της ή όχι.

Γίνεται ανάλυση των άκρων και των σημείων που αντιστοιχούν σε κάθε μέρος του σώματος και των τεχνικών που χρησιμοποιούνται, όπως ακόμα, και τι περιλαμβάνει μια ολοκληρωμένη συνεδρία ρεφλεξολογίας, πως πρέπει να είναι διαμορφωμένος ο χώρος, η προετοιμασία του ασθενή, αλλά και του ρεφλεξολόγου και τι προβλήματα μπορεί να συναντήσει ο ρεφλεξολόγος πριν και μετά τη συνεδρία.

Ακόμα, παρουσιάζονται τα διάφορα συστήματα του οργανισμού σε συνδυασμό με τα σημεία της ρεφλεξολογίας και τις παθήσεις που μπορεί να συναντήσει ο ρεφλεξολόγος. Τέλος, γίνεται αναφορά σε διάφορες έρευνες που έχουν διεξαχθεί τα τελευταία χρόνια για τα οφέλη που έχει ρεφλεξολογία στην υγεία του ανθρώπου και προτάσεις για το πως θα μπορούσε να φανεί χρήσιμη σε συνδυασμό με το κομμάτι της Αισθητικής.

Abstract

This thesis entails the presentation of reflexology, an alternative form of therapy. The clarification of the definition “reflexology”, the purpose and its origin will be also included. Moreover, its evolution through history will be presented, as well as how it was spread to the world and how it concluded to its current form.

There is a review of the reflex points at hands and feet of the human body and where every reflex point is equivalent to. There is, also, a reference to reflexology techniques, what a complete session of reflexology includes, how the room and the patient have to be prepared and what issues can a reflexologist run into before and after the session.

Furthermore, every body system combined to every reflex point and diseases that a reflexologist can come up against is being presented. Finally, there are results of various researches included, which show the benefits of reflexology to human health and there are also recommendations of how reflexology can be used from an aesthetician.

Εισαγωγή

Η ρεφλεξολογία είναι μια έννοια η οποία υπάρχει εδώ και χιλιάδες χρόνια. Είναι μια τεχνική που ανήκει στις ολιστικές θεραπείες. Η λέξη «ολιστικός» έχει την ετυμολογία της στην ελληνική λέξη «όλον». Η ολιστική αντιμετώπιση μιας πάθησης βασίζεται στην εξισορρόπηση 3 βασικών διαστάσεων της ανθρώπινης ύπαρξης: την ψυχική, την πνευματική και τη σωματική διάσταση. Εφόσον, αυτές οι διαστάσεις βρίσκονται σε ισορροπία, τότε το άτομο είναι υγιές.

Αν για κάποιο λόγο υπάρξει διαταραχή στην ισορροπία των πρώτων 2 διαστάσεων, αναπόφευκτα θα επηρεαστεί από αυτήν την ανισορροπία και η σωματική διάσταση και, συνεπώς, θα εκδηλωθεί κάποιο σύμπτωμα ή κάποια ασθένεια.

Οι ρίζες της ρεφλεξολογίας βρίσκονται στη φιλοσοφία των αρχαίων πολιτισμών. Τη χρησιμοποιούσαν τόσο για την πρόληψη όσο και για τη θεραπεία. Η ρεφλεξολογία δε θεραπεύει μόνο τα συμπτώματα, αλλά και τα αίτια των συμπτωμάτων, ενεργοποιώντας το φυσικό μηχανισμό ίασης που κάθε οργανισμός διαθέτει, μέσω των αντανεκλαστικών σημείων ή σημείων πίεσης στα άκρα.

Στην εποχή που ζούμε, τα προβλήματα που εμφανίζονται στην υγεία μας όλο και αυξάνονται. Κυρίαρχο ρόλο σε αυτό παίζει το στρες, αλλά και η ανθυγιεινή ζωή που κάνουμε. Όλο και περισσότερος κόσμος καταφεύγει στη ρεφλεξολογία ως λύση στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων διάφορων παθήσεων και του πόνου, γεγονός που επισημαίνει πόσο ωφέλιμη είναι για την υγεία του ανθρώπου, το οποίο αποδεινύεται με ποικίλες έρευνες τα τελευταία χρόνια.

Ωστόσο, η ρεφλεξολογία δεν μπορεί σε καμία περίπτωση να αντικαταστήσει την ιατρική και ο ρεφλεξολόγος δεν μπορεί να παίξει το ρόλο του γιατρού, το οποίο σημαίνει ότι δεν μπορεί να κάνει διάγνωση ασθενειών και να συνταγογραφήσει φάρμακα.

Κεφάλαιο 1

Η ιστορία της ρεφλεξολογίας

Ήδη από την αρχαιότητα η ρεφλεξολογία ήταν κομμάτι πολλών λαών. Λαοί, όπως οι Κινέζοι, οι Ιάπωνες, οι Ινδιάνοι, οι Έλληνες και οι Αιγύπτιοι, “δούλευαν” τα πόδια για να προάγουν την υγεία. Για αυτό το λόγο μιλάμε για μια τεχνική η οποία είναι πανάρχαιη.

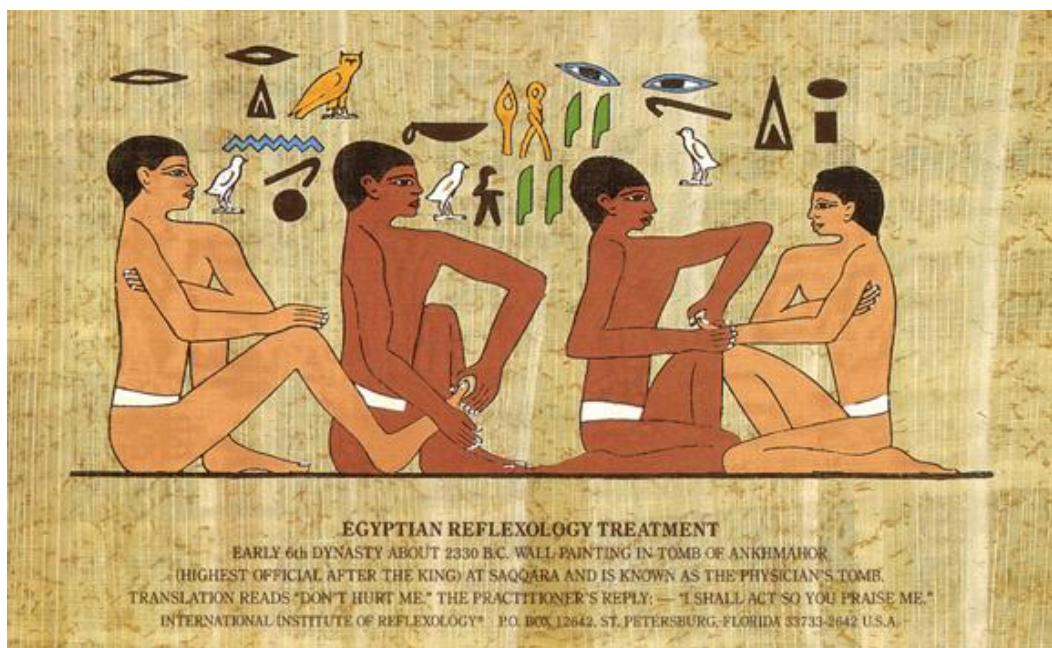
Παλιές επιγραφές με αναφορές σε μάλαξη ποδιών και σχετικές εικόνες έχουν βρεθεί σε ολόκληρο τον κόσμο. Από τοιχογραφίες, ανάγλυφες απεικονίσεις αγγείων και παπύρους της εποχής, είναι γνωστό ότι και πολλοί άλλοι λαοί, όπως Βαβυλώνιοι, Ασσύριοι, Πέρσες και Ιάπωνες γνώριζαν την ευεργετική επίδραση της μάλαξης, η οποία ήταν ευρύτατα διαδεδομένη ως μέθοδος θεραπείας ποικίλων παθήσεων.

Ο τάφος του θεραπευτή

Τον 14ο αιώνα π. Χ. έχουμε τα πρώτα συγκεκριμένα στοιχεία σχετικά με τη ρεφλεξοθεραπεία. Στον τάφο του Ankmahor στην Αίγυπτο, που ονομαζόταν και τάφος των ιατρών, βρέθηκε μια ζωγραφιά που απεικονίζει τέσσερα πρόσωπα: τα δυο δέχονται μάλαξη στα χέρια και στα πόδια από τα άλλα δύο. Μαζί με το σκίτσο υπάρχουν και ιερογλυφικά τα οποία εξηγούν τα θετικά αποτελέσματα της μάλαξης στην υγεία και αναφέρουν πόσο ανώδυνη τεχνική είναι και ο διάλογος έχει ως εξής:

- κάνε με καλά χωρίς να με πονέσεις
- θα πράξω κατά τέτοιο τρόπο ώστε να με παινέσεις

Στην Αίγυπτο, την Αραβία και την Ινδία γύρω στο 3000 π. Χ. έχουμε τοιχογραφίες σε τάφους που απεικονίζονται μαλάξεις και χειρισμοί στα πέλματα που θυμίζουν έντονα τους χειρισμούς και την εφαρμογή της σύγχρονης ρεφλεξολογίας.



Εικόνα 1 ο τάφος του θεραπευτή

Σύμφωνα με τους Ιάπωνες θεραπευτές, θεωρείται ότι η ρεφλεξολογία εφαρμόστηκε για πρώτη φορά στην Ινδία το 5000 π. Χ. και διαδόθηκε στην Κίνα από βουδιστές μοναχούς. Στο βιβλίο του Κίτρινου Αυτοκράτορα υπάρχει κεφάλαιο στη “Μέθοδο εξέτασης μέσω του ποδιού” και είναι η αρχή καταγεγραμμένων συζητήσεων της σύνδεσης της ζωτικής ενέργειας με σημεία και περιοχές στο πόδι.

Στη συνέχεια, τον 3ο αιώνα μ. Χ. εξαπλώθηκε στην Ιαπωνία από γιαπωνέζους μοναχούς που σπούδασαν στην Κίνα.

Ακόμα, σημαντική ανακάλυψη υπήρξε το 790 μ. Χ. στο ναό του Δασκάλου της Ιατρικής “Medicine Teacher” στη Νάρα της Ιαπωνίας τα πόδια του Βούδα με σανσκριτικά σύμβολα. Γενικότερα, ρεφλεξολογικά σύμβολα πιστεύεται ότι έχουν καταγραφεί στα πόδια αγαλμάτων του Βούδα στην Ινδία και μετά στην Κίνα. Μάλιστα στην Ινδία πίστευαν ότι η αρμονία ολόκληρου του σύμπαντος συμβολιζόταν στα πόδια.

Ορισμένοι λόγιοι θεωρούν ότι οι Ίνκας είχαν διαδώσει ένα είδος ρεφλεξολογίας στους ιθαγενείς της Βορείου Αμερικής. Είναι βέβαιο ότι οι Τσερόκοι εφαρμόζαν ένα είδος πιεσοθεραπείας στα πέλματα. Συχνά χρησιμοποιούσαν ένα ξύλινο εργαλείο για τη διέγερση των αντανακλαστικών σημείων, την αποσυμφόρηση των ενεργειακών αγωγών και την αποκατάσταση της ισορροπίας στο σώμα.

Επιπλέον, 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, ενώ τα δαχτυλίδια τους πίεζαν αντανακλαστικά σημεία του χεριού.

Από την αρχαία Ελλάδα σώζονται ως τις μέρες μας διάφορα αρχαία κείμενα αλλά και αρχαιολογικά ευρήματα που απεικονίζουν διάφορες θεραπείες, όπως μαρτυρεί παράσταση αττικού ερυθρόμορφου αγγείου που παριστάνει τον αθλητή Ιπποδέμοντα να δέχεται μαλάξεις στα πόδια από τον δούλο Τρανίωνα.

Μεσαίωνας και μετά

Την περίοδο του Μεσαίωνα υπάρχει μια φανατισμένη προσπάθεια απόρριψης της αρχαίας γνώσης. Οι γνώσεις αυτές διώκονται και τελικά χάνονται. Στοιχεία τους επιβιώνουν στις τεχνικές των Πρακτικών Ιατρών και στις παραδόσεις κάποιων οικογενειών.

Τη ρεφλεξολογία με τη σύγχρονη μορφή της τη συναντάμε τον 14ο αιώνα. Ο Harry Bond Bressler αναφέρει στο βιβλίο του “Η θεραπεία των Ζωνών” ότι η πιεσοθεραπεία ήταν γνωστή σε κεντρικές χώρες της Ευρώπης και εφαρμόζονταν από την εργατική τάξη αυτών των χωρών και από αυτούς που φρόντιζαν τις ασθένειες των βασιλέων και της ανώτερης τάξης.

Τους επόμενους αιώνες, οι αναφορές στη ρεφλεξολογία είναι ελάχιστες. Στη Δυτική Ευρώπη, ο Dr. Atatis και ο Dr. Adamus γράφουν το πρώτο βιβλίο που αναφέρεται στις ζώνες του σώματος (1852).

Μεμονωμένοι ιατροί τον 19ο αιώνα, κάνουν τις πρώτες διατυπώσεις για την αυτοθεραπεία του ανθρώπινου οργανισμού μέσω των “ζωνών” και των “αντανακλαστικών σημείων”. Συγράφουν κάποια βιβλία πιεσοθεραπείας βασισμένα στις πρακτικές τους μελέτες.

Το 1890 ο Sir Henry Head διεξάγει νευρολογικές μελέτες και συσχετίζει ζώνες στο δέρμα, που παρουσίαζαν υπερευαισθησία στην πίεση, και όργανα που ασθενούσαν. Μετά από πολλά χρόνια κλινικών ερευνών εγκαθιδρύθηκε αυτό που έγινε γνωστό ως “Οι ζώνες του Head” ή “Οι ζώνες του υπεράλγους”. Ουσιαστικά, από εκεί ξεκινάει η μελέτη των αντανακλαστικών.

Την ίδια περίοδο οι Γερμανοί εξέταζαν την επίδραση της μάλαξης στη θεραπεία των ασθενειών. Στις αρχές του 1900 οι τεχνικές μάλαξης που αναπτύχθηκαν στη Γερμανία έγιναν γνωστές ως “αντανακλαστική μάλαξη”. Τότε ήταν και η πρώτη φορά που τα οφέλη των τεχνικών της μάλαξης αποδόθηκαν αποκλειστικά σε αντανακλαστικές δράσεις.

Το 1893 ο Dr. Alfons Cornelius ήταν πιθανόν ο πρώτος που εφάρμοσε μάλαξη στις “αντανακλαστικές ζώνες” και το 1902 εκδίδει το χειρόγραφο του “Σημεία Πίεσης, η

προέλευση και η σημασία τους”.

Περίπου την ίδια χρονική περίοδο, στην άλλη άκρη οι Ρώσοι ξεκινούν την ενασχόληση με τα αντανεκλαστικά. Ο ιδρυτής της ρώσικης φυσιολογίας Ivan Sechenov, ο οποίος ανακάλυψε την εγκεφαλκή αναχαίτηση των νωτιαίων αντανεκλαστικών, εκδίδει το δοκίμιο με τίτλο: “Ποιος πρέπει να αναλύσει τα προβλήματα της ψυχολογίας και πως”.

Οι ψυχολόγοι της ομάδας του Dr. Vladimir Bekhterev (ιδρυτή του Ινστιτούτου του Εγκεφάλου στο St. Petersburg) με αφορμή αυτό το δοκίμιο ξεκινούν τη μελέτη για την αντιμετώπιση των ψυχολογικών προβλημάτων μέσω των αντανεκλαστικών. Την ίδια εποχή ο Ivan Pavlov (1849-1936) διαβάζει την εργασία του Sechenov και θεωρεί το βιβλίο του “Αντανεκλαστικά στον εγκέφαλο” σαν την πιο σημαντική θεωρητική πηγή σχετικά με τον προσδιορισμό της συμπεριφοράς μέσω εξαρτημένων αντανεκλαστικών.

Γέννηση της ζωνοθεραπείας

Ενώ η έρευνα ξεκίνησε στην Ευρώπη, η εξέλιξη και η εδραίωση της ρεφλεξολογίας στη σύγχρονη μορφή της έγινε στην Αμερική και βασίζεται στη θεμελίωση της ζωνοθεραπείας από τον Dr. William Fitzgerald.

Ο Dr. William Fitzgerald γεννήθηκε το 1872, αποφοίτησε από την ιατρική σχολή του πανεπιστημίου του Vermont το 1895 και έκανε την πρακτική του στη Βιέννη και το Λονδίνο. Ήταν ωτορινολαρυγγολόγος και εργαζόταν στο νοσοκομείο της Βοστώνης και στο νοσοκομείο του Αγίου Φραγκίσκου, στο Κονέκτικατ των ΗΠΑ. Στη Βιέννη ήρθε σε επαφή με την εργασία του Dr. Bressel, που είχε ερευνήσει την πιθανότητα θεραπείας των οργάνων μέσω των σημείων πίεσης.

Από τη γνώση που απέκτησε στην Ευρώπη και από δική του έρευνα ανακάλυψε ότι με την εφαρμογή πίεσης στα δάχτυλα δημιουργούνται ένα τοπικό αναισθητικό αποτέλεσμα στο χέρι, στο βραχίονα, στους ώμους, στα δόντια, στο πρόσωπο, στο αυτί και στη μύτη. Εφάρμοζε πίεση χρησιμοποιώντας σφιχτές ταινίες ή λάστιχα στο μέσο τμήμα κάθε δαχτύλου ή χρησιμοποιώντας μικρούς σφιγκτήρες που τοποθετούσε στα άκρα. Στη συνέχεια, είχε τη δυνατότητα να εκτελεί δευτερεύουσες χειρουργικές επεμβάσεις χρησιμοποιώντας μόνο αυτήν την τεχνική πίεσης.

Ενθάρρυνε τους ασθενείς που υπέφεραν από πόνους να κρατούν μία χτένα στο χέρι τους, πιέζοντας τα δόντια της στην παλάμη. Διαπίστωσε ότι η εφαρμογή αυτής της τεχνικής ημερησίως, μετρίαζε τον πόνο. Επίσης, συνιστούσε στους ασθενείς του να πιέζουν τους αντίχειρές τους για να ανακουφίζονται από τον πόνο. Βάσει αυτών των γνώσεων, μπορούμε να αποδώσουμε αυτό το φαινόμενο στο γεγονός ότι ο αντίχειρας συνδέεται με συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου και με την έκκριση των ενδορφινών, οι οποίες

δημιουργούν μια αίσθηση χαλάρωσης και ευφορίας, ενώ εμφανίζουν αναλγητική δράση. Ο Dr. Fitzgerald χρησιμοποιούσε ακόμα και σημεία πίεσης στη γλώσσα, τον ουρανίσκο και το οπίσθιο τμήμα του φάρυγγα για αναλγητικούς σκοπούς.

Ζώνες

Ο Dr. Fitzgerald διαίρεσε το σώμα σε ζώνες, τις οποίες χρησιμοποιούσε για να πετύχει αναισθητικό αποτέλεσμα. Αποκαλούσε τη μέθοδό του «ζωνική αναλγησία». Ασκώντας πίεση σε ένα συγκεκριμένο σημείο του σώματος μπορούσε να προβλέψει ποια σημεία του σώματος θα επηρεάζονταν. Ήταν ο πρώτος που εκπόνησε το χάρτη που απεικονίζει τις διαμήκεις ενεργειακές γραμμές του σώματος.

Οι ζώνες στις οποίες διαίρεσε το σώμα ήταν δέκα κάθετες, οι οποίες ξεκινούσαν από την κορυφή της κεφαλής μέχρι τα άκρα των δαχτύλων των ποδιών. Ο αριθμός δέκα ανταποκρίνεται στον αριθμό των δαχτύλων των χεριών και των ποδιών.

Κάθε δάχτυλο του χεριού και του ποδιού αντιστοιχεί σε μια ζώνη. Η θεωρεία είναι ότι τα μέρη του σώματος που βρίσκονται σε μια συγκεκριμένη ζώνη θα μπορούσαν να επηρεάσουν το ένα το άλλο.

Ο Dr. Fitzgerald διαπίστωσε ότι οι πιέσεις στις ζώνες που περνούν από τα πόδια, τα χέρια και άλλα τμήματα του σώματος όχι μόνο ανακουφίζουν από τον πόνο, αλλά θεραπεύουν και το αίτιό του. Τα ίδια αποτελέσματα παρατηρούνται και με τη σημερινή ρεφλεξολογία, η οποία βασίζεται εν μέρη στη θεωρία των ζωνών.

Το 1905 ο Bowers έγραψε ένα άρθρο το οποίο περιέγραφε πρώτη φορά δημοσίως αυτή τη θεραπεία και το αποκάλεσε “Θεραπεία των Ζωνών”. Αυτό το άρθρο δημοσιεύτηκε στο περιοδικό για όλους με τον τίτλο “Για να σταματήσετε τον πονόδοντο πιέστε τα δάχτυλα του ποδιού σας”. Το συγκεκριμένο άρθρο προκάλεσε μεγάλο ενδιαφέρον, αλλά και αμφισβητήσεις.

Το 1917 η συνδυασμένη δουλειά του Dr. Fitzgerald και του Dr. Bowers εκδόθηκε στο βιβλίο θεραπεία των ζωνών. Τόσο ο Fitzgerald, όσο και οι θεωρείες του δεν έγιναν αποδεκτές με ενθουσιασμό από το ιατρικό κοινό, αλλά ο φυσικός Dr. Joseph Shelby Riley χρησιμοποίησε αυτή τη μέθοδο για πολλά χρόνια. Ο Riley εξευγένισε τις τεχνικές και κατασκεύασε τα πρώτα λεπτομερή διαγράμματα και σχέδια των αντανακλαστικών σημείων που βρίσκονται στα πόδια. Πρόσθεσε στις κάθετες ζώνες και την ανακάλυψη των οκτώ οριζόντιων τμημάτων. Το πρώτο του βιβλίο “Η θεραπεία των ζωνών απλοποιημένη” εκδόθηκε το 1919, ενώ ακολούθησαν άλλα τρία βιβλία κυρίως αφιερωμένα στη θεραπεία των ζωνών.

Από τη ζωνοθεραπεία στη ρεφλεξολογία

Ο Fitzgerald, ο Bowers και ο Riley ανέπτυξαν τη θεωρία θεραπείας των ζωνών, αλλά η βοηθός του Riley, Eunice Ingham, ήταν αυτή που συνέβαλλε περισσότερο στην εγκαθίδρυση της σύγχρονης ρεφλεξολογίας και αποκαλείται μητέρα της ρεφλεξολογίας. Ανακάλυψε ότι τα αντανακλαστικά σημεία του ποδιού είναι πιο ισχυρά από εκείνα των χεριών και χαρτογράφησε τα πόδια σε σχέση με τις ζώνες και τις επιδράσεις τους στην υπόλοιπη ανατομία, μέχρι που σχεδίασε στα ίδια τα πόδια έναν χάρτη ολόκληρου του σώματος. Μάλιστα, η ίδια δήλωσε ότι «τα αντανακλαστικά σημεία των άκρων των ποδιών είναι ακριβής καθρέφτης των οργάνων, των λειτουργιών και των δομών του ανθρώπινου σώματος».

Ενώ η ζωνοθεραπεία βασιζόταν αποκλειστικά στις ζώνες, η ρεφλεξολογία απομόνωνε σημεία των ζωνών που διεγείρουν συγκεκριμένα τμήματα του σώματος.

Ο Dr. Riley την παρότρυνε να γράψει το πρώτο της βιβλίο «Stories the feet can tell», στο οποίο κατέγραψε τα περιστατικά τα οποία είχε συναντήσει. Παρουσίασε τη δουλειά της στο κοινό και έδωσε πολλές διαλέξεις σε συνέδρια. Μοιράστηκε τη γνώση της με φυσικοθεραπευτές, φυσιοπαθητικούς, οστεοπαθητικούς και μασέρ. Λίγα χρόνια αργότερα εκδόθηκε το δεύτερο βιβλίο της «Stories the feet have told» το οποίο περιείχε τα πιο ενδιαφέροντα περιστατικά που είχε συναντήσει.

Η ρεφλεξολογία στον κόσμο

Στα τέλη της δεκαετίας του 1950, ο ανιψιός της Ίνγκαμ, Ντουάιτ Μπάιερς, άρχισε να βοηθάει τη θεία του στα σεμινάρια της. Το 1961, ο Ντουάιτ και η αδερφή του Ευσεβία, που ήταν νοσοκόμα, άρχισαν να εκπαιδεύονται στη ρεφλεξολογία από την Ίνγκαμ.

Αργότερα, αφιέρωσαν όλο τους το χρόνο στη διδασκαλία της ρεφλεξολογίας. Ύστερα από 7 χρόνια ίδρυσαν το Διεθνές Ινστιτούτο Ρεφλεξολογίας που εξακολουθεί να είναι δραστήριο μέχρι και σήμερα.

Στις αρχές του 1960, η ρεφλεξολογία διαδόθηκε ακόμα περισσότερο, όταν οι μαθητές της Ίνγκαμ, Εντ Τζόνσον, Ένα Κάμπελ και Λάουρα Κένεντι, διέδωσαν τη ρεφλεξολογία στο Βανκούβερ του Καναδά.

Το 1966, η Doreen E. Bayly, η οποία εκπαιδεύτηκε στην Αμερική εισήγαγε τη Ρεφλεξολογία στη Μ. Βρετανία όπου υπήρξε ένα έντονο ενδιαφέρον για τις εναλλακτικές θεραπείες και το 1970 έχουμε την ίδρυση του βρετανικού σχολείου της ρεφλεξολογίας από την Ann Gilanders.

Η Ίνγκαμ έβλεπε ασθενείς μέχρι το τέλος της ζωής της. Απεβίωσε στον ύπνο της το

1974 σε ηλικία 85 ετών. Η αδιαμφισβήτητη συμβολή της στη ρεφλεξολογία είναι καταγεγραμμένη και μέχρι το τέλος της ζωής της ήταν πεπεισμένη ότι η ρεφλεξολογία μπορεί να απαλύνει τους πόνους της ανθρωπότητας.

Οι πεπιοθήσεις της ήταν απλές:

- ❖ τα αντανakλαστικά σημεία των ποδιών καθρεφτίζουν όλα τα όργανα, τους αδένες και τις δομές του σώματος. Το δεξί άκρο πόδι περιέχει τα αντανakλαστικά σημεία των οργάνων που βρίσκονται στη δεξιά πλευρά του σώματος, ενώ το αριστερό άκρο πόδι αντανakλά την αριστερή πλευρά του σώματος.
- ❖ Όποτε εμφανίζεται ένα πρόβλημα, το αντανakλαστικό του σημείο είναι ευαίσθητο στο άκρο πόδι κατά την πίεση. Η πίεση στα αντανakλαστικά σημεία επιφέρει αλλαγές στο σώμα και μετριάξει τα συμπτώματα και την ευαισθησία στα αντανakλαστικά σημεία.
- ❖ Με την εφαρμογή εναλασσόμενης βαθιάς πίεσης προκύπτει μια μορφή διέγερσης, η οποία διανέμεται σε όλες τις ζώνες του σώματος. Αυτό διαφέρει από την τοπική αναισθητική επίδραση που επιτύγχανε ο Dr. Fitzgerald, όταν εφάρμοζε συνεχή βαθιά πίεση με εργαλεία ή ταινίες.
- ❖ Η ρεφλεξολογία μπορεί να προσφέρει ανακούφιση από όλες τις παθήσεις της σύγχρονης κοινωνίας που οφείλονται στο χρόνιο στρες και είναι δυνατόν να εφαρμοστεί σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. (2,4,5,6,8,22,23)

Κεφάλαιο 2

Βασικές έννοιες

2.1. Ορισμός ρεφλεξολογίας

Ο όρος ρεφλεξολογία είναι σύνθετος. Ετυμολογικά προέρχεται από την αγγλική λέξη “reflex” που σημαίνει αντανακλαστικό και την ελληνική κατάληξη -ολογία. Επομένως, αν θα θέλαμε να αποδώσουμε έναν καθαρά ελληνικό όρο θα έπρεπε να είναι “ανακλαστική θεραπεία”. Παρ' όλα αυτά έχει επικρατήσει ο όρος ρεφλεξολογία.

Η ρεφλεξολογία είναι μια μέθοδος εναλλακτικής θεραπείας που βασίζεται στη διέγερση νευρικών απολήξεων ή εντοπισμένων ενεργειακών κέντρων, ασκώντας πίεση στα πόδια ή τα χέρια για την αντιμετώπιση ποικίλων διαταραχών. Στην ουσία είναι εξειδικευμένη πιεσοθεραπεία.

Συγκεκριμένες περιοχές των άκρων σχετίζονται με ορισμένα μέρη- όργανα του σώματος. Η μάλαξη που εφαρμόζεται στα σημεία αυτά, κατά κανόνα με τους αντίχειρες, στέλνει ενέργεια στα μέρη του σώματος που την έχουν ανάγκη, ενώ περιορίζει τη ροή σε αυτά που υπάρχει υπερεπάρκεια.

Η πρακτική που χρησιμοποιεί η μέθοδος της ρεφλεξολογίας δεν είναι μασάζ με την έννοια της μυϊκής μάλαξης και , επιπλέον, δεν θεωρείται “ιατρική πράξη”. Δεν μπορεί να αντικαταστήσει σε καμία περίπτωση την ιατρική. (.4,5,6,8)

2.2. Σκοπός της ρεφλεξολογίας

Οι νευρικές απολήξεις αποτελούν το “καθρέφτισμα” της κατάστασης των οργάνων και των μερών του σώματος από τα οποία προέρχονται. Μέσω των νευρικών απολήξεων, ο ρεφλεξολόγος έχει τη δυνατότητα να αναγνωρίσει ποιο μέρος ή όργανο του σώματος πάσχει και έτσι να κάνει μια αναγνώριση της κατάστασης της υγείας του ατόμου.

Βέβαια, ο ρεφλεξολόγος δεν μπορεί να κάνει διάγνωση ασθενειών, να ονοματίζει σύνδρομα και ασθένειες, να χορηγεί φαρμακευτικές ουσίες και δεν μπορεί να ισχυριστεί ότι θεραπεύει ασθενείς.

Συνεπώς, σκοπός της ρεφλεξολογίας είναι:

- η ανίχνευση οποιασδήποτε ασθένειας δεν έχει εκδηλωθεί
- η πρόληψη στη μετεξέλιξη των ασθενειών που εντοπίζονται
- η ανακούφιση των συμπτωμάτων, που δημιουργούν τα όργανα ή τα συστήματα που νοσούν
- η διέγερση της ίασης του οργανισμού
- η χαλάρωση των μυών και του μυαλού και η ισορροπία του οργανισμού σε φυσικό και ψυχικό επίπεδο (4,5,6,8)



2.3. Οφέλη της ρεφλεξολογίας

Ο ανθρώπινος οργανισμός διαθέτει ένα φυσικό σύστημα αυτοϊασης, το οποίο με τον λανθασμένο τρόπο ζωής, αρχίζει σιγά-σιγά να δυσλειτουργεί. Εφαρμόζοντας ιδιαίτερες τεχνικές, κυρίως στα πέλματα των ποδιών, αλλά και στις παλάμες ή τα αυτιά, βοηθάει τη φύση να κάνει τη δουλειά της, όπως αυτή γνωρίζει.

Ρεφλεξολογία είναι μια μέθοδος που κινητοποιεί την θεραπευτική δύναμη του σώματος. Όλοι μπορούν να ωφεληθούν από τη ρεφλεξολογία, από τα βρέφη μέχρι τους ηλικιωμένους, ενώ είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι η ρεφλεξολογία δεν απευθύνεται μόνο σε ασθενείς, αφού συμβάλλει άμεσα στη διατήρηση της υγείας.

Το άγχος, η πίεση στο σώμα φέρνει πονοκεφάλους, ένταση, πόνο στη μέση, πεπτικά προβλήματα, αδύναμο αμυντικό σύστημα, υπέρταση και συχνά κρυολογήματα.

Όταν αισθανόμαστε το σώμα μας καλά, ανεβαίνει η ψυχολογία μας. Μετά τη

ρεφλεξολογία, αισθανόμαστε γαλήνιοι και χαλαρωμένοι.

Υπερβολικό στρες εξαντλεί τη ροή της ενέργειας. Η ρεφλεξολογία ανκουφίζει τις επιδράσεις του στρες. Η κυκλοφορία γίνεται καλύτερη και οξυγόνο πηγαίνει σε όλα τα κύτταρα. Προάγει την αποτοξίνωση του νου και συνεπώς ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Εάν οι άνθρωποι έκαναν ρεφλεξολογία μόλις εμφανίζονταν τα πρώτα ασήμαντα συμπτώματα, δε θα έπασχαν ποτέ από χρόνια νοσήματα.

Επειδή στο άκρο πόδι αντανακλάται όλο το σώμα, μέσω της μάλαξής του μπορούμε να ανακουφίσουμε τον πόνο, να βελτιώσουμε την παροχή του αίματος και να αποκαταστήσουμε τις ισορροπίες του οργανισμού.

Μετά από τη θεραπεία της ρεφλεξολογίας, οι ασθενείς αισθάνονται κάποιο από τα εξής:

- ❖ χαλάρωση
- ❖ υπνηλία
- ❖ βελτίωση του κυκλοφορικού (ζεστά πόδια) και λεμφικού συστήματος
- ❖ ηρεμία των νεύρων
- ❖ τόνωση των πελμάτων
- ❖ μείωση των πόνων
- ❖ χαλάρωμα των μυών
- ❖ αποτοξίνωση
- ❖ προαγωγή της φυσικής ίασης
- ❖ ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος
- ❖ βελτίωση της κατάστασης του δέρματος
- ❖ μείωση του άγχους
- ❖ βελτίωση της συγκέντρωσης, καθαρότητα της σκέψης και αίσθημα επαγρύπνησης
- ❖ αύξηση των επιπέδων ενέργειας
- ❖ αναζωογόνηση σώματος και πνεύματος
- ❖ διεγείρει τη δημιουργικότητα

Η ρεφλεξολογία ενεργοποιεί την κυκλοφορία του σώματος, και καθώς γίνεται αυτό, η ζωτικότητα του σώματος ανεβαίνει και η φύση αποβάλλει τις τοξίνες από το σύστημα. Μπαίνοντας το σώμα σε μια πλήρη χαλάρωση, κινητοποιούνται οι μηχανισμοί του σώματος και το άτομο αυτοθεραπεύεται. (4,7,10,40,41)

2.3.1. Παιδιά και έφηβοι

Η ρεφλεξολογία είναι αποτελεσματική για τους κολικούς, τις πεπτικές διαταραχές, τις ωτίτιδες, τις ρινίτιδες και τις αμυγδαλίτιδες των μικρών παιδιών. Γενικά, πολλές λοιμώξεις

της αναπνευστικής οδού οφείλονται σε πεπτικά προβλήματα. Το αναπνευστικό και το πεπτικό σύστημα υπάγονται στις ίδιες ζώνες. Βελτιώνοντας τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος, η ρεφλεξολογία αντιμετωπίζει τη ρίζα του προβλήματος. Η ρεφλεξολογία είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική σε αυτά τα περιστατικά, αν φυσικά πείσουμε τα παιδιά να καθίσουν ήσυχα και να τη δεχτούν.

Κατά την εφηβεία, όταν εμφανίζονται δερματοπάθειες και διαταραχές του εμμηνορροϊκού κύκλου, η τακτική εφαρμογή της ρεφλεξολογίας μπορεί να ανακουφίσει από τη δυσμηνόρροια, να ρυθμίσει τον εμμηνορροϊκό κύκλο και να εξισορροπήσει τις ορμόνες που διαταράσσουν την υγεία των μαλλιών και του δέρματος. Επίσης, συνίσταται κατά τις εξεταστικές περιόδους, αφού ανακουφίζει αποτελεσματικά από το στρες.(4,9)

2.3.2. Οσφυαλγία

Η οσφυαλγία είναι το υπ' αριθμόν ένα αίτιο απουσίας από τον εργασιακό χώρο. Δυστυχώς, η συμβατική ιατρική δεν έχει να προσφέρει πολλά, πέρα από παυσίπονα και αντιφλεγμονώδη φάρμακα και, συνήθως, η μόνη συμβουλή που δίνεται στους πάσχοντες είναι να αναπαύονται. Ενίοτε, συνίσταται φυσιοθεραπεία και σπανιότερα χειρουργική επέμβαση, αν και αυτό θεωρείται η ύστατη λύση.

Η ρεφλεξολογία μπορεί να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά μυοσκελετικά προβλήματα, όπως την οσφυαλγία, την αυχεναλγία, την ισχιαλγία, την περιαρθρίτιδα, τη σπονδυλοαρθροπάθεια, τις κακώσεις του γονάτου και τους αθλητικούς τραυματισμούς. Τα αποτελέσματα είναι συχνά εντυπωσιακά.(4,9)

2.3.3. Γυναικεία υγεία

Η ρεφλεξολογία ανακουφίζει από την πρωινή ναυτία της εγκμοσύνης. Αν η εγκυμοσύνη προκαλεί οσφυαλγία, η ρεφλεξολογία μπορεί επίσης να βοηθήσει. Πολλές γυναίκες, κυρίως στο εξωτερικό, καλούν το ρεφλεξολόγο τους την ώρα του τοκετού.

Αργότερα, η ρεφλεξολογία αποδεικνύεται πολύτιμη για τα δυσάρεστα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, όπως είναι οι εξάψεις, η κατάθλιψη, η κυκλοθυμία και οι ημικρανίες.(4,9)

2.3.4. Τρίτη ηλικία

Καθώς γερνούν, τόσο οι άντρες όσο και οι γυναίκες, αντιμετωπίζουν προβλήματα όπως η υπέρταση, η στηθάγχη, οι καρδιοπάθειες και οι ρευματοπάθειες. Πολλοί ηλικιωμένοι λαμβάνουν συχνά ρεφλεξολογία, όχι μόνο για την αντιμετώπιση των παθήσεών τους, αλλά και για να διατηρήσουν την υγεία τους.

Εάν κριθεί αναγκαία μια χειρουργική επέμβαση, ειδικά η αντικατάσταση ισχίου ή

γονάτου, η ρεφλεξολογία μπορεί να βοηθήσει το σώμα να αποθεραπευτεί το συντομότερο δυνατόν. Όλες οι χειρουργικές επεμβάσεις αποτελούν σοκ για τον οργανισμό. Συνεπώς, η τακτική ρεφλεξολογία στη μετεγχειρητική φάση αποδεικνύεται ιδιαίτερα ωφέλιμη. (4,9)



Κεφάλαιο 3

3.1. Ενδείξεις

Η ρεφλεξολογία θεραπεύει τα αίτια και όχι μόνο τα συμπτώματα και είναι αποτελεσματική σε μεγάλο εύρος οξείων και χρόνιων καταστάσεων στις οποίες περιλαμβάνονται:

- ❖ καταστάσεις που προέρχονται από άγχος και ανησυχία
- ❖ αρθρίτιδα
- ❖ αναπνευστικά προβλήματα, όπως άσθμα, ιγμορίτιδα και χρόνια βρογχίτιδα
- ❖ οσφυαλγία, ισχιαλγία και πόνο στον ώμο (παγωμένος ώμος)
- ❖ ψυχολογικά προβλήματα, όπως κατάθλιψη
- ❖ δερματοπάθειες, όπως δερματίτιδα, έκζεμα και ψωρίαση
- ❖ πεπτικά προβλήματα, δυσκοιλιότητα, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, οισοφαγίτιδα, γαστρεντερίτιδα, κολίτιδα και αιμορροΐδες
- ❖ πονοκεφάλους και ημικρανίες
- ❖ γυναικολογικά προβλήματα και ορμονολογικές διαταραχές
- ❖ προβλήματα εμμηνόπαυσης
- ❖ αϋπνία και διαταραχές ύπνου
- ❖ κολπίτιδα και αλλεργίες (π. χ. Αλλεργική ρινίτιδα)
- ❖ πρηξίματα στα πόδια και τους αστραγάλους (μετά από ταξίδια)
- ❖ αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα
- ❖ προβλήματα γονιμότητας
- ❖ αθλητικές κακώσεις
- ❖ διαστρέμματα
- ❖ αυχενικό σύνδρομο
- ❖ χαμηλό επίπεδο ενέργειας
- ❖ ηπατικές δυσλειτουργίες (κίρρωση του ήπατος)
- ❖ σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα
- ❖ τενοντίτιδα και επικονδυλίτιδα
- ❖ παθήσεις γονάτων
- ❖ ψύξη μυών
- ❖ προστατίτιδα

- ❖ πέτρες νεφρών
- ❖ παθήσεις θυρεοειδούς παγκρέατος (σακχαρώδης διαβήτης)

Η ρεφλεξολογία μπορεί να εφαρμοστεί στον καθένα, ακόμα και σε παιδιά και ηλικιωμένους με ασφάλεια. (1,2,4,5,7,8,42,43,44,45)

3.2.Αντενδείξεις

❖ Θα πρέπει να αποφεύγεται κατά τους πρώτους 3 μήνες της κύησης. Σε ασταθείς εγκυμοσύνες δεν χρησιμοποιούμε καθόλου τη ρεφλεξολογία. Μετά τους 4 μήνες, δεν εφαρμόζεται με μεγάλη πίεση γιατί μπορεί να προκαλέσει συστολές.

❖ Άτομα τα οποία βρίσκονται στη διάρκεια φαρμακευτικής αγωγής θα πρέπει να ενημερώνουν τον γιατρό τους σχετικά με την αγωγή, καθώς η ρεφλεξολογία έχει αποτοξινωτικές δράσεις.

❖ Μερικές περιπτώσεις, όπως άτομα με βηματοδότη, πέτρες στα νεφρά ή στην ουροδόχο κύστη, με διαβήτη ή σε περιπτώσεις τραυματισμού του πέλματος, θα ήταν καλό να συμβουλευτούν το γιατρό τους.

❖ Ενώ έχει πολύ καλά αποτελέσματα στο μυοσκελετικό σύστημα, δεν ενδείκνυται σε μυοσκελετικά προβλήματα που έχουν προκληθεί από ατυχήματα, σε εκ γενετής παθήσεις και σε βαριά ψυχωτικά σύνδρομα.

❖ Καρδιαγγεϊκά νοσήματα, όπως φλεβίτιδα, στηθάγχη, εγκεφαλικό (εξαρτάται από το βαθμό και πρέπει το άτομο να συμβουλευτεί τον υπεύθυνο γιατρό). Επίσης, απαγορεύεται αυστηρά να γίνει «θεραπεία» σε άτομα που έχουν θρόμβους, γιατί με τις πιέσεις μπορεί να μετακινηθεί ο θρόμβος προς την περιοχή των πνευμόνων, της καρδιάς και του μυαλού.

❖ Καρκίνος- μπορεί να εξαπλώσει τα καρκινικά κύτταρα.

❖ Επιληψία- εκτός κι αν οι επιληπτικές κρίσεις είναι πολύ σπάνιες.

❖ Ποτά και ναρκωτικά. Απαγορεύεται το αλκοόλ πριν τη θεραπεία και τα ναρκωτικά πριν ή μετά.

❖ Υπέρταση – εξαρτάται από το βαθμό.

❖ Μολυσματικές ασθένειες ποδιών και δέρμα που ξεφλουδίζει. Αν τα πόδια παρουσιάζουν οποιαδήποτε μόλυνση, τότε θα πρέπει να μαλάσσονται τα αντίστοιχα σημεία στα χέρια, ώστε να διασφαλιστεί η υγεία του θεραπευτή και να μην επεκταθεί η μόλυνση και σε άλλα μέρη του σώματος.

❖ Απαγορεύεται η εφαρμογή ρεφλεξολογίας, εάν υπάρχουν ανεξήγητα «καρουμπαλάκια», ενώ ο ρεφλεξολόγος θα πρέπει να συμβουλέψει το άτομο να επισκεφθεί έναν ιατρό.

❖ Υψηλός πυρετός.

❖ Κατευθείαν μετά από κάποιο γεύμα. Εάν έχουμε φάει ένα ολοκληρωμένο γεύμα μπορούμε να λάβουμε ρεφλεξολογία μετά από 4 ώρες, ενώ εάν πρόκειται για ένα σνακ ο χρόνος περιορίζεται στη μια ώρα. (1,2,4,5,7,9,10,46)

Κεφάλαιο 4

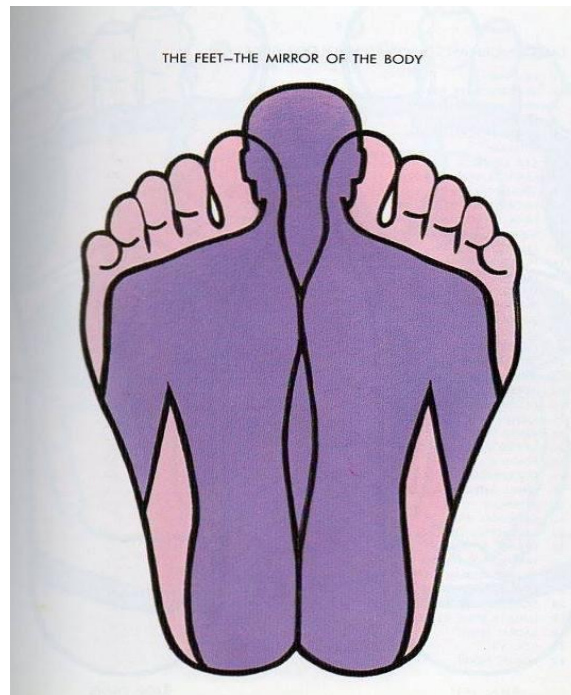
Θεωρία των Ζωνών

Η θεωρία των ζωνών αποτελεί τον βασικό παράγοντα στην κατανόηση της ρεφλεξολογίας. Είναι ένα σύστημα στο οποίο το σώμα αποτελείται από διαμήκεις και εγκάρσιες ζώνες. Οι ρεφλεξολόγοι αποκτούν πρόσβαση στη σωματική ενέργεια μέσω των ζωνών κι έτσι διεγείρουν το σώμα για να εξουδετερώσει κάθε παράγοντα που ίσως προκαλεί ανισορροπίες.

Το σώμα χωρίζεται σε 10 κάθετες ζώνες (5 ζεύγη), οι οποίες έχουν ίσο πλάτος και ξεκινούν από τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών και καταλήγουν στο κεφάλι. Αυτές οι ζώνες μπορούν επίσης να περιγραφούν με αντίστροφη φορά, δηλαδή από τα χέρια στο κεφάλι και μέσω του σώματος μέχρι την άκρη των ποδιών. Αριθμούνται από το 1 έως το 5 και η αριστερή πλευρά, όπως και η δεξιά, αποτελείται από 5 ζώνες.

Το πρώτο ζευγάρι ξεκινάει από τα μεγάλα δάχτυλα των ποδιών, συνεχίζει ανεβαίνοντας από την εσωτερική επιφάνεια των ποδιών κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης και τέλος καταλήγει στο κέντρο του εγκεφάλου. Στα χέρια η αρχή γίνεται από την άκρη του αντίχειρα κάθε χεριού, περνάει από την εξωτερική επιφάνεια των χεριών και των ώμων και καταλήγει στο κέντρο του λαιμού, όπου εκεί συναντά το ζεύγος που ξεκίνησε από τα δάχτυλα των ποδιών.

Σε κάθε ζώνη του σώματος υπάρχει ένα όργανο που αντιστοιχεί σε αντανακλαστικά σημεία των χεριών ή των ποδιών. Για παράδειγμα, οι νεφροί βρίσκονται στην δεύτερη και τρίτη ζώνη, δεξιά και αριστερά στο σώμα. Για αυτό και τα αντανακλαστικά αντιστοιχούν και στο δεξί και στο αριστερό πόδι στις ζώνες δύο και τρία, όπου το αντανακλαστικό σημείο του δεξιού νεφρού αντιστοιχεί στο δεξί πόδι και το αντανακλαστικό του αριστερού νεφρού στο αριστερό πόδι. Δουλεύοντας, όμως, τα σημεία αυτά στα πόδια, απελευθερώνεται ζωτική ενέργεια όχι μόνο στους νεφρούς, αλλά και σε άλλα όργανα, όπως για παράδειγμα στα μάτια που βρίσκονται στην ίδια ζώνη. Η ευαισθησία σε οποιοδήποτε σημείο του άκρου ποδός δημιουργεί μια ανισορροπία σε όλο το μήκος της ζώνης.



Άρα, στην ουσία:

1. 1η ζώνη: συνδέει το μεγάλο δάχτυλο του ποδιού με τον αντίχειρα. Σ' αυτήν υπάρχουν αντανακλαστικά σημεία για το κεφάλι, τον αυχένα και το θυρεοειδή αδένα.

Στο κεφάλι εμπεριέχει: τους μετωπιαίους κόλπους, τη μύτη (μισή αριστερά και μισή δεξιά), τον έσω κανθό, τα μπροστινά δόντια της άνω και κάτω γνάθου.

Στο λαιμό: το λάρυγγα, το φάρυγγα, τον θυρεοειδή αδένα και τους αυχενικούς σπονδύλους.

Στο θώρακα: τον οισοφάγο, το θύμο αδένα, την τραχεία και την καρδιά.

Στον κορμό: το στομάχο, το δωδεκαδάχτυλο, μέρος του λεπτού και του παχέος εντέρου, τη μήτρα, τον προστάτη, την ουροδόχο κύστη, τον κόλπο, το πέος και τους όρχεις, τον κόκκυγα και τον πρωκτό.(5,6)

2. 2η ζώνη(μετατάρσια): συνδέει το δεύτερο δάχτυλο του ποδιού με το δεύτερο του χεριού. Η συγκεκριμένη ζώνη περιλαμβάνει αντανακλαστικά σημεία για το θώρακα, τους πνεύμονες, την καρδιά, το στήθος και τους λεμφαδένες των μαστών.

Στο κεφάλι εμπεριέχει: τους μετωπιαίους κόλπους, τα μάτια, τα ιγμόρια, μέρος της στοματικής κοιλότητας και τα αντίστοιχα δόντια.

Στο θώρακα: μέρος της καρδιάς (κυρίως αριστερή δεύτερη ζώνη) και μέρος των πνευμόνων.

Στον κορμό: μέρος του στομάχου, του ήπατος, του λεπτού και παχέος εντέρου, μέρος

των νεφρών και των ουρητήρων.(5,6)

3. 3η ζώνη(πάνω μέρος της ποδικής καμάρας-προς τα μετατάρσια): συνδέει τα μεσαία δάχτυλα ποδιού και χεριού. Εδώ υπάρχουν τα αντανάκλαστικά σημεία για το διάφραγμα, τα νεφρά, το πάγκρεας και την ουροδόχο κύστη.

Στο κεφάλι εμπεριέχει: τον έξω κανθό, μέρος της στοματικής κοιλότητας και τα αντίστοιχα δόντια.

Στο θώρακα: μέρος της καρδιάς(κυρίως αριστερή δεύτερη ζώνη) και των πνευμόνων.

Στον κορμό: μέρος του ήπατος (δεξιά τρίτη ζώνη), του παγκρέατος, του λεπτού και του παχέος εντέρου, μέρος των νεφρών και των ουρητήρων και μέρος των σαλπίγγων.(5,6)

4. 4η ζώνη(κάτω μέρος της ποδικής καμάρας): συνδέει το τέταρτο δάχτυλο του ποδιού με το τέταρτο δάχτυλο του χεριού. Σ' αυτή τη ζώνη βρίσκονται αντανάκλαστικά σημεία για το λεπτό και το παχύ έντερο.

Στο κεφάλι εμπεριέχει: το έσω ους, τους κροτάφους, μέρος της κροταφικής κοιλότητας και τα αντίστοιχα δόντια, την κροταφογοναθική άρθρωση.

Στο λαιμό: τις αμυγδαλές.

Στο θώρακα: την καρδιά (αριστερή τέταρτη ζώνη) και μέρος των πνευμόνων.

Στον κορμό: μέρος του ήπατος και της χοληδόχου κύστης (δεξιά τέταρτη ζώνη), μέρος της σπλήνας(αριστερή τέταρτη ζώνη), μέρος του λεπτού και παχέος εντέρου, μέρος των σαλπίγγων και των ωοθηκών.(5,6)

5. 5η ζώνη(πτέρνα): συνδέει το μικρό δάχτυλο του ποδιού με το μικρό δάχτυλο του χεριού και περιλαμβάνει τα αντανάκλαστικά σημεία για τη λεκάνη και το ισχιακό νεύρο.

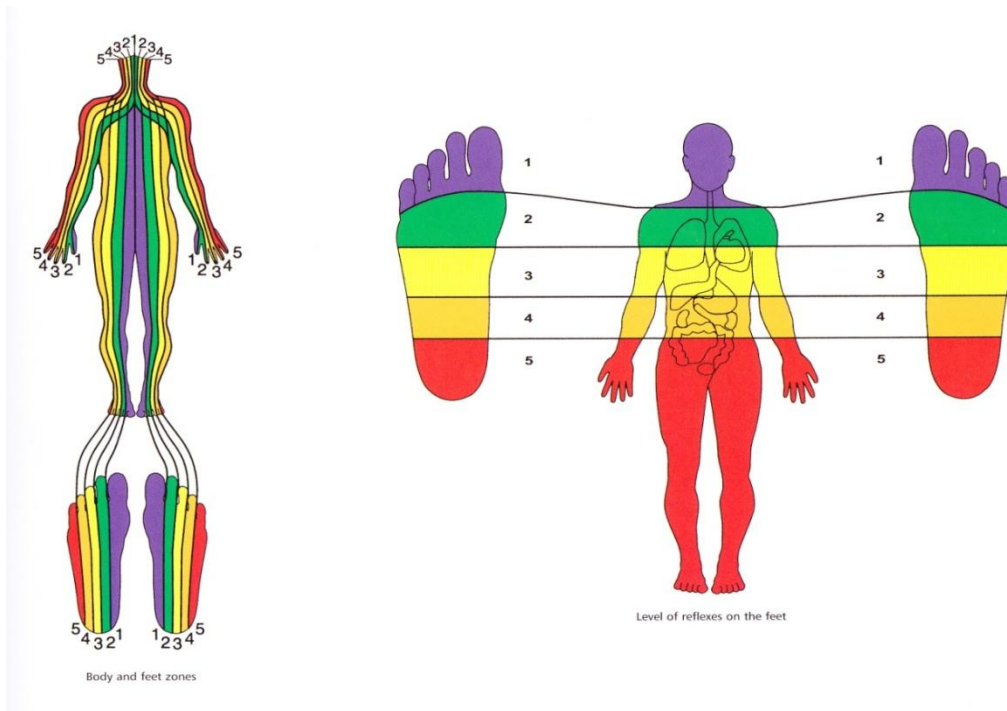
Στο κεφάλι εμπεριέχει: το πτερύγιο του αυτιού.

Στο θώρακα: μέρος των πνευμόνων και τα πλαινά των πλευρών.

Στον κορμό: μέρος του ήπατος και της χοληδόχου κύστης (δεξιά πέμπτη ζώνη), μέρος της σπλήνας(αριστερή πέμπτη ζώνη), το ανιόν και κατιόν κόλον (δεξιά και αριστερή πέμπτη ζώνη αντίστοιχα) και μέρος των ωοθηκών.(5,6)

Γενικά, η πρώτη ζώνη είναι η βασική ζώνη, γιατί παρότι όλες οι ζώνες αντανάκλουν τμήματα του σώματος, είναι η πιο ευαίσθητη κατά τη μάλαξη κι αυτό επειδή αντανάκλα πολλά ζωτικά όργανα και σημεία, όπως το ΚΝΣ, τη σπονδυλική στήλη, τον εγκέφαλο, την υπόφυση, τον υποθάλαμο, τη μύτη και το στόμα, την άνω μοίρα του ηλιακού συστήματος(συνδέεται με την ψυχική μας διάθεση), το αναπαραγωγικό σύστημα και τον

ομφαλό.



Εγκάρσιες Ζώνες

Εκτός από αυτές τις ζώνες, έχουν βρεθεί και τρεις οριζόντιες(εγκάρσιες) ζώνες που βρίσκονται στον κορμό του σώματος αλλά και στα πόδια. Αυτές οι ζώνες τοποθετούνται με:

1. μια γραμμή οριζόντια κατά μήκος της κορυφής των ώμων
2. μια γραμμή στο ύψος της μέσης
3. μια γραμμή κατά μήκος της βάσης της λεκάνης

Η περιοχή πάνω από την πρώτη γραμμή αντιστοιχεί στο κεφάλι και τον αυχένα. Η περιοχή ανάμεσα στην πρώτη και τη δεύτερη γραμμή αντιστοιχεί στο θώρακα και το πάνω μέρος της κοιλιάς και η περιοχή ανάμεσα στη δεύτερη και τρίτη γραμμή αντιστοιχεί στο υπογάστριο και τη λεκάνη.

Οι σχετικές γραμμές των ποδιών που αντιστοιχούν στις οριζόντιες γραμμές του σώματος είναι:

1. η γραμμή που βρίσκεται στη βάση των φαλλάγων και ονομάζεται γραμμή του ώμου(δευτερεύουσα γραμμή)
2. η γραμμή που βρίσκεται στη βάση των μεταταρσίων, που ονομάζεται γραμμή του

διαφράγματος και

3. η γραμμή της μέσης

4. η γραμμή που βρίσκεται κατά μήκος του αστραγάλου, που ονομάζεται γραμμή της λεκάνης και

5. η γραμμή των συνδέσμων

Οι εγκάρσιες ζώνες βοηθούν στη διαίρεση του ποδιού ώστε να αναγνωρίζεται πιο εύκολα η αντιστοιχία μεταξύ μερών του σώματος και σημείων του ποδιού.

Η γραμμή του ώμου

Η γραμμή του ώμου απαντάται κάτω από τη βάση των δαχτύλων. Αναφέρεται ως δευτερεύουσα γραμμή.

Η γραμμή του διαφράγματος

Η γραμμή του διαφράγματος εντοπίζεται κάτω από τις βάσεις των μεταταρσίων οστών. Το χαρακτηριστικό γνώρισμα αυτής της γραμμής είναι ότι το χρώμα του δέρματος σε αυτήν την περιοχή είναι πολύ διαφορετικό από αυτό που βρίσκεται στην κάτω πλευρά του ταρσού. Το πιο σκουρόχρωμο δέρμα βρίσκεται πάνω από τη γραμμή του διαφράγματος και το πιο ανοιχτόχρωμο από κάτω. Είναι σαν η φύση να έχει προνοήσει, ώστε να μας βοηθάει να εντοπίζουμε τη γραμμή εύκολα.

Η γραμμή της μέσης

Η γραμμή της μέσης εντοπίζεται ως εξής:

Σύρετε το δάχτυλό σας κατά μήκος του εξωτερικού τμήματος του πέλματος, μέχρις ότου ψηλαφήσετε μια μικρή οστέινη προεξοχή στο μέσον της διαδρομής. Αν τραβήξετε μια γραμμή κατά πλάτος του πέλματος από αυτό το σημείο, εντοπίζετε τη γραμμή της μέσης. Συνήθως, είναι το στενότερο τμήμα του πέλματος.

Η γραμμή της λεκάνης

Η γραμμή της λεκάνης(ενίοτε καλείται γραμμή της πτέρνας) εντοπίζεται ως εξής:

Τραβήξτε μία γραμμή από τον αστράγαλο και από τις 2 πλευρές του άκρου ποδός, η οποία περνάει πάνω από τη βάση της πτέρνας.

Η γραμμή των συνδέσμων

Η γραμμή των συνδέσμων είναι μια ανοδική γραμμή, η οποία περνάει από τον πελματικό σύνδεσμο. Είναι αυτή η πυκνή, ελαστική δομή που ψηλαφείται κάτω από το μεγάλο δάχτυλο.

Γενικά, αυτές οι ζώνες θεωρούνται ως κανάλια της ζωτικής ενέργειας (Qi). Είναι παρόμοιες με τους μεσημβρινούς, ωστόσο δεν είναι το ίδιο. Με την άσκηση πίεσης στα αντανακλαστικά σημεία απελευθερώνεται ζωτική ενέργεια η οποία μπορεί να είναι εγκλωβισμένη οπουδήποτε σε αυτή τη ζώνη. Οι ρεφλεξολόγοι πιστεύουν ότι εάν σε αυτές τις ζώνες η ροή του Qi (ζωτική ενέργεια) για οποιοδήποτε λόγο δεν είναι ομαλή και παρεμποδίζεται, το αποτέλεσμα θα είναι να επηρεάζεται η φυσιολογική λειτουργία των οργάνων που περιλαμβάνουν. Με την άσκηση πίεσης στα χέρια και τα πόδια διεγείρεται όλη η ζώνη και υπάρχουν θεραπευτικές επιδράσεις σε ολόκληρο το σώμα. (1,2,4,5,8,47)

Κεφάλαιο 5

Ρεφλεξολογία στα άκρα

5.1. Ρεφλεξολογία στα άκρα πόδια

5.1.1.Ανατομία ποδιών

Πριν κάνουμε οποιαδήποτε εφαρμογή ρεφλεξολογίας πάνω στα πόδια καλό είναι να γνωρίζουμε την ανατομία του ποδιού.

Το άκρο πόδι μας έχει περισσότερα οστά από οποιοδήποτε άλλο τμήμα του σώματος. Τα οστά του άκρου ποδός μας επιτρέπουν να στεκόμαστε με σταθερότητα, να βαδίζουμε και να τρέχουμε διατηρώντας την ισορροπία μας. Τα άκρα πόδια μας είναι τόσο ευλύγιστα, χάρη σε ένα περίπλοκο σύστημα συνδέσμων, τενόντων και μυών, που στηρίζουν αυτά τα οστά. (4,48)

5.1.1.1. Οστά του άκρου ποδός



Τα οστά του άκρου ποδός αποτελούνται από επτά οστά που συνολικά ονομάζονται ταρσός, από πέντε μετατάρσια και δεκατέσσερις φάλαγγες (2

στο μεγάλο δάχτυλο και 3 στα υπόλοιπα).

Πελματιαίες καμάρες

Τα οστά του άκρου ποδός είναι διανεμημένα σε εύκαμπτες καμάρες και στηρίζονται από συνδέσμους και μύες. Αυτές οι δομές στηρίζουν το βάρος του σώματος, προσδίδουν ευλυγισία στα πέλματα και πολλές κινητικές δυνατότητες κατά τη βάδιση. Υπάρχουν 3 πελματιαίες καμάρες:

- ✓ η μέσα ή έσω επιμήκης
καμάρα: απαντάται στο

εσωτερικό άκρο του πέλματος
✓ η πλάγια ή έξω επιμήκης
καμάρα: απαντάται στο

εξωτερικό άκρο του πέλματος
✓ η εγκάρσια καμάρα: απαντάται
από τη μία πλευρά στην άλλη.

5.1.1.2. Φλέβες και νεύρα του άκρου ποδός

Οι βασικές φλέβες του άκρου ποδός είναι επιπολής(βρίσκονται δηλαδή ακριβώς κάτω από την επιδερμίδα) και είναι γνωστές ως σαφηνείς. Η μικρή σαφηνής φλέβα περνά από το πλευρικό (εξωτερικό) τμήμα του πέλματος, πίσω από την άρθρωση του αστραγάλου, κι έπειτα ανεβαίνει στο πόδι και ενώνεται με τη βαθιά ιγνυακή φλέβα στην ιγνυακή χώρα.

Η μακρά σαφηνής φλέβα, που είναι η μεγαλύτερη φλέβα του ανθρώπινου σώματος, αρχίζει από το έσω μέρος της ράχης του ποδός, κοντά στο μεγάλο δάχτυλο. Μετά ανεβαίνει κατά μήκος του έσω ποδός, περνά πίσω από το γόνατο κι έπειτα έρχεται πάλι μπροστά και εισέρχεται στη μηριαία φλέβα μέσα στο μηριαίο θύλακα (βουβωνική χώρα).

Το μηριαίο νεύρο νευρώνει τους μύες και το δέρμα του άκρου ποδός, καθώς και τα δάχτυλα του ποδός. Κατεβαίνει στο πόδι από το γόνατο και συνδέεται με το ισχιακό νεύρο, που διαπερνά όλο το μηρό από τον γλουτό. Το ισχιακό νεύρο είναι το πιο παχύ νεύρο του ανθρώπινου σώματος. Το πάχος του είναι περίπου ίσο με αυτό του μικρού δαχτύλου, ενώ τα περισσότερα νεύρα είναι λεπτά, σαν τις τρίχες των μαλλιών.(4)

5.1.2.Άκρα πόδια και ποδολογικά προβλήματα

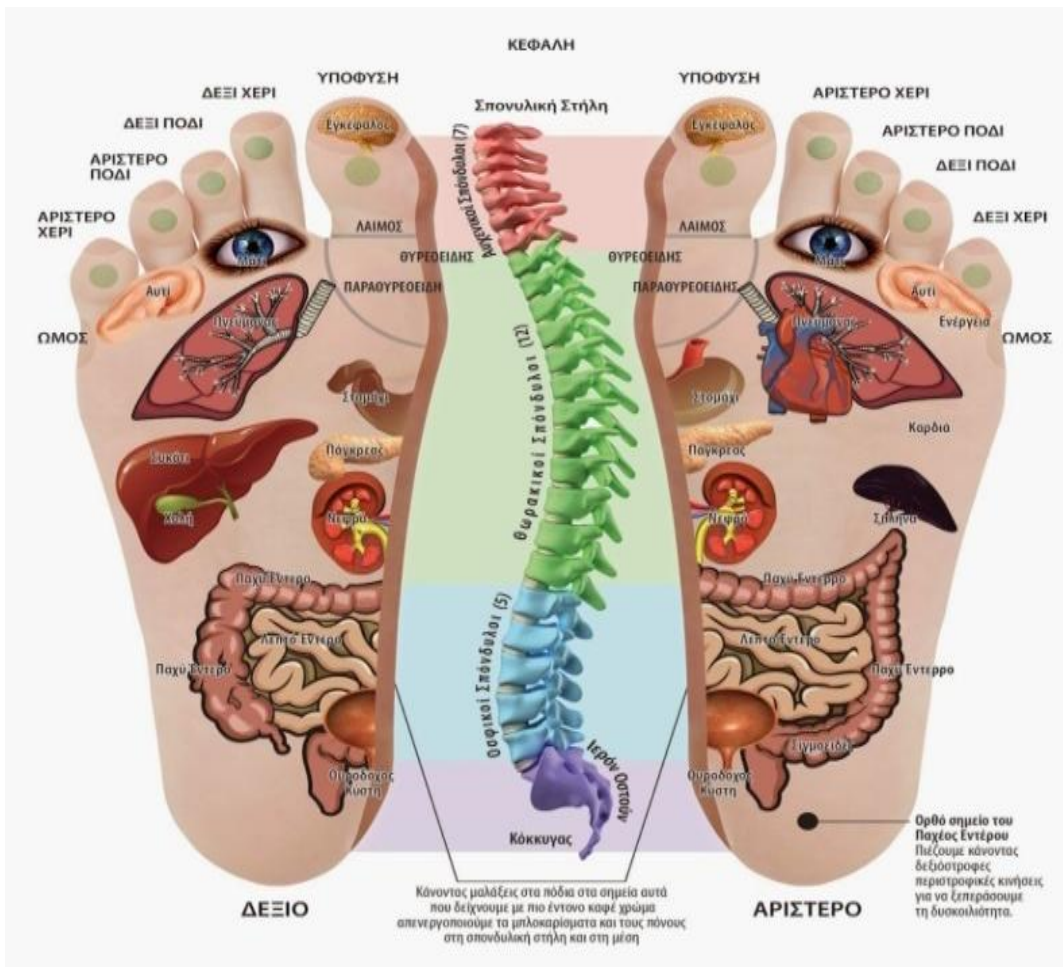
Εκτός από τις ευαισθησίες στα αντανεκλαστικά σημεία, άλλα προβλήματα του σώματος δύναται να εκδηλωθούν στα άκρα πόδια με διάφορους τρόπους. Μερικές βασικές λεπτομέρειες είναι:

- ✓ Επειδή η αντανεκλαστική περιοχή της σπονδυλικής στήλης απαντάται στο έσω τμήμα του πέλματος, στην άκρη του μεγάλου δαχτύλου, μια οστέινη προεξοχή, όπως το κότσι, μπορεί να δηλώνει προβλήματα στον αυχένα.
- ✓ Ένα άτομο με πλατυποδία μπορεί να υποφέρει από οσφυαλγία
- ✓ Η περιοχή κάτω από το 5^ο δάχτυλο αντανεκλά την ωμική ζώνη. Η σκληροδερμία σε αυτήν την περιοχή μπορεί να δηλώνει την ύπαρξη έντασης στην ωμική ζώνη, μέχρι και περιαρθρίτιδα
- ✓ Οι κάλοι παρακωλύουν τη ροή της ενέργειας και προκαλούν φλεγμονή και συμφόρηση στο τμήμα του σώματος που εκπροσωπείται στα αντίστοιχα αντανεκλαστικά σημεία.

Σημείωση: το άκρο πόδι εκφράζει το σχήμα και το μέγεθος του σώματός μας με εντυπωσιακό τρόπο. Τα ψηλά, αδύνατα άτομα έχουν μακριά, λεπτά πέλματα με αδύνατα δάχτυλα. Το άκρο πόδι των αδύνατων ατόμων με στενή ωμική ζώνη είναι στενό στη γραμμή του διαφράγματος. Οι παλάμες, επίσης, μοιάζουν με τα πέλματα. Δύσκολα θα συναντήσετε κάποιον με μακριά, λεπτά πέλματα και κοντές, παχίες παλάμες.(4,10)

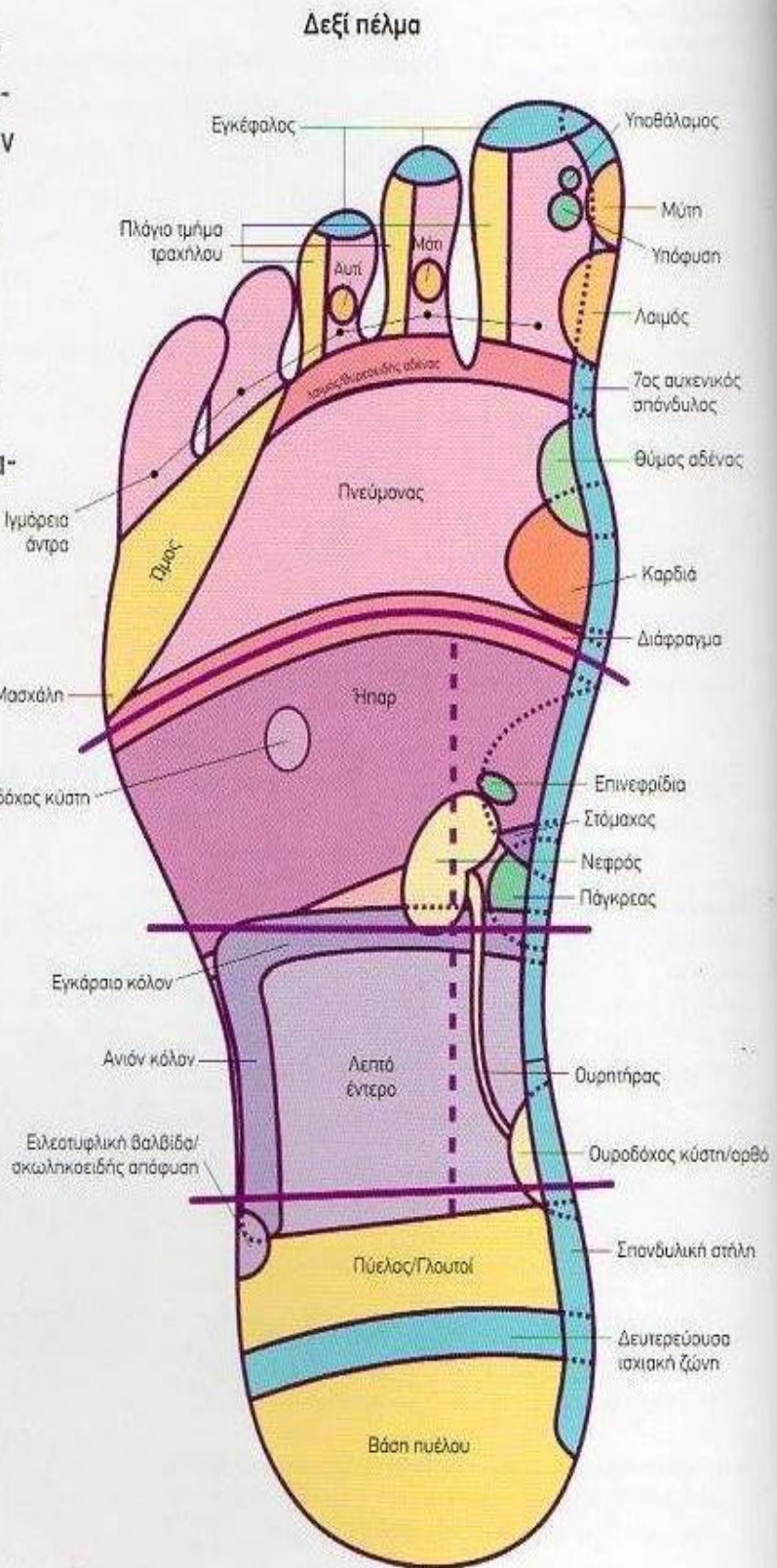
5.1.3.Χάρτης των άκρων ποδιών

Το κάθε πόδι περιλαμβάνει 26 οστά, και τα 2 πόδια περιλαμβάνουν το 1/4 των οστών όλου του σώματος. Επιπλέον, αποτελούνται από 7.200 νευρικές απολήξεις και 107 συνδέσμους. Τα πόδια αν και φαίνονται πιο ανθεκτικά από τα χέρια στην πραγματικότητα είναι περισσότερο ευαίσθητα. Για αυτό το λόγο προτιμούνται στη ρεφλεξολογία.

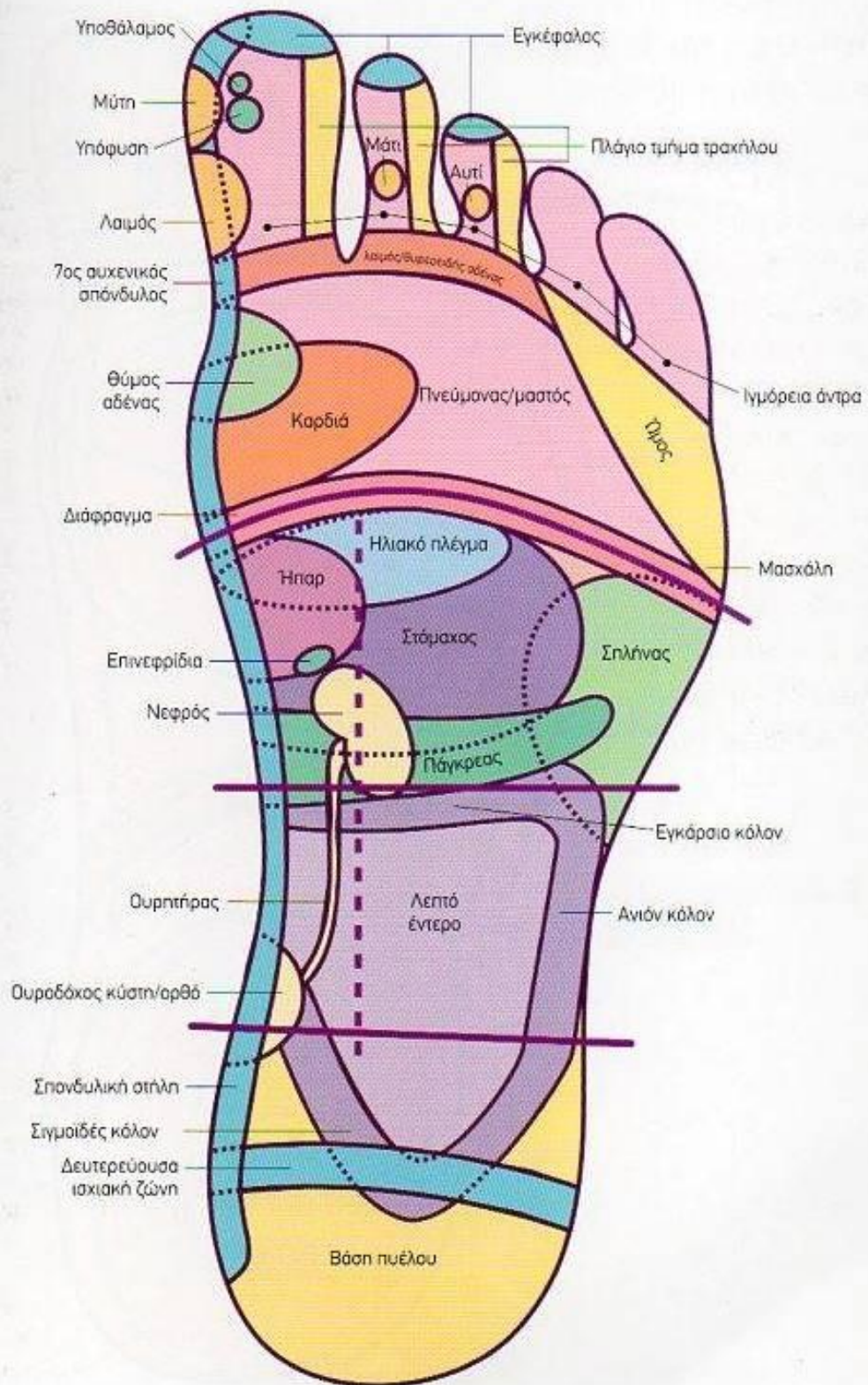


Χάρτες

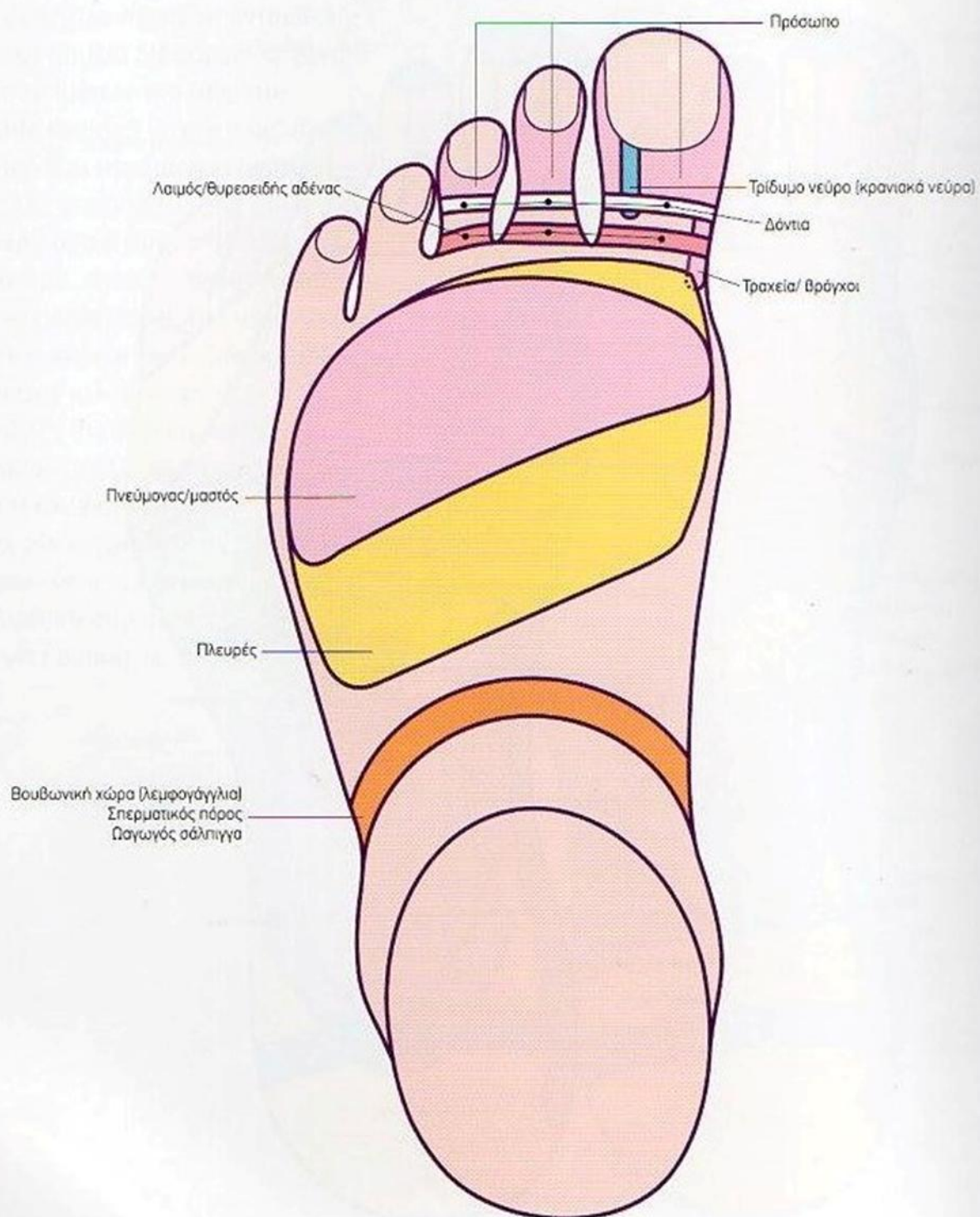
Οι χάρτες των ακόλουθων σελίδων απεικονίζουν τα αντανακλαστικά σημεία διαφόρων οργάνων και τμημάτων του σώματος. Κάθε περιοχή (π.χ. η καρδιά, το ήπαρ ή οι πνεύμονες) περιέχει πολλά αντανακλαστικά σημεία, μικρά όσο η μύτη μιας βελόνας. Ωστόσο, εμείς τα παραθέτουμε σαν ενιαία σημεία: το αντανακλαστικό σημείο της καρδιάς, του ήπατος κτλ. Επίσης, επειδή πολλές αντανακλαστικές περιοχές αλληλεπικαλύπτονται, όταν δουλεύετε μία περιοχή, συχνά δουλεύετε και αντανακλαστικά σημεία μίας άλλης περιοχής.



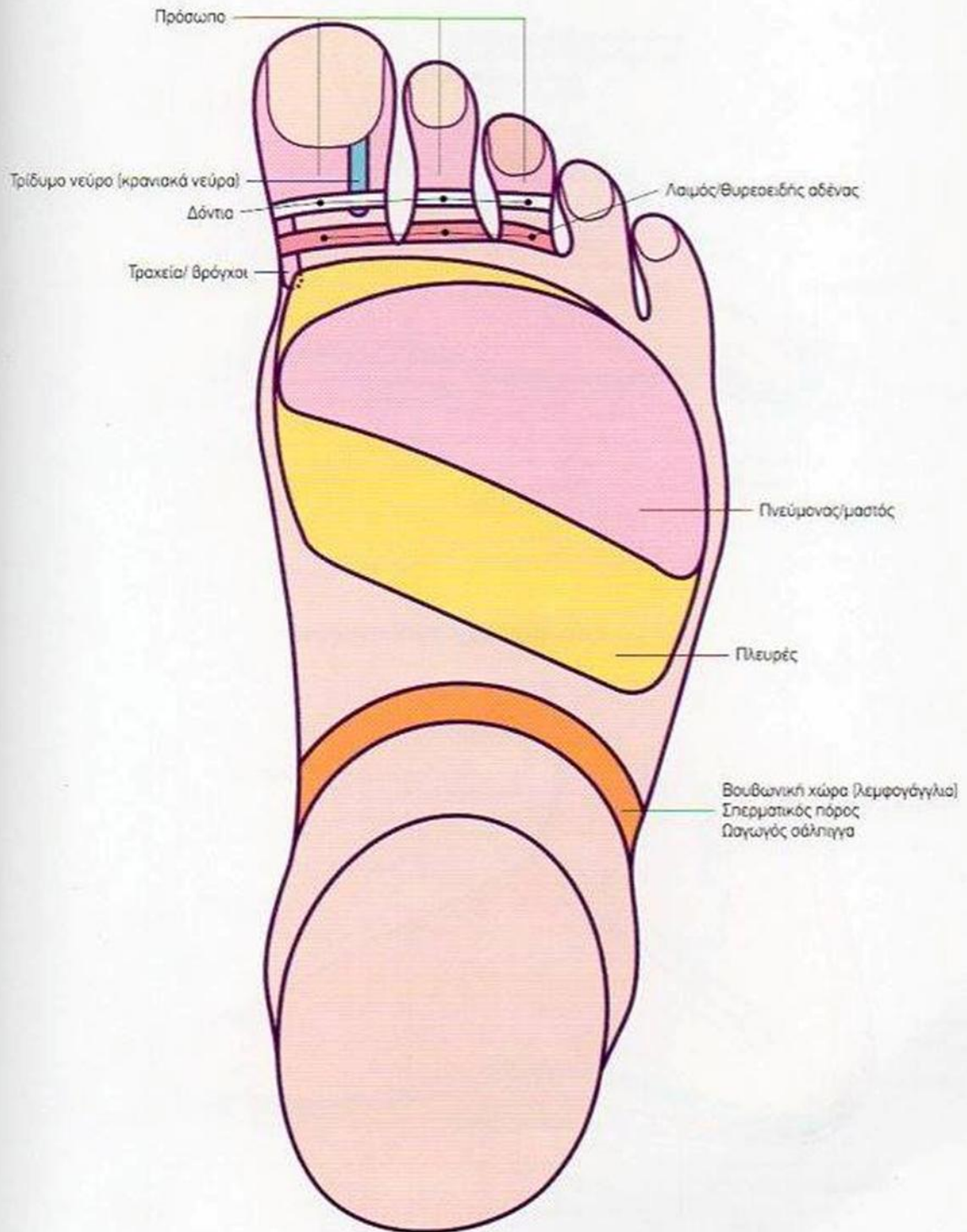
Αριστερό πέλμα



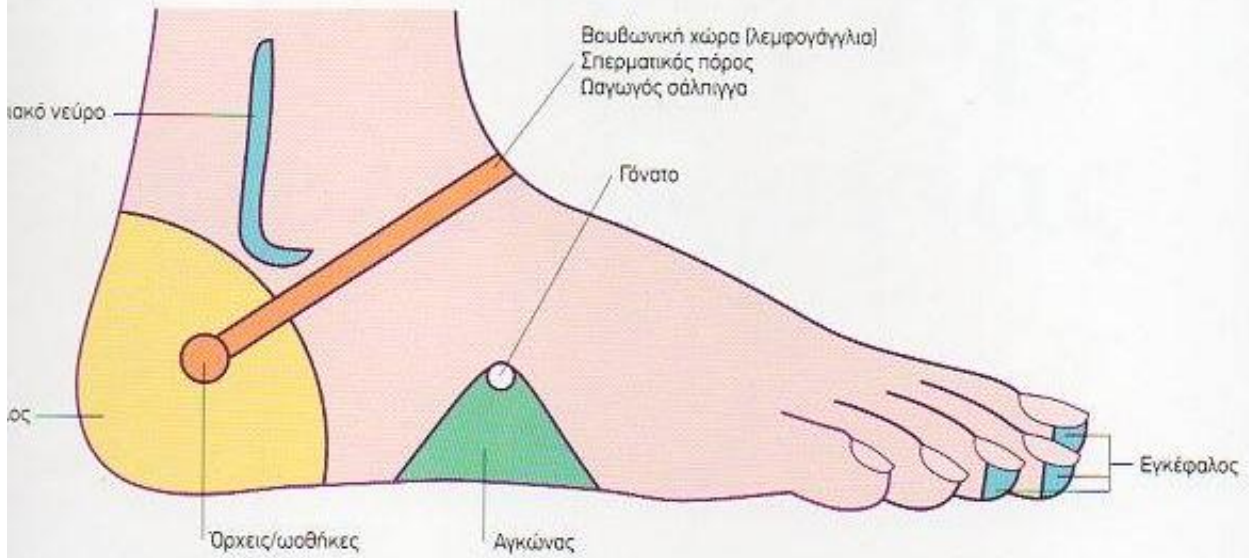
Ράχη αριστερού πέλματος



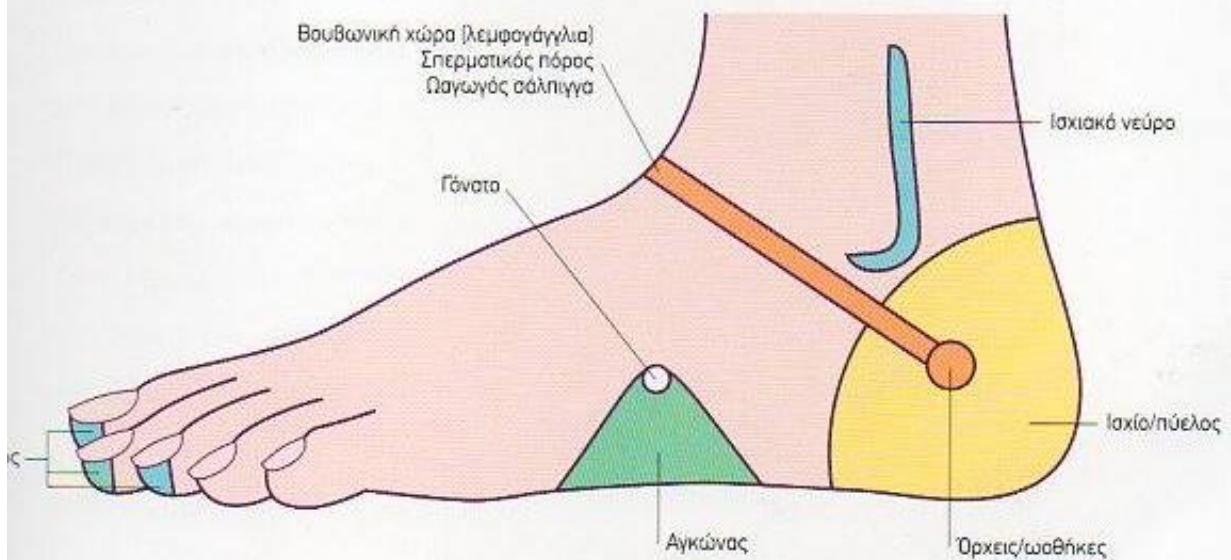
Ράχη δεξιού πέλματος



Εξωτερικό τμήμα δεξιού πέλματος



Εξωτερικό τμήμα αριστερού πέλματος



Οι χάρτες των παραπάνω σελίδων απεικονίζουν τα αντανακλαστικά σημεία διαφόρων οργάνων και τμημάτων του σώματος. Κάθε περιοχή, όπως για παράδειγμα η καρδιά ή οι πνεύμονες, περιέχει πολλά αντανακλαστικά σημεία, τα οποία είναι τόσο μικρά όσο η μύτη μιας βελόνας. Ωστόσο, στις παραπάνω εικόνες παραθέτονται σαν ενιαία σημεία. Επίσης, επειδή πολλές αντανακλαστικές περιοχές αλληλεπικαλύπτονται, όταν δουλεύεται μια περιοχή, συχνά δουλεύονται και τα αντανακλαστικά σημεία μιας άλλης περιοχή.(4)

5.2. Ρεφλεξολογία στα άκρα χέρια

5.2.1.Ανατομία χεριών

Τα χέρια μας είναι πολύτιμα στην καθημερινότητά μας. Τα χρησιμοποιούμε για να πιάνουμε διάφορα πράγματα, να αισθανόμαστε και γενικότερα να κάνουμε τη ζωή μας πιο εύκολη. Οι αρθρώσεις του χεριού είναι πολύ πιο πολύπλοκες από αυτές των ποδιών των τετράποδων ζώων.

Το ανθρώπινο χέρι αποτελείται από 27 οστά:

- ✓ 8 οστά του καρπού, ταξινομημένα σε 2 σειρές, όπου κάθε σειρά αποτελείται από 4 οστά
- ✓ 5 μετακάρπια οστά, ένα για κάθε δάχτυλο
- ✓ 14 φάλαγγες, 3 σε κάθε δάχτυλο και 2 στον αντίχειρα



Τα οστά του καρπού καταλήγουν σε μια υποδοχή που σχηματίζεται από τα οστά του αντιβραχίου.

Μύες και αρθρώσεις

Η κίνηση του χεριού πραγματοποιείται από 2 ομάδες μυών και τενόντων:

- ✓ Τους καμπτήρες, που κάμπτουν τα δάχτυλα και
- ✓ Τους εκτείνοντες, που εκτείνουν τα δάχτυλα

Οι καμπτήρες βρίσκονται στο κάτω τμήμα του αντιβραχίου και είναι προσδεδεμένοι στις φάλαγγες με τένοντες. Οι εκτείνοντες μύες βρίσκονται στο οπίσθιο τμήμα του αντιβραχίου και προσδέονται με παρόμοιο τρόπο. Ο αντίχειρας έχει 2 ξεχωριστούς καμπτήρες μύες που κινούν τον αντίχειρα σε αντίθετη κατεύθυνση από τα άλλα δάχτυλα. Αυτό μας δίνει τη δυνατότητα του αδράγματος.

Οι σύνδεσμοι είναι ινώδεις ιστοί που βοηθούν στη συγκρότηση των αρθρώσεων. Οι θύλακες είναι σωληνοειδείς δομές και περιβάλλουν τμήμα των δαχτύλων.

Οι αρθρικές επιφάνειες στο χέρι, στα δάχτυλα και στον αντίχειρα καλύπτονται από χόνδρο. Αυτό το στιλπνό λευκό υλικό με την ελαστική υφή απορροφά τους κραδασμούς και παρέχει μια λεία επιφάνεια που επιτρέπει την αρμονική άρθρωση όλων των οστών του χεριού.(4,10)

Σημείωση: ο καρπός και το χέρι έχουν παρόμοια δομή με τον αστράγαλο και το πέλμα, αφού τα μετακάρπια οστά συνδέουν τα οστά του καρπού με τις φάλαγγες. Τα δάχτυλα του χεριού έχουν 3 φάλαγγες, εκτός από τον αντίχειρα που έχει 2.

5.2.2.Εφαρμογή ρεφλεξολογίας στα χέρια

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πως γίνεται η εφαρμογή της ρεφλεξολογίας στα χέρια, διότι πολλές φορές μπορεί η εφαρμογή της στα πέλματα να είναι αδύνατη λόγω κάποιου διαστρέματος στον αστράγαλο ή έλκους στο πόδι.

Τα χέρια είναι πολύ λιγότερο ευαίσθητα σε σχέση με τα πέλματα. Τα πέλματα είναι τόσο ευαίσθητα, που εάν για παράδειγμα καρφωθεί κάτι σε ένα δάχτυλο του ποδιού, συσπάται ολόκληρο το σώμα από τον πόνο.

Η περιοχή των χεριών δουλεύεται εύκολα, ενώ διεγείρει νεύρα σε ολόκληρο το σώμα.

Η ρεφλεξολογία στα χέρια είναι εύκολη και για αυτό ο καθένας μπορεί να το κάνει μόνος του και σε καθημερινή βάση, κάτι το οποίο θα ανακουφίσει από πολλά προβλήματα. Επίπλέον, η ρεφλεξολογία στα χέρια μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε καταστάσεις πρώτης βοήθειας, επειδή τα χέρια βρίσκονται σε κοντινότερη απόσταση από τον εγκέφαλο σε σύγκριση με τα πόδια και λειτουργεί ευεργητικά.

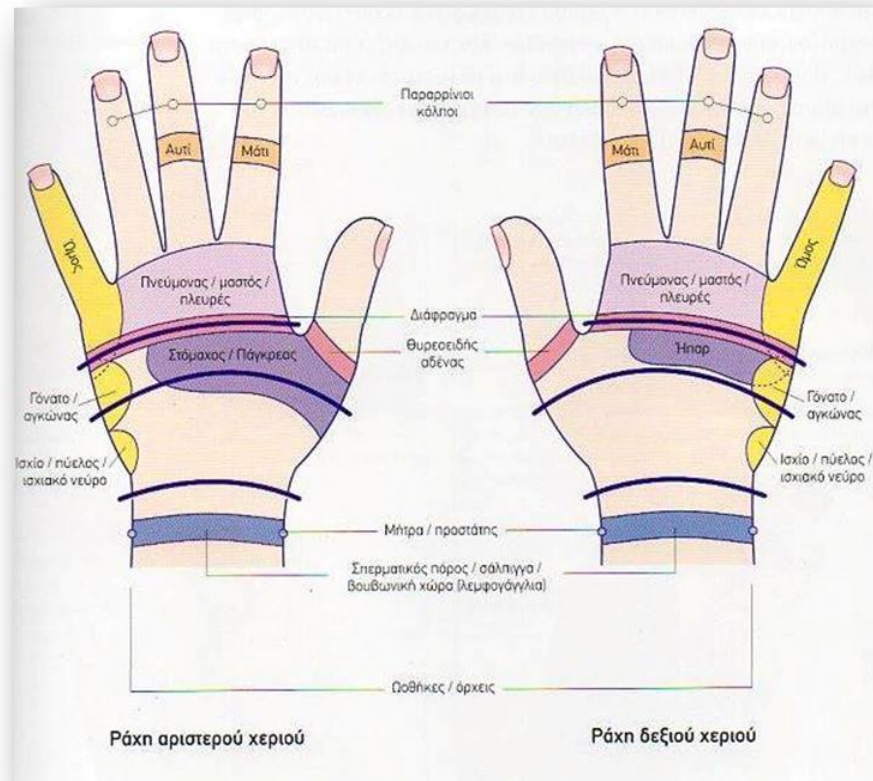
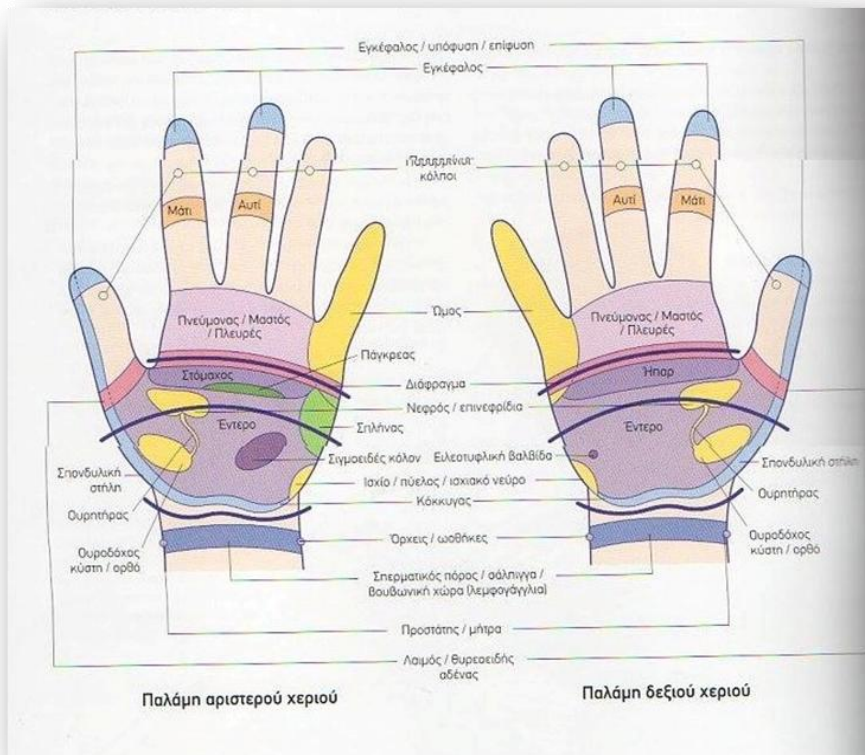
Η εκμάθηση των αντανεκλαστικών σημείων του χεριού είναι εύκολη εάν ήδη γνωρίζουμε τα αντίστοιχα σημεία στα πέλματα. Εντοπίζονται με τον ίδιο τρόπο: τα αντανεκλαστικά σημεία που αντιστοιχούν στο άνω τμήμα του σώματος εντοπίζονται στο άνω τμήμα των χεριών (δάχτυλα), αυτά που αφορούν το μέσο τμήμα εντοπίζονται στο μέσο τμήμα των χεριών, ενώ αυτά που αφορούν το έντερο, την πνευλική χώρα και το ουροποιητικό σύστημα εντοπίζονται κοντά στον καρπό.

Η ρεφλεξολογική θεραπεία των χεριών δίνει λιγότερο άμεσες αντανεκλαστικές αντιδράσεις από εκείνες του πέλματος. (4)

5.2.3.Χάρτες χεριών

Τα χέρια έχουν 27 οστά, αλλά μόνο 48 ονομαζόμενα νεύρα. Καθώς στα χέρια τα αντανεκλαστικά σημεία είναι περισσότερο συχνά τοποθετημένα, λόγω της μικρότερης επιφάνειάς τους, προτιμάται η ρεφλεξολογία να γίνεται στα πόδια.

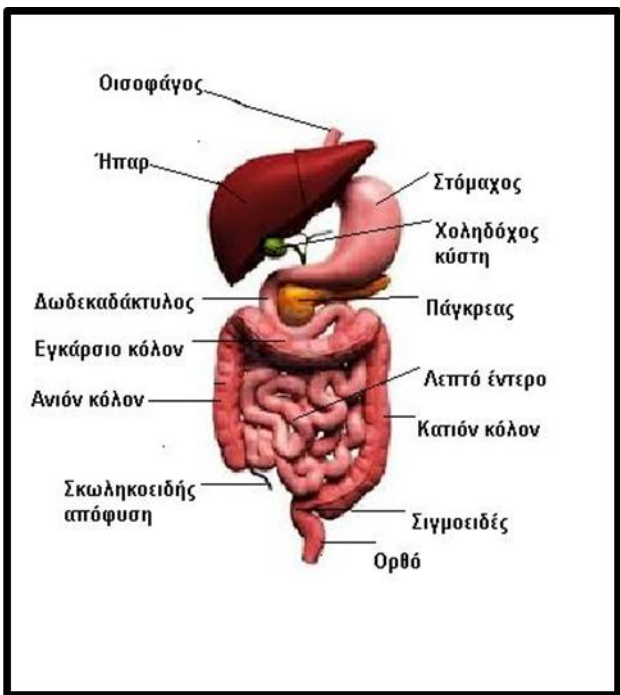
Τα αντανεκλαστικά σημεία του χεριού μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως αυτοβοήθεια οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας και οπουδήποτε και αν βρισκόμαστε χωρίς να προκαλέσουμε κάποιο πρόβλημα. (4)



Κεφάλαιο 6

Συστήματα του οργανισμού και ρεφλεξολογία

6.1. Πεπτικό σύστημα



Η διεργασία της πέψης αρχίζει στο στόμα και τερματίζει στον πρωκτό. Ό,τι τρώμε και πίνουμε περνάει από την πεπτική οδό, η οποία περιλαμβάνει διάφορα όργανα και εμφανίζει θαυμαστή δομή. Τα κύρια μέρη της είναι το στόμα, ο φάρυγγας, ο οισοφάγος, ο στομάχος, το ήπαρ, το λεπτό έντερο, το παχύ έντερο, το ορθό και ο πρωκτός.

Οι σιελογόνοι αδένες, το ήπαρ και το πάγκρεας είναι ξεχωριστά όργανα του πεπτικού συστήματος, αφού εκκρίνουν πεπτικούς χυμούς και διαδραματίζουν μείζονα ρόλο στην πέψη.

Αυτή η περιοχή βρίσκεται ανάμεσα στη γραμμή της μέσης και τη γραμμή της πυέλου.

- Στομάχι: το αντανakλαστικό του δουλεύεται ώστε να υποβοηθηθεί η λειτουργία της χώνευσης. Βρίσκεται κυρίως στο αριστερό πόδι (ένα μικρό κομμάτι βρίσκεται στο δεξί μαζί με το δωδεκαδάκτυλο).
- Συκώτι: βρίσκεται στο αριστερό πόδι και δουλεύεται με την τεχνική του ερπυσμού. Ξεκινάει από το σημείο όπου ενώνονται η κάθετη γραμμή του οισοφάγου με τη γραμμή του διαφράγματος, έχοντας ένα τριγωνικό σχήμα και τελειώνει στη γραμμή της πυέλου.
- Οισοφάγος: δουλεύεται το αντανakλαστικό των μυωδών τοιχωμάτων της πεπτικής οδού, από το στόμα ως το στομάχι, για να βοηθηθούν οι συσπάσεις

που ωθούν τη μασημένη τροφή προς τα κάτω.

- Ήπαρ: αντανακλαστικό σημείο του βρίσκεται κάτω από το διάφραγμα και δουλεύεται με την τεχνική του αγκίστρου με φορά προς το πέμπτο δάχτυλο.
- Κόλον: το κόλον έχει 3 μέρη, το ανοδικό, το εγκάρσιο και το καθοδικό. Τα αντανακλαστικά διεγείρονται και στα 2 πόδια, για να προωθείται η αποβολή υπολειμμάτων. Καθένα δουλεύεται στα πόδια σύμφωνα με τη φορά που βρίσκεται στο σώμα. Σε αυτή την περίπτωση ο ρεφλεξολόγος μπορεί να αλλάξει πόδι για να δουλέψει όλο το κόλον. Είναι η μόνη στιγμή που ο ρεφλεξολόγος μπορεί να αλλάξει πόδι χωρίς να έχει τελειώσει με τη θεραπεία στο δεξί πόδι γιατί το κόλον διατρέχει όλο το σώμα.
- Ορθό: εφόσον έχει δουλευτεί το κόλον, εφαρμόζουμε πίεση στο ορθό για λίγα δευτερόλεπτα.
- Λεπτό έντερο: βρίσκεται και στα δυο πόδια και δουλεύεται διαγώνια.

Πεπτικές διαταραχές και ρεφλεξολογία

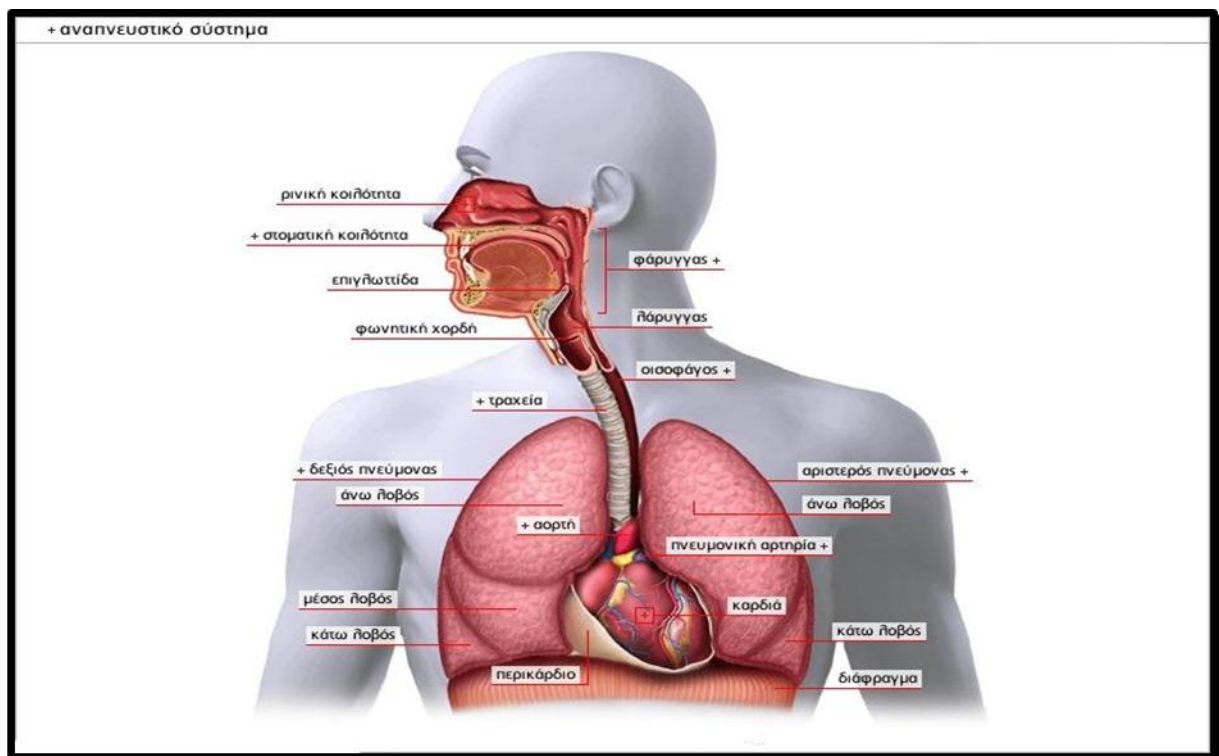
- Δυσπεψία: είναι μια αναστάτωση που οφείλεται στο γεγονός ότι ο στόμαχος αναγκάζεται να δουλεύει υπερωρίες για να πέψει υπέρμετρα λιπαρές ή πικάντικες τροφές, τις οποίες δυσκολεύεται να διασπάσει. Επίσης, μπορεί να οφείλεται στην προσπάθεια χώνεψης γεύματος που καταναλώθηκε «στο πόδι» ή σε κάποια συναισθηματική μετάπτωση.
- Δυσκοιλιότητα και εντερικές διαταραχές: όταν τα άχρηστα προϊόντα της επεξεργασίας των τροφών συγκρατούνται στο σώμα για παρατεταμένο χρονικό διάστημα, το παχύ έντερο υποφέρει από συμφόρηση. Δυσκοιλιότητα σημαίνει ότι η διατροφή μας δεν περιέχει αρκετές φυτικές ίνες και όσο περισσότερο παραμένουν στο έντερο τα άχρηστα προϊόντα, τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες για νόσηση.
Επιπλέον, στο παχύ έντερο επιδρούν και το στρες και η ελλιπής άσκηση. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι εμφανίζουν σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου το οποίο μπορεί να οφείλεται σε διάφορα αίτια.
- Τροφικές αλλεργίες: οι αλλεργίες μπορούν να εκφραστούν με διάφορους

τρόπους, συνήθως άσχετους με το πεπτικό σύστημα, όπως ημικρανίες (το 80% των ημικρανιών οφείλεται σε αλλεργίες), η αλλεργική ρινίτιδα, το έκζεμα, η κνίδωση ή άλλα ερεθιστικά εξανθήματα. Ορισμένα βρέφη γεννιούνται με έκζεμα το οποίο έχει προκληθεί από τη διατροφή της μητέρας.

Η μάλαξη στα αντανακλαστικά σημεία του πεπτικού συστήματος αποτελεί σημαντικό μέρος της θεραπείας. (1,4,11)

6.2. Αναπνευστικό σύστημα

Το αναπνευστικό σύστημα αποτελείται από τη μύτη (μαζί με τα ιγμόρεια), το στόμα, το λάρυγγα, την τραχεία, τους βρογχικούς πόρους, τους πνεύμονες και το διάφραγμα. Αυτή η περιοχή είναι επιρρεπής σε αλλεργίες και μολύνσεις. Ασκείται απαλή και περιοδική πίεση στα αντανακλαστικά. Επίσης, δουλεύεται και η γραμμή του διαφράγματος προς τα πάνω ανάμεσα στα μετατάρσια.



- **Ιγμόρεια:** Τα ιγμόρεια προσβάλλονται όταν ο άνθρωπος κρυολογεί και όταν έχει φραγμένη μύτη και πυρετό. Τα αντανακλαστικά σημεία των ιγμορείων βρίσκονται στις άκρες των τριών μεσαίων δαχτύλων και των 2 ποδιών.

Αναπνευστικές διαταραχές και ρεφλεξολογία

Όταν το αναπνευστικό σύστημα πλήττεται από μια ερεθιστική ουσία, είτε πρόκειται για ιό, σκόνη ή τοξική χημική ουσία, ο βλεννογόνος αντιδρά με φλεγμονή και έκκριση βλέννας. Αυτό εκδηλώνεται με πολλές διαταραχές.

- Παθήσεις πνευμόνων: οι αναπνευστικές διαταραχές αποτελούν συχνό φαινόμενο τα τελευταία χρόνια. Κύρια αίτια είναι το κάπνισμα και η εργασία σε σκονισμένους χώρους. Ο ιστός των πνευμόνων των καπνιστών δεν διευρύνεται και παρακώλυει τη λειτουργία των πνευμόνων.

Ο καρκίνος των πνευμόνων πλέον εμφανίζεται όλο και περισσότερο. Ενώ η νικοτίνη είναι η ουσία που προκαλεί τον εθισμό, η πίσσα και οι χημικές ουσίες του καπνού είναι εκείνα που προκαλούν τον καρκίνο. Όπως ακόμα ένας παράγοντας είναι η ποιότητα του αέρα. Οι ευαίσθητοι ιστοί του αναπνευστικού συστήματος καταστρέφονται από τον αέρα που περιέχει καυσαέρια και χημικά αέρια.

- Άσθμα και βρογχικά προβλήματα: υπάρχουν πολλοί και διάφοροι λόγοι για τους οποίους τα κρούσματα άσθματος έχουν αυξηθεί τις τελευταίες 2 δεκαετίες, με κύριο παράγοντα τη διατροφή, ενώ σημαντικό ρόλο παίζουν και το στρες και η ατμοσφαιρική ρύπανση.

Η ρεφλεξολογία μπορεί να βοηθήσει στο άσθμα, τη βρογχίτιδα, το εμφύσημα και άλλες αναπνευστικές λοιμώξεις, γιατί απευθύνεται στα πραγματικά αίτια των αναπνευστικών παθήσεων, ενώ συν τοις άλλοις, διεγείρει άμεσα τις περιοχές του αναπνευστικού συστήματος. Φυσικά δεν συνίσταται η διακοπή των βρογχοδιασταλτικών φαρμάκων χωρίς να έχει προηγηθεί η συναίνεση του γιατρού. Στα άτομα που έχουν αναπνευστικά προβλήματα, σημαντικό είναι να διεγείρονται και τα αντανακλαστικά σημεία του πεπτικού συστήματος. (1,4,11)

Σχέση πεπτικού- αναπνευστικού συστήματος

Η βλεννογόνος μεμβράνη που επικαλύπτει το πεπτικό σύστημα, επικαλύπτει και το αναπνευστικό. Συνήθως, αλλεργικές αντιδράσεις προκαλούνται από συγκεκριμένα τρόφιμα. Εάν ο βλεννογόνος του πεπτικού συστήματος προσπαθεί να αντιμετωπίσει μια αλλεργική αντίδραση απέναντι σε μια ουσία, τότε αντιδρά και ο βλεννογόνος του αναπνευστικού. Έτσι, οι αναπνευστικές δυσχέρειες μπορεί να είναι συνέπεια αλλεργικών αντιδράσεων. Στην ουσία, οι αναπνευστικές διαταραχές οφείλονται σε πεπτικούς παράγοντες.

6.3. Κυκλοφορικό σύστημα

Το κυκλοφορικό σύστημα περιλαμβάνει την καρδιά, τις αρτηρίες, τις φλέβες και τα τριχοειδή αγγεία.

Η καρδιά είναι μια μυική αντλία με τέσσερα τμήματα. Αν και το μέγεθός της είναι όσο η γροθιά του κατόχου της, αποτελεί το δυνατότερο μυ του σώματος. Το μεγαλύτερο μέρος της βρίσκεται αριστερά στη θωρακική κοιλότητα και το υπόλοιπο δεξιά. Για αυτό το λόγο, τα αντανακλαστικά σημεία βρίσκονται και

στα 2 πόδια.



Το αντανακλαστικό σημείο της καρδιάς βρίσκεται στο αριστερό πόδι και η πίεση είναι πάρα πολύ απαλή, σχεδόν χαϊδεύουμε με την κίνηση της κάμπιας.

Κυκλοφορικές διαταραχές και ρεφλεξολογία

Η καρδιά λειτουργεί με τόση αποτελεσματικότητα, που συχνά θεωρούμε δεδομένη τη λειτουργία της. Ωστόσο, όταν καταπονείται, οι επιπτώσεις είναι σοβαρές.

- Στεφανιαία νόσος: οι καρδιοπάθειες είναι μία από τις συχνότερες αιτίες θανάτου στον δυτικό κόσμο. Οφείλονται στο κάπνισμα, στην κακή διατροφή, στην υπέρμετρη κατανάλωση αλκοόλ, την καθιστική ζωή και το στρες.

Η στεφανιαία νόσος δημιουργείται από τη στένωση των στεφανιαίων αρτηριών που εφοδιάζουν την καρδιά με οξυγόνο. Οι αθηρωματικές πλάκες που απαντώνται στα αρτηριακά τοιχώματα, παρακωλύουν την παροχή αίματος στο μυοκάρδιο, μειώνοντας έτσι την παροχή οξυγόνου. Επειδή η καρδιά δεν λαμβάνει επαρκές οξυγόνο, αδυνατεί να αποβάλλει τα άχρηστα προϊόντα. Συνεπώς, το άτομο συχνά, βιώνει πόνο και δυσφορία στο λαιμό, το θώρακα, τα χέρια και ενίοτε στο διάφραγμα.

Εάν τμήμα μιας αθηρωματικής πλάκας αποκολληθεί από τα αρτηριακά τοιχώματα, μπορεί να σχηματιστεί θρόμβος στην αρτηρία. Αυτό μπορεί να εμποδίσει την κυκλοφορία του αίματος. Μια μπλοκαρισμένη αρτηρία μπορεί να

προκαλέσει έμφραγμα του μυοκαρδίου.

Η στεφανιαία νόσος είναι 3-6 φορές συνηθέστερη στους άντρες απ' ότι στις γυναίκες, επειδή τα οιστρογόνα προσφέρουν προστασία στα αρτηριακά τοιχώματα. Επίσης, τα οιστρογόνα προλαμβάνουν την αρτηριοσκλήρυνση στις περιφερικές αρτηρίες. Παρ' όλα αυτά η στεφανιαία νόσος έχει αρχίσει να προσβάλλει όλο και περισσότερες γυναίκες, αφού αυξάνεται ο αριθμός αυτών που καπνίζουν και καταναλώνουν αλκοόλ.

- Αρρυθμίες: σε γενικές γραμμές οι χτύποι της καρδιάς μας είναι σταθεροί, αν και μπορεί να ποικίλλουν στο ελάχιστο. Μερικές φορές, προκύπτουν διαταραχές, όπως μια απρόσμενη επιτάχυνση (ταχυκαρδία) ή επιβράδυνση (βραδυκαρδία). Σε κάποιες περιπτώσεις, αυτές οι αλλαγές μπορεί να σημαίνουν πρόβλημα στο μυοκάρδιο ή σε μια βαλβίδα.
- Υπέρταση: η πίεση του αίματος καθορίζεται από τη δύναμη με την οποία το αίμα ρέει μέσα στις αρτηρίες, την ελαστικότητα των αρτηριών και τον όγκο του αίματος. Μια αιμορραγία μειώνει την πίεση, ενώ η πениχρή λειτουργία των νεφρών την αυξάνει. Η υπέρταση μπορεί να μη δώσει συμπτώματα για χρόνια, ωστόσο, οι υπερτασικοί κινδυνεύουν από καρδιοπάθειες, εγκεφαλικά επεισόδια και άλλες σοβαρές καταστάσεις.
- Εγκεφαλικό επεισόδιο: πρόκειται για απόφραξη ή ρήξη ενός αιμοφόρου αγγείου στον εγκέφαλο, η οποία συνήθως καταλογίζεται στην υπέρταση. Οι αρτηρίες του εγκεφάλου δεν είναι τόσο δυνατές όσο άλλες. Τελικά, η μόνιμη πίεση οδηγεί στο σχηματισμό ενός θρόμβου στα αρτηριακά τοιχώματα, η οποία ρήγνυται προκαλώντας εγκεφαλική αιμορραγία. Αυτό επηρεάζει τις νευρικές ώσεις σε όλο το σώμα. Η συνήθης συνέπεια είναι η παράλυση (προσωρινή ή μόνιμη) στα άκρα και η απώλεια λόγου.
- Ανεύρισμα: το ανεύρισμα είναι μια αφύσικη διόγκωση σε ένα αποδυναμωμένο αρτηριακό τοίχωμα, η οποία σχηματίζεται εξαιτίας μιας πάθησης ή κάκωσης. Αν σπάσει, προκύπτει αιμορραγία, η οποία συχνά είναι θανατηφόρα. Στους παράγοντες επικινδυνότητας συγκαταλέγεται ο διαβήτης, η παχυσαρκία, η υπέρταση, το κάπνισμα.

- Κιρσοί: όταν οι βαλβίδες στις φλέβες των ποδιών που εμποδίζουν την ανάποδη ροή του αίματος δεν λειτουργούν καλά και αφήνουν το αίμα να συγκεντρώνεται, τα τοιχώματα των φλεβών τεντώνονται και δημιουργείται το φαινόμενο κόμπων στα πόδια. Οι κιρσοί είναι κληρονομικοί και συνήθως από αυτούς πάσχουν οι γυναίκες περισσότερο από τους άντρες. Πρέπει να ασκηθεί απαλή πίεση με την τεχνική της κάμπιας στο αντανακλαστικό σημείο της καρδιάς για να τονωθεί η κυκλοφορία.

Η ρεφλεξολογία μπορεί να προσφέρει στήριξη στο μετεγχειρητικό στάδιο ενός καρδιακού επεισοδίου. Επίσης, συμβάλλει στην ανακούφιση των συμπτωμάτων της στηθάγχης και των αρρυθμιών. Η αντιμετώπιση των καρδιοπαθειών με τη ρεφλεξολογία θα πρέπει να γίνεται κατόπιν συνεννόησης με τον υπεύθυνο ιατρό και με προσοχή.

Η ρεφλεξολογία έχει αποδειχθεί αποτελεσματική στη φροντίδα ασθενών μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο, εφόσον εφαρμοστεί το συντομότερο δυνατόν μετά το επεισόδιο. Για μέγιστα οφέλη η θεραπεία πρέπει να είναι καθημερινή.

Η ρεφλεξολογία μπορεί να συμβάλλει στη βελτίωση οποιασδήποτε κυκλοφορικής διαταραχής. Πολλοί ασθενείς αναφέρουν βελτίωση στην κυκλοφορία, ενώ τα κρύα πόδια γίνονται παρελθόν. (1,4,11)

Ρεφλεξολογία και διαβήτης

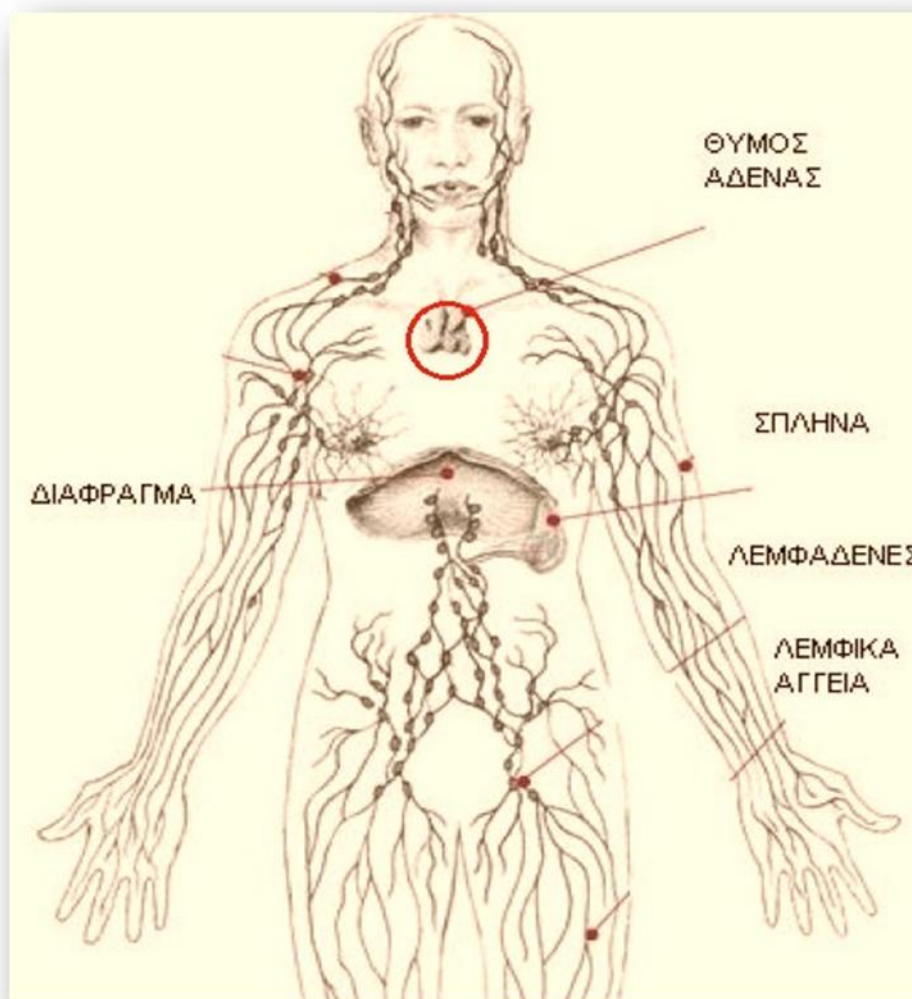
Οι διαβητικοί συχνά αντιμετωπίζουν κυκλοφορικά προβλήματα στην Τρίτη ηλικία. Πολλές φορές εμφανίζουν και στεφανιαία νόσο. Η παροχή αίματος στα πόδια συχνά μειώνεται και πολλοί υποφέρουν από έλκη και γάγγραινα. Ο διαβήτης συνδέεται με τα εγκεφαλικά επεισόδια, τη νεφρική ανεπάρκεια και τα οφθαλμολογικά προβλήματα. Η ρεφλεξολογία συμβάλλει στη μετρίαση αυτών των φαινομένων και συνίσταται ανεπιφύλακτα στους διαβητικούς ανεξαρτήτως ηλικιακής ομάδας.

6.4. Λεμφικό σύστημα

Το λεμφικό σύστημα συνδέεται με το κυκλοφορικό αλλά έχει δικό του δίκτυο αγγείων. Απορροφά λίπη από το πεπτικό σύστημα, ρυθμίζει τα υγρά του σώματος και αποτελεί τη φυσική άμυνα του οργανισμού ενάντια στη νόσηση.

Το αίμα που διακινείται από τις αρτηρίες φτάνει στα μικρά τριχοειδή αγγεία για να προσκομίσει οξυγόνο και θρεπτικές ουσίες στους παρακείμενους ιστούς. Ωστόσο, δεν φτάνουν όλα τα υγρά που περνούν από τα τριχοειδή αγγεία στο φλεβικό δίκτυο, προκειμένου να επιστρέψουν στην καρδιά. Περίπου το 10% αυτών των υγρών παραμένει στους ιστούς και εισέρχεται στο λεμφικό σύστημα. Όταν τα υγρά εισέλθουν στα λεμφαγγεία

καλούνται λέμφος. Η λέμφος είναι ένα αλμυρό, άχρωμο υγρό, σαν το πλάσμα του αίματος, αλλά με μικρότερη περιεκτικότητα πρωτεϊνών.



- Σπλήνα: βρίσκεται πίσω από το στομάχι στην αριστερή πλευρά της κοιλιάς. Το αντανακλαστικό σημείο βρίσκεται στο αριστερό πόδι. Η σπλήνα είναι ένα όργανο το οποίο σπάει και ανανεώνει τα κατεστραμμένα κύτταρα του αίματος και παράγει αντισώματα που βοηθούν στην καταπολέμηση των μολύνσεων. Επιπλέον, αποθηκεύει σίδηρο.
- Κρυολογήματα και γρίπη: τα κρυολογήματα είναι μολύνσεις που προέρχονται από ιούς και μεταδίδονται με το βήχα και το φτέρνισμα, ιδιαίτερα σε κλειστούς χώρους και είναι από τις πιο συχνές αρρώστιες. Τα αντανακλαστικά σημεία βρίσκονται και στα 2 χέρια.

Η ρεφλεξολογία ενισχύει τη λειτουργία του λεμφικού συστήματος, αποβάλλοντας από το σώμα τα υγρά, που συχνά κατακρατούνται στα πόδια, στα πέλματα και στα χέρια. Η κατακράτηση των υγρών εμφανίζεται όταν η λέμφος δεν κυκλοφορεί σωστά, εξαιτίας της ακινησίας των μυών. Συνεπώς, η καθιστική ζωή συνδέεται με τα οίδημα στα πόδια και τα πέλματα. (1,4,11)

Διέγερση της λεμφικής κυκλοφορίας

Η ρεφλεξολογία διεγείρει τη ροή της λέμφου. Ωστόσο, μπορούμε να προάγουμε τη λεμφική κυκλοφορία με τους εξής τρόπους:

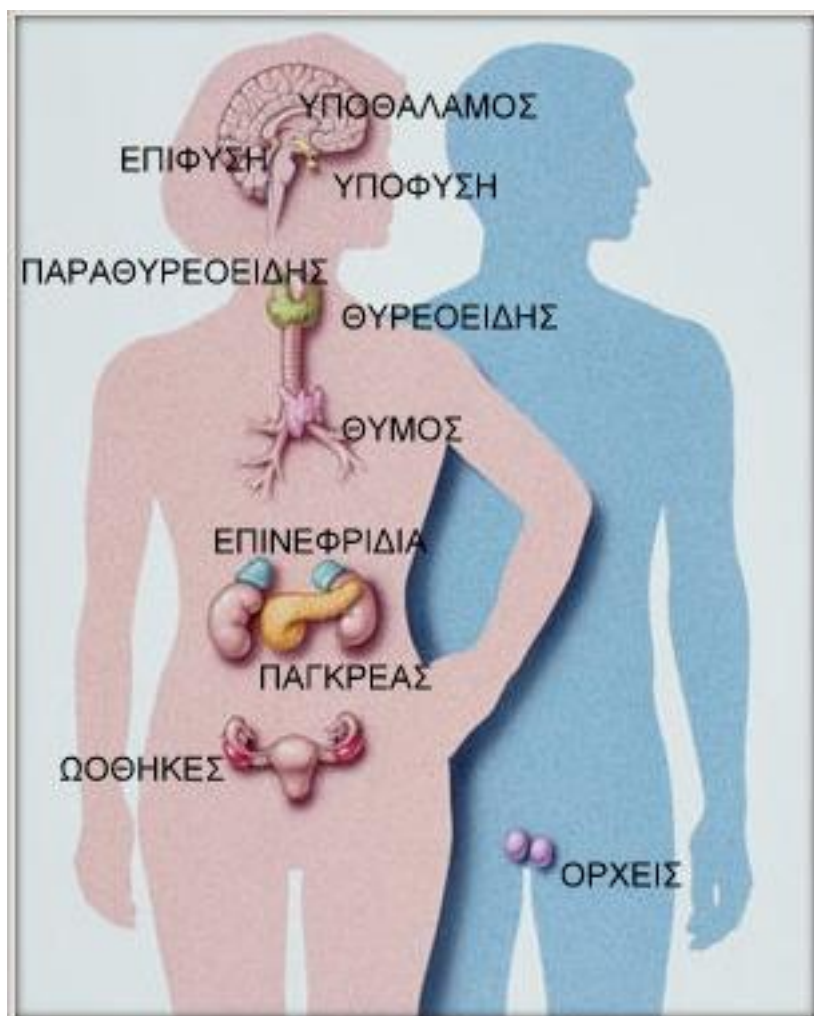
- Πιείτε έκχυμα ταραξάκου ή μαραθόσπορου, εάν υπάρχει κατακράτηση υγρών. Τα συγκεκριμένα βότανα είναι φυσικά διουρητικά
- Αν επιβάλλεται να μείνετε καθιστοί σε ένα σημείο για πολλή ώρα, κάντε περιστροφή των αστραγάλων ή περπατήστε
- Αποφύγετε το αλκοόλ όταν βρίσκεστε σε περιορισμένο χώρο, ειδικά σε μεγάλα ταξίδια. Προκαλεί αφυδάτωση και οίδημα
- Ασκηθείτε. Οι αθλητικές δραστηριότητες ενισχύουν τη λεμφική κυκλοφορία

6.5. Ενδοκρινικό σύστημα

Το ενδοκρινικό σύστημα αποτελείται από αδένες και ιστούς που παράγουν ορμόνες, τις οποίες βρίσκουμε σε διάφορα μέρη του σώματος. Η σωματική μας υγεία εξαρτάται κατά κύριο λόγο από την καλή λειτουργία του ενδοκρινικού συστήματος κι αυτό συμβαίνει επειδή οι ορμόνες που παράγονται ρυθμίζουν πολλά συστήματα του οργανισμού.

Οι αδένες και οι ιστοί του ενδοκρινικού συστήματος είναι:

- Υποθάλαμος
- Υπόφυση
- Επίφυση
- Θυρεοειδής αδένας
- Τέσσερις παραθυρεοειδείς αδένες
- Θύμος αδένας
- Δύο επινεφρίδια
- Νησίδια λάγκερχανς στο πάγκρεας
- Δύο ωοθήκες στις γυναίκες και δύο όρχεις στους άντρες



Το ενδοκρινικό σύστημα συνεργάζεται στενά με το νευρικό. Καταφέρει και διατηρεί τις ισορροπίες του οργανισμού μέσω έκκρισης ορμονών και τον έλεγχο της έκκρισής τους. Οι ορμόνες είναι χημικοί αγγελιοφόροι, οι οποίοι μεταφέρουν πληροφορίες που αφορούν την ταχύτητα με την οποία λειτουργούν οι αδένες και τα όργανα. Οι ορμόνες ελέγχονται από έναν μηχανισμό που ονομάζεται «ανάδρομη ανατροφοδότηση» (feedback). Όταν ένας αδένας υπερλειτουργεί, το ορμονικό σύστημα είναι αυτό που θα μειώσει την ταχύτητά του. Με αυτόν τον τρόπο το ενδοκρινικό σύστημα ρυμίζει το μεταβολισμό, τη χρήση των θρεπτικών ουσιών από τα κύτταρα, την ισορροπία αλάτων και υγρών, την ωρίμανση και την αναπαραγωγή, ενώ βοηθά το σώμα να ανταπεξέλθει στο άγχος.

- Υπόφυση: η υπόφυση είναι ο κυριότερος αδένας του ενδοκρινικού συστήματος, διότι παράγει ορμόνες που επηρεάζουν πολλούς αδένες και συστήματα. Βρίσκεται στον εγκέφαλο, ακριβώς κάτω από τον υποθάλαμο, ο οποίος αποτελεί τον σύνδεσμο μεταξύ του κεντρικού νευρικού συστήματος και του ενδοκρινικού συστήματος, απ' όπου ξεκινάει η υπόφυση. Το αντανακλαστικό σημείο βρίσκεται

και στα 2 πόδια, στο σημείο ένωσης των σπονδύλων με το μεγάλο δάχτυλο.

- Θυροειδής: είναι ο αδένας που βρίσκεται μπροστά από την τραχεία. Παράγει τη θυροξίνη, η οποία είναι υπεύθυνη για το μεταβολισμό, και την καλσιτονίνη που βοηθά στην εξισορρόπηση του ασβεστίου στο αίμα. Τα αντανακλαστικά σημεία για αυτούς τους αδένες βρίσκονται στο σημείο ένωσης του μεγάλου, του δευτέρου και του τρίτου δαχτύλου.
- Πάγκρεας: είναι ο αδένας που παράγει την ινσουλίνη και τη γλυκαγόνη, οι οποίες εξισορροπούν από κοινού το επίπεδο σακχάρου στο αίμα και εκκρίνουν το παγκρεατικό υγρό στο πάγκρεας. Βρίσκεται πίσω από το στομάχι μέσα στην κοιλιακή κοιλότητα. Τα αντανακλαστικά σημεία βρίσκονται και στα 2 πόδια. Στο δεξί πόδι βρίσκεται η κεφαλή του αδένος και στο αριστερό το μεσαίο και τελευταίο τμήμα του.
- Ωοθήκες και όρχεις: οι ωοθήκες είναι γυναικείοι αδένες, βρίσκονται στο τέλος των σαλπίγγων και παράγουν οιστρογόνα. Οι όρχεις είναι αντρικοί αδένες, βρίσκονται έξω από το σώμα στο όσχεο και παράγουν τεστοστερόνη. Το αντανακλαστικό και για τα 2 βρίσκεται στην εξωτερική πλευρά της φτέρνας.
- Επινεφρίδια: τα επινεφρίδια βρίσκονται ένα πάνω από κάθε νεφρό. Είναι οι αδένες του άγχους και έχουν 2 στρώματα. Το εσωτερικό, στο οποίο ο μυελός προετοιμάζει το σώμα για έξαρση ή μάχη αυξάνοντας τη ροή του αίματος προς τους μύες, την καρδιά, τους πνεύμονες, και το εξωτερικό στρώμα, στο οποίο ο φλοιός παράγει τα κορτικοειδή που βοηθούν στην αντιμετώπιση των φλεγμονών και ρυθμίζουν τα ποσοστά του σακχάρου, αλάτου και νερού στο αίμα. Το αντανακλαστικό βρίσκεται και στα 2 πόδια και δουλεύεται πρώτα στο αριστερό πόδι και μετά στο δεξί.

Διαταραχές ενδοκρινικού συστήματος και ρεφλεξολογία

Το στρες επηρεάζει άμεσα το ενδοκρινικό σύστημα. Συνεπώς, εκεί που η ρεφλεξολογία μπορεί να φανεί χρήσιμη είναι οι διαταραχές οι οποίες επηρεάζονται από το στρες.

Το στρες, στην ουσία, δεν είναι απαραίτητα καταστροφικό. Το πως θα λειτουργήσει, εξαρτάται από τον τρόπο με τον οποίο το σώμα μας το αντιμετωπίζει. Για παράδειγμα,

υπάρχουν μερικοί άνθρωποι που λειτουργούν καλύτερα όταν είναι συναισθηματικά φορτισμένοι.

Προβλήματα συνδεδεμένα με το στρες

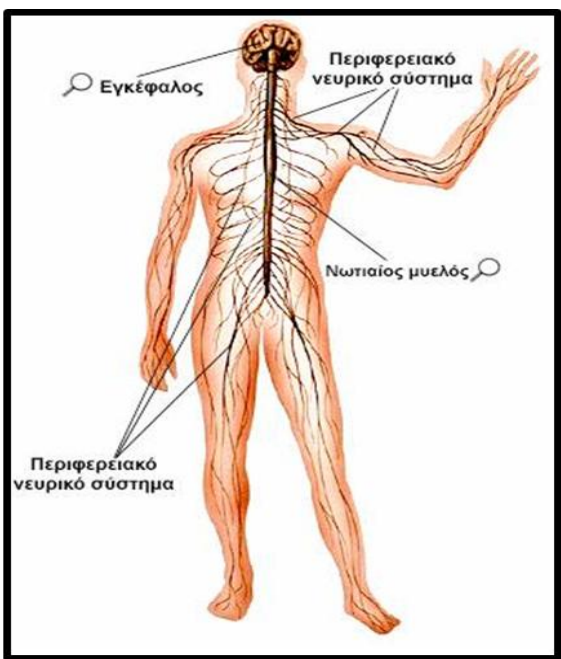
Τα προβλήματα στην υγεία μας εμφανίζονται όταν το στρες γίνεται μια μόνιμη κατάσταση. Η ένταση συσσωρεύεται στον αυχένα και την ωμική ζώνη. Το στρες εκδηλώνεται με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους:

- Ημικρανίες
- Δυσπεψία
- Στηθάγχη
- Κολίτιδα
- Άσθμα
- Πόνος στην πλάτη

Όταν υποφέρουμε από ένταση και άγχος, το ανοσοποιητικό σύστημα καταστέλλεται. Η ευαισθησία στο μεγάλο δάχτυλο του ποδός στα άτομα που υποφέρουν από κατάθλιψη, άγχος και άλλες διαταραχές που συνδέονται με το στρες, είναι συνήθης.

Το μεγαλύτερο όφελος της ρεφλεξολογίας είναι η χαλάρωση που προσφέρει στο σώμα, στο νου και στο πνεύμα, από όλη την ένταση και το άγχος που βιώνουμε.(1,4,11)

6.6. Νευρικό σύστημα



Το νευρικό σύστημα αποτελείται από το κεντρικό νευρικό σύστημα (εγκέφαλος και νωτιαίος μυελός) και το περιφερικό νευρικό σύστημα, που αποτελείται από τα αισθητικά και κινητικά νεύρα που ευρίσκονται σε όλο το σώμα και ανταλλάσσουν πληροφορίες με το κεντρικό νευρικό σύστημα.

- Εγκέφαλος: το αντανακλαστικό σημείο του εγκεφάλου βρίσκεται στα τρία πρώτα δάχτυλα και των δυο ποδιών.

Νευρολογικές διαταραχές και ρεφλεξολογία

Η παράλυση ή η αδυναμία σε διάφορα τμήματα του σώματος οφείλεται σε βλάβες στις κινητικές περιοχές του εγκεφάλου ή στις νευρικές οδούς του νωτιαίου μυελού. Η βλάβη στο μέσον ή στο κάτω τμήμα του νωτιαίου μυελού προκαλεί παράλυση των ποδιών και του κορμιού (παραπληγία), ενώ η βλάβη στις κινητικές περιοχές σε ένα ημισφαίριο του εγκεφάλου προκαλεί παράλυση στην αντίθετη πλευρά του σώματος. Η τετραπληγία προκαλείται από βλάβη στην περιοχή A1-Θ4. Η βλάβη στο διάστημα A1- A2, συνήθως δεν είναι συμβατή με τη ζωή.

Εκτός από τις μυικές διαταραχές και τον κινητικό περιορισμό, μπορεί να επηρεαστούν και άλλες λειτουργίες, όπως η αναπνοή και η λειτουργία της ουροδόχου κύστης και του εντέρου, ανάλογα με την περιοχή που πάσχει.

Η σκλήρυνση κατά πλάκας, η επιληψία, η νόσος του Πάρκινσον και το αλτσχάιμερ, είναι νοσήματα που συνδέονται με το νευρικό σύστημα. Η ρεφλεξολογία έχει αποδειχθεί ευεργητική στα αρχικά στάδια αυτών των παθήσεων.

Νευρικό σύστημα και ρεφλεξολογία

Το κεντρικό νευρικό σύστημα και ο εγκέφαλος είναι κατεξοχήν περιοχές στις οποίες πρέπει να επικεντρωνόμαστε σε μία συνεδρία. Αν έχουμε μόνο 20 λεπτά στη διαθεσή μας και ο ασθενής έχει πονοκέφαλο ή δυσμηνόρροια, μπορούμε να δουλέψουμε σε όλο το σώμα απλώς και μόνο διεγείροντας το νευρικό σύστημα στα πέλματα. Οι νευρικές ώσεις που πηγάζουν από τη σπονδυλική στήλη συνδέονται με όλα τα όργανα, τις λειτουργίες και τα τμήματα του ανθρώπινου σώματος. Διεγείροντας τη σπονδυλική στήλη, διεγείρετε όλο το σώμα.

Όταν καλείστε να αντιμετωπίσετε ένα συγκεκριμένο πρόβλημα, επικεντρωθείτε στο τμήμα της σπονδυλικής στήλης που συνδέεται με το προσβεβλημένο μέρος. Θα διαπιστώσετε ότι η κατάσταση των πελατών σας θα βελτιώνεται πολύ πιο γρήγορα.

Παραδείγματος χάριν, αν σας επισκεφθεί ένα άτομο που πάσχει από στηθάγχη ή είχε κάποιο καρδιακό επεισόδιο, διεγείρετε τα θωρακικά σπονδυλικά νεύρα παράλληλα με την καρδιά και τον πνεύμονα, και το αποτέλεσμα θα είναι πολύ καλό.

Η ρεφλεξολογία είναι κάτι πολύ περισσότερο από τη διέγερση των σημείων της πλάτης για την ανακούφιση από την οσφυαλγία ή τη διέγερση των σημείων του εντέρου για την ανακούφιση από τη δυσκοιλιότητα. Ρεφλεξολογία σημαίνει βαθιά κατανόηση όλων των λειτουργιών του ανθρώπινου σώματος. Η μελέτη της νευρικής παροχής, ο εντοπισμός αυτών των λεπτεπίλεπτων δομών στα πέλματα και η εφαρμογή της ορθής πίεσης και τεχνικής θα φέρουν το επιθυμητό αποτέλεσμα. (1,4,11)

Ηλιακό πλέγμα

Το σώμα έχει πολλά νευρικά πλέγματα, αλλά το γνωστότερο είναι το ηλιακό. Το ονομά του οφείλεται στη θέση που κατέχει στο σώμα. Βρίσκεται πάνω από το στόμαχο και ελέγχει πολλές σημαντικές λειτουργίες της περιοχής, όπως η έκκριση της αδρεναλίνης και ο εντερικός περισταλισμός.

Το αντανακλαστικό σημείο του ηλιακού πλέγματος αποτελεί εξαιρετικό δείκτη του στρες στον ασθενή. Επίσης, δείχνει πως η σωματική υγεία επηρεάζεται από τη διανοητική και την πνευματική υγεία.

Οι μαλάξεις στην περιοχή του ηλιακού πλέγματος δημιουργούν μια αίσθηση ευεξίας και χαλάρωσης σε όλο το σώμα.

6.7. Μυοσκελετικό σύστημα

Ο σκελετός είναι μια δυνατή, αλλά ευλύγιστη δομή. Χάρη στις αρθρώσεις του, μπορεί να κινείται, να τεντώνεται, να κάμπτεται και να περιστρέφεται. Το μυϊκό σύστημα ελέγχει την κίνηση του σώματος και παίζει σημαντικό ρόλο στην πίεση και στην κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου.

- Ραχοκοκαλιά: δουλεύοντας τα αντανακλαστικά σημεία της ραχοκοκαλιάς, ιδιαίτερα εκείνα των οσφυϊκών σπονδύλων και του ιερού οστού, διεγείρονται τα νεύρα και η κυκλοφορία του αίματος στην περιοχή, για να χαλαρώσουν οι μύες. Τα αντανακλαστικά σημεία της σπονδυλικής στήλης βρίσκονται χαμηλά στην εσωτερική πλευρά κάθε ποδιού, κατά μήκος κάθε πέλματος.
- Ισχίο: στην πυελική χώρα του σώματος, τα ισχία προσφέρουν σημαντική στήριξη στο σκελετό. Οι χόνδροι στην άκρη των κοκάλων είναι επιρρεπείς στην

τριβή και τα τραβήγματα. Η περιοχή δουλεύεται και στα 2 πόδια, για να τονωθεί η κίνηση του αρθρικού υγρού μέσα στις αρθρώσεις. Το αντανακλαστικό σημείο βρίσκεται στην εξωτερική πλευρά της φτέρνας.

- Γόνατο: το γόνατο μπορεί να επιβαρυνθεί σοβαρά από τις κάμψεις, τα αθλήματα ή τη στήριξη μεγάλου βάρους του σώματος το οποίο προσθέτει πολύ μεγάλη πίεση στην επιγονατίδα. Το αντανακλαστικό σημείο του γονάτου βρίσκεται στην πλαϊνή εξωτερική πλευρά στη μέση περίπου του άκρου ποδός.
- Ωμος: οι εναρθρώσεις των ώμων που υποβοηθούνται από ένα δίκτυο μυών διαθέτουν εκπληκτική ελαστικότητα. Η καλή κυκλοφορία του αίματος προς αυτήν την περιοχή αποτρέπει τη δημιουργία ακαμψίας όταν το σώμα είναι ανενεργό για μεγάλες χρονικές περιόδους. Τα αντανακλαστικά σημεία των ώμων βρίσκονται ακριβώς κάτω από τα δύο τελευταία δάχτυλα στο πέλμα.



Τα οστά επιτελούν 5 κύριες λειτουργίες: στηρίζουν το σώμα, προστατεύουν τα εσωτερικά όργανα, κινούν το σώμα μέσω των μυών που προσφύονται σε αυτά, παράγουν ερυθρά αιμοσφαίρια και αποθηκεύουν και εκλύουν μέταλλα, όπως το ασβέστιο και ο φώσφορος.

Οι μύες είναι οργανωμένοι σε ομάδες οι οποίες είναι ανταγωνιστικές μεταξύ τους, δημιουργώντας συντονισμένη κίνηση. Οι αθλητές πρέπει να αναπτύσσουν παράλληλα τις ανταγωνιστικές μυϊκές ομάδες, προκειμένου να αποφύγουν τις κακώσεις.

Μυοσκελετικές διαταραχές και ρεφλεξολογία

Τα περισσότερα σκελετικά προβλήματα που δεν οφείλονται σε κατάγματα, πηγάζουν είτε από αδύναμα σημεία του συστήματος που επιβαρύνουν άλλα, είτε από φυσικές φθορές της γήρανσης.

Η συνταγογράφηση παυσίπονων και αντιφλεγμονωδών φαρμάκων, καθώς και η σύσταση ανάπαυσης αποτελούν τη συμβατική προσέγγιση. Επίσης, συχνά συνίσταται φυσιοθεραπεία, που αποδεικνύεται ευεργητική. Ωστόσο, η ρεφλεξολογία μπορεί να προσφέρει ανακούφιση από τις μυοσκελετικές διαταραχές χωρίς να επιβάλλεται να καθηλωθεί ο ασθενής στο κρεβάτι.

Στην ουσία, οι ρεφλεξολόγοι ασχολούνται κυρίως με ασθενείς που πάσχουν από μυοσκελετικά προβλήματα. Στις διαταραχές της σπονδυλικής στήλης που έχουμε θετική ανταπόκριση στη ρεφλεξολογία συγκαταλέγονται οι εξής:

- Λουμπάγκο
- Αυχενική σπονδυλαρθρίτιδα
- Ισχιαλγία (απαιτείται θεραπεία για πολλές εβδομάδες)
- Σύνδρομο whiplash (τραυματισμός του αυχένα από βίαιο τράνταγμα – επηρεάζει αυχένα και μέση)

Η ρεφλεξολογία μπορεί να ανακουφίσει από τη δυσφορία και τη φλεγμονή και να συμβάλει στην αποκατάσταση των αρθρώσεων σε πολλές μυοσκελετικές διαταραχές. Είναι πολύ αποτελεσματική στην αντιμετώπιση της περιαρθρίτιδας, να ανακουφίσει από τον πόνο και την ένταση της αρθρίτιδας και να εξαλείψει τις αρθραλγίες, όπως αυτή της επικονδυλίτιδας.

Προφανώς, υπάρχουν περιορισμοί στις δυνατότητες της ρεφλεξολογίας στην αντιμετώπιση εκφυλιστικών παθήσεων των ηλικιωμένων. Ωστόσο, η ρεφλεξολογία σχεδόν πάντα προσφέρει ανακούφιση από τον πόνο και τη δυσκαμψία, συμβάλλει στη μείωση της φλεγμονής και βελτιώνει την ποιότητα ζωής. (1,4,11)

Η δομή καθορίζει τη λειτουργία

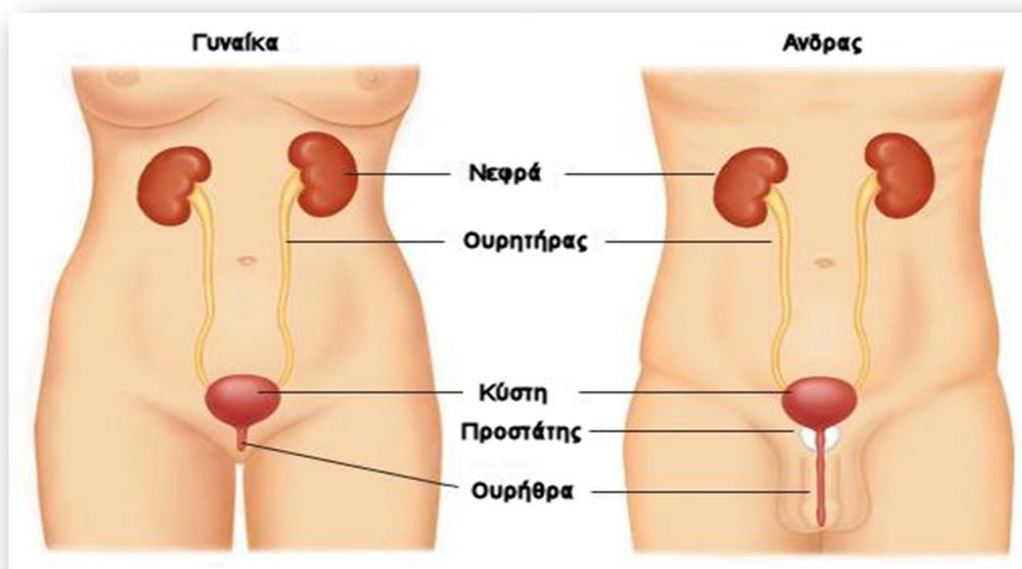
Η θεωρία που πρεσβεύει ότι η δομή καθορίζει τη λειτουργία, είναι σημαντική σε κλάδους των ολιστικών θεραπειών. Σημαίνει ότι εάν μια δομή (ο σκελετός και οι μύες στην προκειμένη περίπτωση) είναι υγιής, θα λειτουργεί καλά και συντονισμένα. Εάν, από την άλλη, η δομή περιέλθει σε ανισορροπία, εξαιτίας της μυικής αποδυνάμωσης ή της σκελετικής αποδιοργάνωσης που οφείλεται σε κακή στάση, τότε θα προκληθούν δυσλειτουργίες. Αυτές οι δυσλειτουργίες μπορεί να εκδηλωθούν σε απομακρυσμένα σημεία του σώματος.

6.8. Ουροποιητικό σύστημα

Το ουροποιητικό σύστημα αποτελείται από 2 νεφρούς, 2 ουρητήρες και την ουροδόχο κύστη. Οι νεφροί λειτουργούν σαν σύστημα επεξεργασίας αποβλήτων, φιλτράρωντας από το αίμα τις άχρηστες ουσίες. Εάν, αυτές οι ουσίες συσσωρεύονται στον οργανισμό, θα γίνονταν τοξικές. Συνεπώς, η λειτουργία των νεφρών εκφράζεται στη γενική κατάσταση της υγείας μας.

Η γυναικεία ουρήθρα είναι μικρή και εκβάλλει κοντά στο στόμιο του κόλπου. Η ανδρική ουρήθρα περνά μέσα από το πέος, έχει μήκος περίπου 20 εκ. και περνά μέσα από τον προστάτη αδένα. Εξαιτίας αυτής της διάταξης, μπορεί να προκύψουν διάφορα προβλήματα.

- Ουροδόχος κύστη: η ουροδόχος κύστη είναι ένας σάκος σε σχήμα μπαλονιού, το οποίο αποθηκεύει 500ml ούρων μέχρι αυτά να αποβληθούν από το σώμα. Το ουρικό σύστημα πρέπει να δουλεύεται με συνεχόμενες κινήσεις σε κάθε πόδι, είτε από την ουροδόχο κύστη προς τον ουρητήρα και ως το νεφρό, είτε από την αντίθετη κατεύθυνση. Το αντανακλαστικό σημείο της ουροδόχου κύστης βρίσκεται και στα δύο πόδια στο ύψος της γραμμής της λεκάνης.
- Νεφρά: Η απομάκρυνση των τοξινών και της περίσσειας νερού από το αίμα είναι μία από τις κύριες λειτουργίες των νεφρών, τα οποία καθημερινά φιλτράρουν και καθαρίζουν 200 λίτρα αίματος. Τα αντανακλαστικά σημεία βρίσκονται στο ύψος της γραμμής της μέσης και στα δύο πόδια.



Προβλήματα ουροποιητικού συστήματος και ρεφλεξολογία

Προβλήματα που μπορεί να εμφανίσει το ουροποιητικό σύστημα είναι κάποιες λοιμώξεις στην ουροδόχο κύστη, όπου η συνηθέστερη είναι η κυστίτιδα, η ακράτεια ούρων, που μπορεί να οφείλεται στο μεγάλο της ηλικίας και συχνά να συνοδεύεται από άνοια ή να οφείλεται σε εγκυμοσύνη και να είναι προσωρινή και επίσης, να εμφανιστούν προβλήματα στα νεφρά, όπως κάποια νεφρολιθίαση.

Η ρεφλεξολογία έχει αποδειχθεί αρκετά ευεργετική στην ανακούφιση των παραπάνω προβλημάτων. Η διέγερση της πυελικής κοιλότητας βελτιώνει την παροχή αίματος στο ουροποιητικό σύστημα και συνεπώς, προάγει την αποβολή των τοξινών. Ακόμα, η ρεφλεξολογία λύει τις εντάσεις που συσσωρεύονται σε βαθιά επίπεδα του σώματος, ενθαρρύνοντας την ίαση.

Ρεφλεξολογία μπορεί να εφαρμοστεί κατά την κύηση, αποφεύγοντάς την βέβαια κατά τους πρώτους 3 μήνες. Είναι ευεργετική, αφού βελτιώνοντας την ουροποιητική λειτουργία, συμβάλλει στην πρόληψη διαταραχών της ούρησης κατά την κύηση.

Ελαφρύνοντας το φορτίο των νεφρών, βελτιώνουμε τη λειτουργία τους και συμβάλλουμε στη μείωση της πίεσης του αίματος. Οι υπερτασικοί συχνά εμφανίζουν ευαισθησία στα αντανακλαστικά σημεία των νεφρών.

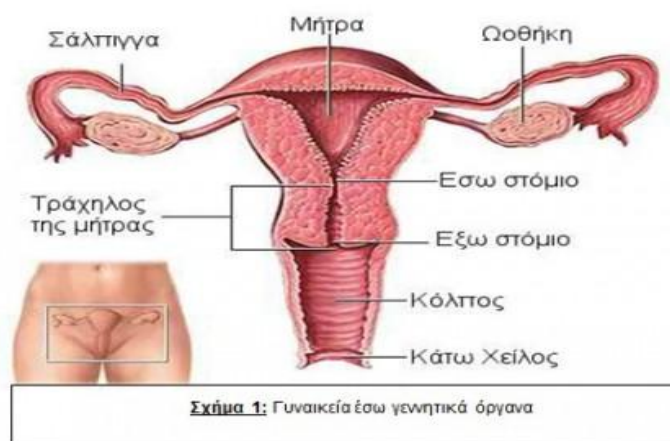
- Πέτρες στα νεφρά: σχηματίζονται πέτρες από ιζήματα ασβεστίου που συνενώνονται με 2 άλλα μεταλλικά στοιχεία, τον εστέρα οξαλικού οξέος και το φωσφορικό άλας και εμφανίζονται πιο συχνά στους άνδρες απ' ότι στις γυναίκες. Τα αντανακλαστικά σημεία που πρέπει να δουλεύονται είναι τα νεφρά, ο θυρεοειδής και οι παραθυρεοειδείς αδένες.
- Κατακράτηση υγρών: οι γυναίκες μπορεί να αντιμετωπίσουν την κατακράτηση υγρών ως πρόβλημα για αρκετές ημέρες κάθε μήνα, συνήθως μέσα στην εβδομάδα πριν την έμμηνο ρύση. Μπορεί, ακόμα, να είναι ένα από τα ενοχλητικά συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, όταν αλλάζουν οι λειτουργίες των αδένων. Η πιο σημαντική κίνηση που πρέπει να χρησιμοποιείται είναι η λεμφική παροχέτευση που βοηθάει τη λέμφο να κινείται προς τα μπρος, έξω από τους ιστούς όπου έχει συσσωρευτεί. (1,4,11,49)

6.9. Αναπαραγωγικό σύστημα

Οι ορμόνες ευθύνονται για τους διαφορετικούς τρόπους ανάπτυξης των ανδρών και των γυναικών, καθώς και για τη διαφορετική λειτουργία των συστημάτων τους. Παρόλο που το ανδρικό αναπαραγωγικό σύστημα μπορεί να μοιάζει πολύ διαφορετικό από το γυναικείο, η ανατομική τους δομή είναι παρόμοια και αυτό εκφράζεται και στα αντανακλαστικά σημεία των πελμάτων.

Γυναίκες

Όργανα του γυναικείου αναπαραγωγικού συστήματος είναι οι ωοθήκες, η μήτρα και ο κόλπος.



Διαταραχές γυναικείου αναπαραγωγικού συστήματος και ρεφλεξολογία

Ένα σύστημα τόσο εξαρτημένο από το συντονισμό πολλών ορμονών εμφανίζει προβλήματα εάν διαταραχθούν οι λεπτές του ισορροπίες. Οι κύστες ωοθηκών και οι πολυκυστικές ωοθήκες συνήθως οφείλονται σε ορμονικές δυσλειτουργίες. Πολλές κύστες ρήγνυνται μόνες τους. Ωστόσο, κάποιες είναι πολύ μεγάλες και πιέζουν τα όργανα της πυελικής κοιλότητας, προκαλώντας δυσφορία. Σε αυτήν την περίπτωση, η γυναίκα λαμβάνει φαρμακευτική αγωγή ή υποβάλλεται σε χειρουργική επέμβαση.

Το στρες μπορεί να διαταράξει τον εμμηνορροϊκό κύκλο, ενώ συνδέεται και με τη στειρότητα. Το στρες μπορεί να είναι ψυχολογικό ή σωματικό. Οι αθλήτριες που καταπονούν το σώμα τους και οι γυναίκες που υποβάλλονται σε εξαντλητικές δίαιτες ή είναι ανορεξικές, συχνά έχουν αμηνόρροια. Και το άγχος μπορεί να διαταράξει τον εμμηνορροϊκό κύκλο, πράγμα ειρωνικό αν οφείλεται σε σφοδρή επιθυμία σύλληψης ή σε φόβο ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης.

Ο πόνος είναι συχνό φαινόμενο στη φάση της ωοθυλακιορρηξίας. Εφαρμόζοντας ρεφλεξολογία εκείνες τις μέρες θα αισθανθούμε το αντανακλαστικό σημείο των ωοθηκών να είναι ευαίσθητο, όπως συμβαίνει και σε κάθε αντανακλαστικό σημείο που συνδέεται με περιοχή που έχει έλθει σε συμφόρηση ή φλεγμονή. Εάν η ωοθυλακιορρηξία είναι στη δεξιά ωοθήκη, τότε ο πόνος εμφανίζεται στο δεξί πέλμα, ενώ αν είναι στην αριστερή, τότε ο πόνος αντίστοιχα εμφανίζεται στο αριστερό πέλμα.

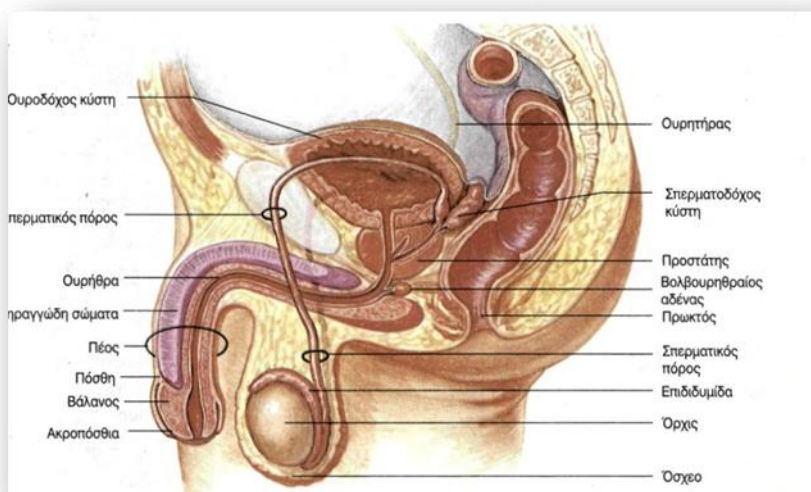
Πολλές γυναίκες, οι οποίες επιλέγουν να αντιμετωπίσουν τις ωοθηκικές κύστες με ρεφλεξολογία, διαπιστώνουν, μετά από λίγες βδομάδες, ότι ο πόνος υποχωρεί και οι κύστες απορροφώνται.

Όσον αφορά την εμμηνόπαυση, ο ρεφλεξολόγος στοχεύει στην αποκατάσταση του ορμονικού συστήματος, του οποίου οι διαταραχές προκαλούν ευερεθιστότητα, πόνο στους μαστούς, βουλιμία, πονοκέφαλο και βουβό πόνο στη μήτρα.

Η ρεφλεξολογία που στοχεύει στην αντιμετώπιση των εμμηνορροϊκών διαταραχών και της στειρότητας, πρέπει να στοχεύει στη χαλάρωση του σώματος και στην αποκατάσταση των φυσικών ρυθμών του σώματος.

Άντρες

Όργανα του ανδρικού αναπαραγωγικού συστήματος είναι οι 2 όρχεις, οι οποίοι κρέμονται στον οσχεικό σάκο, η σπερματοδόχος κύστη, ο προστάτης, οι διάφοροι πόροι και το πέος.



Διαταραχές του ανδρικού αναπαραγωγικού συστήματος

Συνήθη προβλήματα στους άντρες άνω των 50 ετών είναι αυτά του προστάτη. Η διόγκωση του προστάτη έχει επιπτώσεις στην ούρηση, τη στύση και τη σεξουαλική

απόδοση. Επιπλέον, η έλλειψη ψευδαργύρου έχει επιπτώσεις στον προστάτη, διότι προκαλεί υπερτροφία. Αποτελέσματα αυτού είναι η δυσουρία και η συχνουρία, ειδικά τη νύχτα.

Μια ακόμα διαταραχή είναι το οίδημα στους όρχεις, όπως και η κισσοκήλη, η οποία είναι μια αφύσικα διογκωμένη φλέβα στο φλεβικό δίκτυο που διέρχεται από τους όρχεις. Είναι κάτι που συμβαίνει συχνά σε εφήβους και μπορεί να μειώσει την παραγωγή σπέρματος.

Η ρεφλεξολογία είναι ευεργητική σε πολλές διαταραχές του ανδρικού αναπαραγωγικού συστήματος. Πολλοί άντρες υποφέρουν από στυτικές διαταραχές. Συνήθως, σε αυτές τις περιπτώσεις, ο γιατρός φροντίζει πρώτα να αποκλείσει πιθανά αίτια, όπως ο διαβήτης οι νευρολογικές παθήσεις και οι αντιδράσεις σε φάρμακα, όπως τα υπναγωγά, τα αντικαταθλιπτικά και τα αντιυπερτασικά. Ωστόσο, συχνό αίτιο είναι το στρες, κάτι το οποίο μπορούν να μειώσουν οι συνεδρίες ρεφλεξολογίας και κατ'επέκταση την αρνητική του επίδραση στο σώμα.

Επίσης, η ρεφλεξολογία μπορεί να προσφέρει στήριξη και σε αθλητικούς τραυματισμούς, όπως οι κακώσεις των όρχεων, οι οποίες συνήθως, αποκαθίστανται μετά από λίγες συνεδρίες.

- Μήτρα και προστάτης: το αντανακλαστικό σημείο και για τα 2 βρίσκεται ανάμεσα στον εσωτερικό αστράγαλο και τη φτέρνα και των 2 ποδιών.
- Ωοθήκες και όρχεις: το αντανακλαστικό σημείο και για τα 2 βρίσκεται στην εξωτερική φτέρνα, ακριβώς κάτω από τον αστράγαλο.
- Στήθος και θώρακας: το αντανακλαστικό σημείο και για τα 2 βρίσκεται στην κορυφή του ποδιού, κάτω από τα δάχτυλα.
- Προβλήματα προστάτη: το αντανακλαστικό σημείο του προστάτη είναι στη διάμεση πλευρά, εκεί που ο καρπός ενώνεται με το χέρι. (1,4,11)

Κεφάλαιο 7

Συνεδρίες ρεφλεξολογίας

7.1. Διάρκεια και Περιβάλλον

Η συνεδρία της ρεφλεξολογίας διαρκεί από 45' - 50' μέχρι 1 ώρα. Γίνεται μια φορά την εβδομάδα, εκτός και αν το πρόβλημα είναι τέτοιας φύσης που χρειάζεται δύο (π.χ. λουμπάγκο). Το άτομο μπορεί να είναι ξαπλωμένο σε ειδικό κρεβάτι ή να κάθεται σε πολυθρόνα. Ο ρεφλεξολόγος είναι αυτός που θα τοποθετήσει σωστά το άτομο.

Σκοπός της συνεδρίας είναι, εκτός από το να εντοπιστούν τα επίπονα αντανακλαστικά σημεία, να φτάσει ο ασθενής σε βαθιά χαλάρωση. Ο ρεφλεξολόγος παίρνει πρώτα το ιστορικό από τον ασθενή.

Όσον αφορά το περιβάλλον που γίνεται η εφαρμογή της ρεφλεξολογίας, ο χώρος θα πρέπει να είναι ήσυχος, χωρίς να υπάρχουν διάφοροι θόρυβοι που θα αποσπούν την προσοχή του ασθενή, και θα πρέπει να εμπνέει ζεστασιά και οικειότητα. Ένα μεγάλο πλεονέκτημα είναι η χαλαρωτική μουσική. Θα βοηθήσει τον ασθενή να αισθανθεί πιο άνετα και να χαλαρώσει. (1,9,10)

7.2. Η θέση του μαλάκτη

Σε μια συνεδρία ρεφλεξολογίας τόσο ο θεραπευτής, όσο και ο θεραπευόμενος πρέπει να βρίσκονται σε αναπαυτική θέση. Ο θεραπευόμενος μπορεί να είναι είτε καθιστός είτε ξαπλωμένος.

Εάν ο ασθενής είναι ξαπλωμένος, τότε θα πρέπει να είναι ακίνητος και η σπονδυλική του στήλη να είναι πλήρως ευθυγραμμισμένη. Κάτω από το κεφάλι του ασθενούς μπορεί να τοποθετηθεί ένα μαξιλαράκι, χωρίς όμως να υψώνεται υπερβολικά το κεφάλι και να μην διπλώνεται ο λαιμός. Σε περίπτωση που η σπονδυλική στήλη είναι έστω και λίγο καμπυλωμένη, τότε δημιουργούνται παρεμβολές στη ροή των ενεργειακών ρευμάτων, όπως και στην κυκλοφορία του αίματος.

Εάν ο ασθενής είναι καθιστός, τότε η καρέκλα θα πρέπει να είναι άνετη και ο ασθενής ακίνητος. Η ράχη του θα πρέπει να είναι σε κάθετη θέση και ο ίδιος να είναι χαλαρός. Τα

πόδια θα πρέπει να απλωθούν σε ένα σκαμπό, το οποίο θα είναι στο ίδιο ύψος με την καρέκλα. Είναι σημαντικό ο ασθενής να διατηρεί τη θερμοκρασία του σώματός του κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. Για αυτό, καλό είναι να υπάρχει μια κουβέρτα, ώστε ο ρεφλεξολόγος να σκεπάζει το σώμα του ασθενή, ενώ κάτω από τα πόδια πρέπει να υπάρχει μια κουβέρτα ώστε να σκεπάζεται το πόδι που δεν χρησιμοποιείται. (1,4,9)

7.3. Λήψη ιστορικού – ερωτήσεις

Είναι απαραίτητο ένας ρεφλεξολόγος να αποκτήσει μια σφαιρική εικόνα για το ιατρικό ιστορικό και τον τρόπο ζωής του ασθενή. Για το λόγο αυτό, όσες περισσότερες πληροφορίες λάβει από τον ασθενή, τόσο καλύτερα θα μπορέσει να κατανοήσει τους πόνους στα αντανακλαστικά σημεία και, συνεπώς, να του δώσει τις κατάλληλες συμβουλές.

Ο ρεφλεξολόγος μπορεί εάν θέλει να έχει μια κάρτα ιστορικού, την οποία μπορεί να τη συμπληρώσει ο ίδιος ρωτώντας ή να τη δώσει στον ίδιο τον ασθενή. Ωστόσο, είναι προτιμότερο να υπάρξει μια επαφή μεταξύ ρεφλεξολόγου – ασθενή, οπότε είναι καλύτερο να ρωτάει ο ίδιος, ώστε να αποκτήσει και μια παραπάνω οικειότητα.

Όταν αρχίσει το πρακτικό κομμάτι, ο ρεφλεξολόγος θα πρέπει να λάβει υπόψιν του όλες τις παθήσεις, τις χειρουργικές επεμβάσεις ή τις κακώσεις που έχει αναφέρει, ώστε να φροντίσει τη διέγερση των αντίστοιχων αντανακλαστικών σημείων. (1,4)

7.4. Αξιολόγηση ασθενούς

Κατά τη διάρκεια της θεραπείας, ο ασθενής παραμένει ντυμένος και αφαιρούνται μόνο τα παπούτσια και οι κάλτσες. Συνήθως, ο ασθενής βρίσκεται σε ξαπλωμένη θέση και ο ρεφλεξολόγος κάθεται σε ένα σκαμπό μπροστά από τα πόδια του ασθενούς. Το σκαμπό πρέπει να είναι σε κατάλληλο ύψος, ώστε ο ρεφλεξολόγος να μην αναγκάζεται να σκύβει προς τα μπροστά.

Πριν ξεκινήσει η θεραπεία, εάν δεν είναι εφικτό ο ασθενής να πλύνει τα πόδια του, γίνεται καθαρισμός των ποδιών με μωρομάντηλο ή με ζεστό νερό και αντισηπτικό και εξετάζονται με προσοχή. Ο ρεφλεξολόγος έχει εκπαιδευτεί να αναλύει την υγεία με βάση τα πόδια. Παρατηρεί αν τα πόδια είναι κρύα ή ζεστά, κόκκινα ή κυανωτά. Εξετάζεται, επίσης, η ποιότητα του δέρματος, δηλαδή αν είναι ξηρό ή σκληρό και αν υπάρχουν κάλοι, φουσκάλες, σκασίματα, ουλές, οιδήματα ή κισσοί. Η εξέταση αυτή δίνει πολύτιμα στοιχεία, τόσο για τη διάγνωση όσο και για τη θεραπεία. Με βάση την εξέταση των ποδιών

προκύπτουν τα παρακάτω:

Χαρακτηριστικό ποδιών	Σημασία
Κρύα πόδια	Κακή κυκλοφορία του αίματος
Έντονη εφίδρωση	Ανισορροπία ιδρωτοποιών αδένων
Δέρμα κόκκινο	Κακή κυκλοφορία
Δέρμα ξηρό	κακή κυκλοφορία του αιματος, αδενική ανισορροπία
Επιδερμώσεις, μολύνσεις	Δε γίνεται θεραπεία
Κιρσοί	Δε γίνεται θεραπεία
Ουλές	Δε γίνεται θεραπεία
Οίδημα στα σφυρά	Πρόβλημα γεννητικών οργάνων
Τεταμένο δέρμα	Ένταση στο σώμα
Χαλαρό δέρμα	Χαλαρός μυϊκός τόνος
Σφυροδαχτυλία	Πιθανό πρόβλημα στο κεφάλι
Τύλοι	Πρόβλημα του αυχένα ή του θυρεοειδή
Πλατυποδία	Πρόβλημα στη σπονδυλική στήλη
Σφηνοειδή οστά πεσμένα προς τα μέσα	Δυσλειτουργία λεπτού εντέρου

Αφού γίνει η εξέταση, ο ρεφλεξολόγος αρχίζει να πιέζει τα αντανεκλαστικά σημεία που βρίσκονται στα πόδια. Κάποιοι ρεφλεξολόγοι δουλεύουν και τα χέρια. Συνήθως, όπως έχουμε ήδη αναφέρει, δεν χρησιμοποιείται κάποιο υλικό μέσο, όπως έλαια. Προτιμάται η «ξηρή» θεραπεία με ταλκ για να μην ιδρώνουν τα πόδια και να μη χάνονται τα αντανεκλαστικά σημεία. (4,5,13)

7.5. Τεχνικές Ρεφλεξολογίας

Στις τεχνικές της ρεφλεξολογίας χρησιμοποιείται κυρίως ο αντίχειρας για να παρέχει κατάλληλη πίεση, ενώ τα δάχτυλα χρησιμοποιούνται σε ορισμένες περιπτώσεις. Οι βασικές τεχνικές είναι ο ερπυσμός(περπάτημα του αντίχειρα και των δαχτύλων), η πίεση, η περιστροφή(σε ένα σημείο ή γύρω από έναν άξονα σε ένα σημείο), η κάμψη(σε ένα σημείο), η λαβή του ακτίστρου(και προς τα πίσω), η τριβή της σπονδυλικής στήλης.

Η εφαρμογή του σωστού βαθμού πίεσης είναι θέμα εμπειρίας. Η πίεση που πρέπει να

εφαρμόζεται στα ανακλαστικά σημεία του κάθε ασθενή θα πρέπει να ρυθμίζεται αναλόγως με την κατάσταση της υγείας του. Υπάρχουν ασθενείς οι οποίοι δεν αντέχουν την μεγάλη πίεση. Δεν υπάρχει κάτι συγκεκριμένο που να καθορίζει το ποσοστό της ασκούμενης πίεσης αλλά υπάρχουν κάποιες κανόνες που πρέπει να ακολουθούνται, όπως το ότι θα πρέπει να είναι ανεκτή από τον ασθενή και να μην του επιφέρει πόνο και να είναι τόση όση χρειάζεται ώστε να προκαλέσει αντίδραση στα ανακλαστικά σημεία.

Σημαντικό είναι ο αντίχειρας θα πρέπει να ασκεί σταθερή πίεση, το άκρο πόδι να στηρίζεται καθ'όλη τη διάρκεια της συνεδρίας και ο ρεφλεξολόγος θα πρέπει να είναι ικανός να εντοπίζει τα αντανακλαστικά σημεία. (4,9,10)

Ερπυσμός ή σύρσιμο

Ο ερπυσμός του αντίχειρα ή των δακτύλων λέγεται αλλιώς και περπάτημα. Ο αντίχειρας είναι λυγισμένος στην πρώτη άρθρωση (περίπου γωνία 45 μοιρών) και ασκούμε πίεση με το άκρο και πλάγιο μέρος του προχωρώντας προς τα μπροστά και προσέχοντας να μην ακουμπάει το νύχι. Το βασικό στην κίνηση μας είναι η κάμψη-έκταση του δαχτύλου που κάνει την κίνησή μας να μοιάζει με κάμπια που περπατά.

Ο ερπυσμός των δακτύλων γίνεται με τον ίδιο τρόπο. Η συγκεκριμένη κίνηση μας επιτρέπει να δουλέψουμε αργά και μεθοδικά. Η πίεση θα πρέπει να μεταβάλλεται με την κίνηση ενώ δεν πρέπει να χάσουμε την επαφή με τα πόδια. Επιπλέον, η συγκεκριμένη κίνηση έχει πάντα εμπρόσθια φορά και ποτέ οπίσθια. Ο αντίχειρας δεν πρέπει να περιστρέφεται και δεν πρέπει να εφαρμόζεται βαθιά πίεση για μεγάλο χρονικό διάστημα σε οποιοδήποτε αντανακλαστικό σημείο. (4,9,10)

Περιστροφή

Σε αυτήν την τεχνική, τοποθετούμε σε ένα σημείο τον αντίχειρα ή ένα δάχτυλο και χρησιμοποιούμε συγχρόνως περιστροφή και πίεση, ώστε να ενεργοποιηθεί το ανακλαστικό σημείο. Στη ραχιαία επιφάνεια χρησιμοποιούνται περισσότερο τα δάχτυλα και κυρίως ο δείκτης.

Στην περιστροφή γύρω από έναν άξονα σε ένα σημείο, κρατάμε σταθερό τον αντίχειρα στο σημείο που θέλουμε και μετά αγκαλιάζουμε με τα υπόλοιπα δάχτυλα το πόδι και εφαρμόζουμε μια μικρή έλξη και μικρές στροφικές κινήσεις κάμψης- έκτασης γύρω από το σημείο αυτό. Ο αντίχειρας ή ο δείκτης λειτουργούν ως άξονες.

Την τεχνική της περιστροφής τη χρησιμοποιούμε συνήθως όταν το αντανακλαστικό σημείο που θέλουμε να μαλάξουμε είναι επίπονο. Η διαφορά με την προηγούμενη τεχνική είναι στο ότι στην προηγούμενη δεν υπάρχει περιστροφή. Επιπλέον, χρησιμοποιούμε την

τεχνική της έλξης, έχοντας τον αντίχειρα σταθερό στο ανακλαστικό σημείο που θέλουμε να μαλάξουμε, αυξομειώνοντας την πίεση. Για μέγιστα οφέλη, διατηρούμε την πίεση για αρκετά δευτερόλεπτα. (4,9,10)

Αγκίστρωμα

Η συγκεκριμένη τεχνική είναι μια τεχνική προχωρημένου επιπέδου και μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ή χωρίς κίνηση προς τα πίσω.

Όταν θέλουμε να ασκήσουμε πίεση σε συγκεκριμένο ανακλαστικό σημείο το οποίο βρίσκεται βαθιά μέσα στο πόδι και σε δυσπρόσιτο μέρος ή όταν θέλουμε να δουλέψουμε με ακρίβεια, τότε χρησιμοποιούμε τη λαβή του αγκίστρου προς τα πίσω.

Η τεχνική έχει ως εξής:

κρατάμε το πόδι με τέτοιο τρόπο ώστε τα τέσσερα δάχτυλα να χρησιμοποιηθούν ως μοχλοί και με την εξωτερική πλευρά του αντίχειρα ασκούμε δυνατά πίεση στο σημείο που θέλουμε. Η πίεση πρέπει να είναι σταθερή και χωρίς να μετακινηθεί ο αντίχειρας από το σημείο, με τον αντίχειρα του άλλου χεριού το σύρουμε προς τα πίσω, ώστε ο ιστός που βρίσκεται υπό πίεση να μετακινηθεί καθώς ο αντίχειρας μένει σταθερός στο ίδιο σημείο.

Αυτή την τεχνική τη χρησιμοποιούμε για τη διέγερση του ανακλαστικού της ειλεοτυφλικής βαλβίδας(η βαλβίδα που παρεμβάλλεται μεταξύ του λεπτού και του παχέος εντέρου. Το ανακλαστικό σημείο βρίσκεται μόνο στο εξωτερικό τμήμα του δεξιού πέλματος. (4,9,10)

Σπονδυλική τριβή

Η σπονδυλική τριβή είναι μια ειδική τεχνική για τη διέγερση και θέρμανση της σπονδυλικής στήλης. Τοποθετείστε την παλάμη σας στο έσω τμήμα του πέλματος, ευθυγραμμισμένη με το μεγάλο δάχτυλο. Τρίψτε με την παλάμη σας πάνω κάτω. (4,9,10)

7.6. Όργανα με τα οποία εφαρμόζεται η ρεφλεξολογία

Η ρεφλεξολογία εφαρμόζεται με τη βοήθεια των εξής οργάνων:

- Με τον αντίχειρα: εφαρμόζοντας την κατάλληλη μάλαξη, δημιουργείται αντανάκλαση στο άρρωστο όργανο του σώματος με σκοπό τη χαλάρωση.
- Με ένα μολύβι (με γομολάστιχα στην άκρη): κάποια ανακλαστικά σημεία στο

πέλμα βρίσκονται τόσο βαθιά ή είναι τόσο μικρά που είναι αδύνατο να εντοπιστούν παρά μόνο με την άκρη ενός μολυβιού.

- Με το ειδικό όργανο «roller»: είναι όργανο, στο οποίο τοποθετούμε και τα 2 πόδια, όντας καθισμένοι σε καρέκλα και κυλώντας το, διεγείρει όλα τα αντανεκλαστικά σημεία ταυτοχρόνως με όλες τις ευεργετικές συνέπειες. Αυτό γίνεται σε όρθια στάση και σε κάθε πέλμα ξεχωριστά. Δεν συμπεριλαμβάνει τα όργανα που βρίσκονται στα πλάγια και στις κορυφές των πελμάτων.(1)

Ο καλύτερος τρόπος για να εφαρμόσει ρεφλεξολογία κάποιος, όπως έχουμε ήδη αναφέρει, είναι ο αντίχειρας και τα χέρια γενικότερα, καθώς δεν υπάρχει τίποτα που να μπορεί να αντικαταστήσει της αίσθηση της αφής.

7.7. Συμβουλές για καλύτερα αποτελέσματα της συνεδρίας

- Τα καθαρά, απαλά πόδια ενισχύουν την αποτελεσματικότητα της συνεδρίας. Πριν τη συνεδρία, καλό είναι να είναι περιποιημένα.
- Ο ασθενής δεν πρέπει να καταναλώνει βαριά γεύματα, ζάχαρη, καφεΐνη ή αλκοόλ ακριβώς πριν από τη συνεδρία.
- Πριν αρχίσει η συνεδρία, τα κινητά θα πρέπει να είναι κλειστά ή σε αθόρυβη λειτουργία και ο χώρος απαλλαγμένος από ενοχλητικούς θορύβους, ώστε ο ασθενής να μπορέσει να χαλαρώσει με τη ρεφλεξολογία.
- Μετά το τέλος της συνεδρίας, ο ασθενής πρέπει να πει τουλάχιστον ένα ποτήρι νερό, ώστε να απαλλαγεί από τις τοξίνες.

Μετά τη θεραπεία, οι περισσότεροι άνθρωποι αισθάνονται ήρεμοι και χαλαρωμένοι. Είναι λιγότερο πιθανό να νιώθει κάποιος ελαφρώς συναισθηματικά φορτισμένος ή αγχωμένος, αλλά είναι φυσιολογική αντίδραση και σχετίζεται με την προσπάθεια του οργανισμού να απαλλαγεί από τις τοξίνες. Η ρεφλεξολογία δεν πρέπει ποτέ να είναι επίπονη ή να προκαλέσει μελανιές και αντενδείκνυται σε μολύνσεις του δέρματος, κατάγματα και ασυνεχειες του δέρματος. Ακόμα, εάν ο ασθενής είναι γυναίκα και εκείνη τη μέρα είναι αδιάθετη, θα πρέπει να γίνεται με πολύ ήπιες κινήσεις. (41)

7.8. Ανατομία και ρεφλεξολογία

Στην ερώτηση για το αν είναι απαραίτητη η γνώση ανατομίας του σώματος του ανθρώπου για την εφαρμογή της ρεφλεξολογίας, η απάντηση διαφέρει ανάλογα με τον τρόπο που θέλουμε να γίνει η εφαρμογή της θεραπευτικής τεχνικής.

Είναι πολύ πιθανό να γίνει εφαρμογή “ψάχνοντας” μόνο για ευαίσθητες περιοχές και σημεία τα οποία θα “δουλεύουν” με σκοπό την ανακούφισή τους και την ελπίδα για παράλληλη ανακούφιση πιθανών συμπτωμάτων. Παρόλο που δεν θα υπάρχει η γνώση των οργάνων ή των σημείων του σώματος που αντιστοιχούν στα σημεία που πονάνε, η διαδικασία θα είναι αρκετά ευεργετική.

Η ρεφλεξολογία σαν μέθοδος είναι πολύ ασφαλής, διότι οι περιοχές με τις οποίες ασχολούμαστε σε αυτήν την τεχνική είναι τα άκρα, δηλαδή πέλματα και παλάμες, και το αυτί, και άρα δεν υπάρχει κίνδυνος δημιουργίας κάποιου προβλήματος. Είναι περιοχές οι οποίες εμπεριέχουν πάρα πολλές νευρικές απολήξεις και είναι μακριά από τα ζωτικά όργανα και την σπονδυλική στήλη, ώστε να χρειάζονται ειδική μεταχείριση.

Επιπλέον, η ρεφλεξολογία είναι μια τεχνική η οποία εφαρμόζεται κυρίως με το χέρι, που σημαίνει ότι ο ρεφλεξολόγος δεν χρησιμοποιεί εργαλεία ή μέσα που τον απομακρύνουν από το βίωμα του δέκτη. Χρησιμοποιώντας τα χέρια, η πίεση είναι πάντα πιο ανακουφιστική, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι είναι λιγότερο αποτελεσματική. Εξάλλου το πλεονέκτημα των χεριών βρίσκεται στην αφή και την αίσθηση που δημιουργείται, κάτι το οποίο μπορεί να μας δώσει πληροφορίες για την κατάσταση του σημείου. Πιέζοντας με το χέρι και όχι με εργαλεία ρεφλεξολογίας, ο ρεφλεξολόγος νιώθει πόσο πρέπει να πιέσει και τότε αυτό είναι αρκετό ώστε να σταματήσει.

Η μόνη εξαίρεση στη χρήση εργαλείων γίνεται στο πτερύγιο του αυτιού, όπου εκεί τα σημεία είναι πολύ μικροσκοπικά και χρειάζονται κάτι λεπτό και αιχμηρό για να προσεγγιστούν και κάποιες πολύ ειδικές και σπάνιες περιπτώσεις, όπως μια πολύ σκληρή φτέρνα, όπου είναι αδύνατο να φτάσεις το επιθυμητό βάθος πίεσης.

Στην παρούσα περίπτωση του ανθρώπινου σώματος, η γνώση της ανατομίας και της φυσιολογίας μπορεί να βοηθήσει στην ακόμη καλύτερη κατανόηση του οργανισμού. Οι γνώσεις αυτές βοηθούν στην επικοινωνία με τον πάσχοντα. Είναι βασικό να γνωρίζουμε τι είδους ιστός βρίσκεται κάτω από την πάσχουσα περιοχή, αν υπάρχει ζωτικό όργανο και τι λειτουργίες έχει. Οι ασθενείς αισθάνονται μεγαλύτερη ασφάλεια όταν ξέρουν ότι υπάρχει γνώση και κατανόηση του προβλήματος.

Γενικά, όταν υπάρχει η καλή γνώση των οργάνων στο σώμα, μπορεί να γίνει και η κατάταξη των οργάνων στα πέλματα, στις παλάμες και τα αυτιά, μπορεί να γίνει διάκριση

αν το ανακλαστικό σημείο που είναι ευαίσθητο αντιστοιχεί στο βίωμα του πάσχοντα, πως αλληλεπιδρούν τα διάφορα όργανα μεταξύ τους και πως ενεργοποιούνται διάφορα ανακλαστικά σημεία. (4)

7.9. Διατροφή και ρεφλεξολογία

Η φράση «είμαστε ότι τρώμε» δεν είναι τυχαίο ότι υπάρχει. Η σωστή διατροφή έχει διάφορες ευεργητικές επιδράσεις στον οργανισμό μας. Βοηθάει να αυξηθεί η άμυνα του οργανισμού απέναντι στις διάφορες λοιμώξεις, περιορίζει την επιβλαβή δράση των ελεύθερων ριζών, βοηθάει στην ανανέωση των κυττάρων, με αποτέλεσμα να προλαμβάνονται διάφορες ασθένειες και να επιβραδύνονται τα σημάδια της γήρανσης. Ο οργανισμός μας είναι ισορροπημένος με αποτέλεσμα την καλύτερη λειτουργία του αμυντικού του μηχανισμού, έτσι ώστε η αυτοθεραπευτική του ικανότητα να είναι ταχύτερη, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει ότι η διατροφή είναι θεραπεία.

Η ρεφλεξολογία, σαν φυσική συμπληρωματική μέθοδος, μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση προβλημάτων σχετικών με τη διατροφή, διαμέσου της χαλάρωσης που προκαλεί το σώμα. Συμμετέχει, αφενός μεν στη διαδικασία του μεταβολισμού, ενεργοποιώντας το ενδοκρινικό σύστημα (υπόφυση – επινεφρίδια – πάγκρεας) για ένζυμα μεταβολισμού, τον θυρεοειδή για καλύτερο μεταβολισμό, αλλά και για ένζυμα προστασίας του στομάχου και, αφετέρου, για τη σωστή απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών από το λεπτό έντερο, καθώς επίσης και την καλύτερη λειτουργία της αποβολής των τοξινών, διαμέσου των 4 απεκκριτικών οδών (ούρα-κόπρανα-δέρμα-αναπνοή).

Κατά την ίδια έννοια, ένας οργανισμός που τρέφεται σωστά, μπορεί να διευκολύνει την εφαρμογή της ρεφλεξολογίας, καθότι βοηθά το σώμα να είναι ισορροπημένο, γεγονός που σημαίνει ότι το πεπτικό και το απεκκριτικό σύστημα διευκολύνονται με τη σωστή διατροφή, οι απεκκριτικές οδοί λειτουργούν ομαλά και το σώμα δεν κατακρατά τοξίνες, με αποτέλεσμα να διατηρεί σε υψηλά επίπεδα τη ζωτικότητα του (καλό ανοσοποιητικό) και τα αντίστοιχα αντανεκλαστικά σημεία, στα οποία θα επέμβει η ρεφλεξολογία, να είναι ανοικτά και δεκτικά στις ειδικές πιέσεις και τεχνικές που θα εφαρμοστούν. Οι επιστήμες της διατροφής, της ρεφλεξολογίας, της αρωματοθεραπείας και όλες οι φυσικές συμπληρωματικές εφαρμογές, σαν κοινό στόχο και σκοπό έχουν την ολιστική, φυσική ισορροπία και αρμονία του ανθρώπινου οργανισμού, σε σωματικό, νοητικό και ψυχικό επίπεδο. (1)

Κεφάλαιο 8

Προβλήματα που μπορεί να συναντήσει ο ρεφλεξολόγος

8.1. Ποδολογικά προβλήματα

Οι ιατρικές στατιστικές αποκαλύπτουν ότι 2 στους 3 πάσχουν από ένα ή περισσότερα ποδολογικά προβλήματα, τα οποία ενδέχεται να συνδέονται με περισσότερες διαταραχές.

Η κακοποίηση των άκρων ποδών και η επακόλουθη παραμόρφωσή τους προκαλούν φλύκταινες, διόγκωση του θυλάκου της μεταταρσιοφαλαγγικής άρθρωσης του μεγάλου δαχτύλου, κάλους και τύλους. Αυτά, με τη σειρά τους, προκαλούν κόπωση και πόνους. Ασφαλώς, ισχύει και το αντίστροφο: οι συστηματικές ή γενικές διαταραχές του οργανισμού, όπως η αρθρίτιδα, ο διαβήτης, η σκλήρυνση κατά πλάκας και ορισμένες καρδιοπάθειες, επιβαρύνουν τα άκρα πόδια. Συνήθως, τα άκρα πόδια είναι η πρώτη περιοχή στην οποία εμφανίζονται τα συμπτώματα.

Ο πελματικός πόνος ενίοτε συγκαλύπτει σοβαρές παθήσεις. Συνεπώς, όλες οι ενοχλήσεις στα άκρα πόδια χρήζουν άμεσης αντιμετώπισης. Αυτό που φαινομενικά είναι ένα ασήμαντο πρόβλημα στο άκρο πόδι, μπορεί να αποτελεί σύμπτωμα μιας συστηματικής πάθησης. Πριν την επίσκεψη σε έναν ρεφλεξολόγο, καλό θα ήταν να προηγηθεί επίσκεψη σε έναν ποδίατρο, προκειμένου να απομακρύνει τη σκληροδερμία και τους τύλους.

Μερικά από τα συνηθέστερα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσει ο ρεφλεξολόγος είναι:

Πόδι του αθλητή

Ο όρος «πόδι του αθλητή» περιλαμβάνει ένα σύνολο συμπτωμάτων στα οποία συγκαταλέγονται ο σχηματισμός φολίδων στα μεσοδακτύλια διαστήματα του ποδός, ο κνησμός και το σκασμένο δέρμα, ενώ μπορεί να επεκταθεί έως τα νύχια ή τις κορυφές των δακτύλων. Αρχικά, καταλογίζεται σαν μυκητίαση, αλλά αν γίνει χρόνιο προκαλεί δερματοφύτωση. Εμφανίζεται περισσότερο σε άντρες απ'οτι σε γυναίκες. Επίσης, μπορεί να είναι τοπικό πρόβλημα ή συνέπεια αλλεργίας, λήψης αυξημένης δόσης φαρμάκων ή

ηλιακού εγκαύματος.

Οι φυσικοί θεραπευτές πιστεύουν ότι το «πόδι του αθλητή» επιδεινώνεται από την ανεπαρκή αποβολή των άχρηστων ουσιών. Αυτό σημαίνει ότι το δέρμα, οι πνεύμονες, το έντερο και οι νεφροί δεν εκτελούν επαρκώς τα καθήκοντά τους. Συνεπώς, τα άκρα πόδια καθίστανται περιοχή αποβολής μέσω της εφίδρωσης. Ο ιδρώτας αποτελείται από πρωτεϊνικά υλικά, που τρέφουν τον μύκητα που προκαλεί το «πόδι του αθλητή». Συχνά, η βελτίωση των συστημάτων αποβολής του οργανισμού μέσω της άσκησης, οι πλύσεις με καυτό και κρύο νερό εναλλάξ και η απολέπιση, δίνουν στο σώμα τη δυνατότητα να αποβάλλει τα άχρηστα προϊόντα του μεταβολισμού, προάγοντας την ίαση.

Διόγκωση του θυλάκου της μεταταρσιοφαλαγγικής άρθρωσης του μεγάλου δαχτύλου

Μερικές φορές υπάρχει κληρονομική διάθεση όσον αφορά τη συγκεκριμένη πάθηση. Ωστόσο, μπορεί να εμφανιστεί και σε άτομα που φοράνε κάλτσες ή παπούτσια από συνθετικές ίνες. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η διόγκωση και η φλεγμονή του θυλάκου της άρθρωσης του μεγάλου δαχτύλου, κάνει το μεγάλο δάχτυλο να στραφεί κάτω από τα 2 επόμενα δάχτυλα. Δεν πρέπει να εφαρμόζεται πίεση στις επώδυνες, πρησμένες περιοχές. Είναι καλύτερο να δουλεύεται το αντίστοιχο τμήμα της παλάμης.

Κάλτοι και τύλοι

Οι κάλτοι και οι τύλοι είναι τα πιο συνήθη ποδολογικά προβλήματα. Μπορεί να οφείλονται σε τριβή, σε δυσπλασία στη δομή του άκρου ποδός, σε συστημικά προβλήματα ή σε συναισθηματικό στρες. Οι ποδολόγοι, συνήθως, χορηγούν λευκοπλάστες με σαλικυλικό οξύ σε τέτοιες περιπτώσεις.

Οι εντριβές με καστορέλαιο δύο φορές τη μέρα μαλακώνουν τους τύλους, που τελικά απομακρύνονται με τα δάχτυλα. Η εναπόθεση μιας λεπτής φέτας λεμονιού ή βαμβακιού εμποτισμένο σε υδρόλυμα αμαμελίδας είναι εξίσου αποτελεσματικά. Αυτά πρέπει να παραμένουν στο άκρο πόδι ολονυχτίς, στερεωμένα με λευκοπλάστη. Μετά από λίγες μέρες, το δέρμα συνήθως μαλακώνει και οι τύλοι ή οι κάλτοι εξαφανίζονται.

Ακροχόρδωνες

Οι ακροχόρδωνες αντιμετωπίζονται με καταπλάσματα μπανάνας. Τοποθετούμε ένα μικρό κομμάτι από τη φλούδα της μπανάνας επάνω στον ακροχόρδωνα και το καλύπτουμε με έναν λευκοπλάστη. Τοποθετούμε ένα φρέσκο κομμάτι φλούδας κάθε μέρα.

Πτώση καμάρας (πρηνισμός)

Πολλοί γεννιούνται με προδιάθεση για πτώση της πελματιαίας καμάρας. Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα υποδήματα με ορθωτικά πέλματα μπορεί να αποβούν ωφέλιμα, αλλά προτιμότερο είναι να γίνονται ασκήσεις. Είναι ενδιαφέρον ότι ανά τους αιώνες έχουν αναπτυχθεί διάφοροι μύθοι και δεισιδαιμονίες για τις πελματιαίες καμάρες. Μια δοξασία πρεσβεύει ότι οι υψηλές καμάρες δηλώνουν αριστοκρατική καταγωγή, ενώ οι χαμηλές καμάρες μπορεί να είναι εθνικό χαρακτηριστικό και εν τούτοις να μην είναι επώδυνες. Λέγεται ότι οι καμάρες είναι σημαντικός παράγοντας για την υγεία των πελμάτων και την καλή στήριξη της σπονδυλικής στήλης.

Ρευματοειδής αρθρίτιδα

Στα πρώτα της στάδια, η ρευματοειδής αρθρίτιδα μπορεί να εμφανιστεί με πόνο, δυσκαμψία ή οίδημα στις αρθρώσεις του άκρου ποδός. Η εμφάνιση μικρών σβώλων κάτω από το δέρμα, γνωστών ως υποδόρια οζίδια, αποτελεί προειδοποίηση για τη σοβαρή αυτή πάθηση. Αυτά τα οζίδια είναι δυνατόν να ψηλαφιστούν και μπορεί να γίνουν ιδιαίτερα επώδυνα εάν πιεστούν έντονα, ειδικά στις πρώτες συνεδρίες της ρεφλεξολογίας. Όταν, η πάθηση φτάσει στο εκφυλιστικό, χρόνια στάδιό της, εμφανίζονται διαταραχές, όπως η σφυροδακτυλία και το κότσι.

Ουρική αρθρίτιδα

Είναι μια επώδυνη κατάσταση και είναι συνηθέστερη στους άντρες. Επίσης, ενίοτε υπάρχει κληρονομική προδιάθεση. Η εμφάνισή της συχνά σηματοδοτείται από αιφνίδια αλλαγή στο μεγάλο δάχτυλο, το οποίο διογκώνεται και καθίσταται φλεγμονώδες και επώδυνο. Ο πόνος αρχικά εντοπίζεται στη μεταταρσιοφαλαγγική άρθρωση του μεγάλου δαχτύλου, αλλά δύναται να προσβληθούν και άλλες αρθρώσεις του άκρου ποδός.

Η ουρική αρθρίτιδα οφείλεται στον ανεπαρκή μεταβολισμό του ουρικού οξέος, τα επίπεδα του οποίου στο αίμα ανέρχονται υπέρμετρα. Εξαιτίας της συσσώρευσης άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού, γύρω από τις αρθρώσεις και τους ιστούς συσσωρεύονται αδιάλυτα άλατα ουρικού οξέος με τη μορφή κρυσταλλικών αποθεμάτων, τα οποία είναι ψηλαφίσιμα.

Καρδιαγγειακές παθήσεις

Τα κυκλοφορικά προβλήματα μπορεί να προκαλέσουν πόνο, οίδημα και αίσθημα καύσου στα άκρα πόδια. Το οίδημα στα άκρα πόδια μπορεί να οφείλεται σε καρδιακή ανεπάρκεια. Σε αυτήν την περίπτωση, συσσωρεύονται υγρά στα άκρα πόδια, αφού η

κυκλοφορία τους παρακωλύεται.

Αρτηριοσκλήρυνση

Η αφύσικη πάχυνση των αρτηριακών τοιχωμάτων και η απώλεια της ελαστικότητάς τους έχει επιπτώσεις στη ροή του αίματος. Συνεπώς, υπάρχει μειωμένη προσκόμιση οξυγόνου στους ιστούς. Αυτό προκαλεί ανεπαρκή ανταλλαγή αερίων στους ιστούς. Η δυσκολία στη βάδιση, ο πόνος στα άκρα πόδια κατά την ανάπαυση, τα έλκη και οι μολύνσεις, η απώλεια τριχοφυΐας στα άκρα πόδια και η πάχυνση των νυχιών του μεγάλου δαχτύλου παραπέμπουν στην παρουσία της εν λόγω διαταραχής.

Διαβήτης

Ένα πρώιμο σύμπτωμα – σήμα κινδύνου του διαβήτη είναι οι αιμωδίες στα άκρα πόδια, στα οποία μπορεί να αναπτυχθούν έλκη. Οι μολύνσεις ιαίνονται πολύ αργά.

Νευρολογικές παθήσεις

Τα συμπτώματα των νευρολογικών παθήσεων, μέχρι και οι εγκεφαλικές κακώσεις, μπορεί να εκδηλωθούν στα άκρα πόδια ως έλλειψη συντονισμού και μυϊκή αδυναμία. (4)

8.2. Αντιδράσεις σε φάρμακα

Όπως γνωρίζουμε, πολλά συμβατικά φάρμακα έχουν παρενέργειες, όπως η φλεγμονή και η συμφόρηση, που διαταράσσουν τη λειτουργία άλλων περιοχών του σώματος. Είναι σημαντικό να λάβουμε υπ' όψιν μας τις παρενέργειες των συμβατικών φαρμάκων, ώστε να καταλάβουμε πως αυξάνουν την ευαισθησία διαφόρων αντανακλαστικών σημείων.

Κατά τη διάρκεια ρεφλεξολογίας, πολλές φορές τα άκρα πόδια του ασθενή εμφανίζουν ευαισθησίες ασύνδετες με το κύριο πρόβλημα, όπως για παράδειγμα, σε ασθενή με αλλεργική ρινίτιδα να εμφανίζεται πόνος στο αντανακλαστικό των νεφρών. Τα άτομα που εμφανίζουν αυτές τις ανεξήγητες ευαισθησίες, λαμβάνουν κάποια φαρμακευτική αγωγή.

Επίδραση φαρμάκων

Παρακάτω περιγράφονται οι επιδράσεις και τα αντανακλαστικά σημεία των συνηθέστερων φαρμάκων.

❖ Αντιισταμινικά

Χορηγούνται για αλλεργικές αντιδράσεις, όπως η αλλεργική ρινίτιδα, τα εκζέματα, ο παροξυσμικός βήχας και το άσθμα. Τα αντιισταμινικά φάρμακα συνδέονται με την ευαισθησία στο αντανακλαστικό σημείο του νεφρού.

❖ Στεροειδή

Χορηγούνται για την καταπολέμηση της φλεγμονής που προκαλείται από τις αρθρίτιδες, τις καρδιοπάθειες, τον καρκίνο και τις σοβαρές αλλεργικές παθήσεις, όπως το άσθμα, και μπορεί να προκαλέσουν μείωση της ζωτικότητας αλλά και ελλιπή ευαισθησία στο άκρο πόδι. Ένα άτομο που λαμβάνει στεροειδή, μπορεί να μην αισθανθεί τίποτα κατά τη διάρκεια της ρεφλεξολογίας. Παρ'όλα αυτά η ευεργητική επίδραση της ρεφλεξολογίας δεν επηρεάζεται.

❖ Μη-στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (ΜΣΑΦ)

Χορηγούνται για την αρθρίτιδα, τις ρευματοπάθειες, την ουρική αρθρίτιδα και τις φλεγμονές που εντοπίζονται στην σπονδυλική στήλη (π.χ. ασπιρίνη). Μειώνουν τον πόνο και τη δυσκαμψία. Τα ΜΣΑΦ συνδέονται με την ευαισθησία στα αντανακλαστικά σημεία του ήπατος, των νεφρών και του στομάχου.

❖ Ασπιρίνη

Χορηγείται συχνά ως παυσίπονο. Η ασπιρίνη προκαλεί φλεγμονή στο στομάχι και ενίοτε έλκος στομάχου και συνδέεται με την ευαισθησία στο αντανακλαστικό σημείο του στομάχου. Πολλοί είναι αλλεργικοί στην ασπιρίνη.

❖ Παυσίπονα

Τα παυσίπονα έχουν ολέθρια επίδραση στο έντερο. Συχνά προκαλούν χρόνια δυσκοιλιότητα. Συνδέονται με την ευαισθησία στα αντανακλαστικά σημεία του ανιόντος, κατιόντος και εγκάρσιου κόλου.

❖ Αντιβιοτικά

Χορηγούνται για την καταπολέμηση λοιμώξεων. Τα αντιβιοτικά καταστρέφουν την εντερική χλωρίδα, διαταράσσουν τις ισορροπίες του οργανισμού και προκαλούν

δυσκοιλιότητα ή διάρροια.

❖ Αντικαταθλιπτικά/ υπναγωγά φάρμακα

Συνδέονται με την ακραία ευαισθησία του αντανακλαστικού σημείου του εγκεφάλου.

❖ Βήτα – αναστολείς

Χορηγούνται σε καρδιοπαθείς και υπερτασικούς. Μειώνουν την ευαισθησία του οργανισμού και επιβαρύνουν την καρδιά και τα επινεφρίδια, αφού επιβραδύνουν τον καρδιακό παλμό. Επιπλέον, επιβαρύνουν το ήπαρ.

❖ Στατίνες

Χρησιμοποιούνται ευρέως για τη μείωση της χοληστερόλης. Συνδέονται με την ευαισθησία στο αντανακλαστικό του ήπατος.

❖ Αμφεταμίνες

Αυτή η ομάδα φαρμάκων χρησιμοποιείται ακόμα σε ορισμένες ιδιωτικές κλινικές για απώλεια βάρους, ευτυχώς όχι πολύ συχνά πλέον. Είναι εξαιρετικά εθιστικά και διεγείρουν υπέρμετρα όλες τις λειτουργίες του οργανισμού, καταπονώντας το νευρικό σύστημα. Τα αντανακλαστικά σημεία του εγκεφάλου και των επινεφριδίων, είναι συνήθως ευαίσθητα σε άτομα που λαμβάνουν αμφεταμίνες.

❖ Αντιοξέα

Αντιοξέα είναι τα φάρμακα που έχουν γεύση μέντας ή βασίζονται στο ανθρακικό ασβέστιο και χορηγούνται για διάφορες πεπτικές διαταραχές. Το ανθρακικό ασβέστιο μπορεί να επιβαρύνει τη λειτουργία των νεφρών, προκαλώντας νεφρολιθίαση, εάν γίνεται πρόσληψή του για παρατεταμένο χρονικό διάστημα. Συνδέονται με την ευαισθησία στο αντανακλαστικό σημείο του νεφρού. (4,31,32,33,34,35)



8.3. Αντιδράσεις στη θεραπεία

Μετά από μία συνεδρία ρεφλεξολογίας (ενίοτε και κατά τη διάρκειά της), είναι πολύ πιθανό να εμφανιστούν κάποιες παρενέργειες, ειδικά εάν ο ασθενής λαμβάνει για πρώτη φορά τη θεραπεία της ρεφλεξολογίας. Είναι σημαντικό και ο ρεφλεξολόγος, αλλά και ο ασθενής να γνωρίζουν τι συμβαίνει στο σώμα όταν εμφανίζονται αυτά τα συμπτώματα.

8.3.1. Ασυνήθιστες αισθήσεις κατά τη διάρκεια της συνεδρίας

Καθώς εφαρμόζεται πίεση στα αντανακλαστικά σημεία του άκρου ποδός, ο πελάτης μπορεί να αισθανθεί έναν διαξιφιστικό πόνο, πράγμα που σημαίνει ότι στην αντίστοιχη περιοχή του σώματος υπάρχει κάποια φλεγμονή, συμφόρηση ή ένταση.

Ορισμένα ευαίσθητα άτομα μπορεί να αισθανθούν μια ιδιαίτερη ροή στο σώμα τους, καθώς διεγείρονται τα αντανακλαστικά τους σημεία. Κάποιοι μπορεί να αισθανθούν θερμότητα ή ηλεκτρισμό στα χέρια τους, άτομα τα οποία είναι πολύ συναισθηματικά φορτισμένα μπορεί να κλάψουν, κάποιοι μπορεί να κοιμηθούν, ενώ άλλοι βιώνουν βαθιά χαλάρωση και ανακούφιση από την πρώτη κιόλας συνεδρία.

Όταν εφαρμόζεται ρεφλεξολογία σε άτομα που υποφέρουν από παραρρινοκολπίτιδα, συχνά εμφανίζεται ρινική καταρροή παράλληλα με τη διέγερση των αντίστοιχων αντανακλαστικών σημείων. Αυτό επιφέρει άμεση ανακούφιση από τον πόνο και αποσυμφόρηση. (4,9,10)

8.3.2. Παρενέργειες μετά τη θεραπεία

Ξεκινάμε με μια πολύ βασική αρχή: η ρεφλεξολογία δεν είναι επικίνδυνη και δεν επιδεινώνει καμία πάθηση.

Η εμφάνιση συμπτωμάτων σηματοδοτεί αλλαγές. Μετά από μια συνεδρία, πολλοί διαπιστώνουν έξαρση των συμπτωμάτων τους. Για παράδειγμα, η οσφυαλγία μπορεί να επιδεινωθεί ή μπορεί να υπάρξουν πολλές διαρροϊκές κενώσεις. Αν ο ασθενής υποφέρει από μια λοίμωξη, μπορεί να εμφανίσει εντυπωσιακή απόχρεμψη. Όλα αυτά δηλώνουν θεραπευτική κρίση.

Τι είναι όμως η θεραπευτική κρίση;

Θεραπευτική κρίση είναι η συσσώρευση των τοξινών στο σώμα, η οποία προκαλεί λίμνασμα σε κάποια ζωτική περιοχή, με συνέπεια τη συμφόρηση. Ο ρεφλεξολόγος διεγείρει τα συστήματα του οργανισμού για να βελτιώσει την κυκλοφορία και να βοηθήσει το σώμα να αποβάλλει τις άχρηστες ουσίες. Αυτό μπορεί να συνεπάγεται με βραχυπρόθεσμη

έξαρση παλιών συμπτωμάτων ή εμφάνιση νέων. Οι ίδιες αντιδράσεις μπορεί να συμβούν και με τη χορήγηση βοτάνων ή ομοιοπαθητικών φαρμάκων, με τη νηστεία ή τους υδροκαθαρισμούς του παχέος εντέρου.

Αυτό δε σημαίνει ότι η υγεία των ασθενών επιδεινώνεται. Σημαίνει απλώς, ότι το σώμα βιώνει μια θεραπευτική κρίση, αποβάλλοντας τοξίνες με επισπευσμένο ρυθμό, δηλαδή γίνεται χειρότερα πριν γίνει καλύτερα και δεν ισχυεί για όλους. Στην ουσία, οφείλεται στη απότομη προσπάθεια του οργανισμού να απαλλαγεί από το φορτίο της συσσωρευμένης κούρασης, της έντασης και των τοξινών. Η θεραπευτική κρίση αποτελεί τεκμήριο για την αποτελεσματικότητα της συνεδρίας και δεν διαρκεί πάνω από 48 ώρες.

Ορισμένες παρενέργειες είναι ευπρόσδεκτες. Παραδείγματος χάριν, κάποιοι ασθενείς είναι δυνατόν να κοιμηθούν για πολλές ώρες μετά τη συνεδρία ή να βελτιωθεί γενικότερα ο ύπνος τους.

Η λήψη φαρμάκων, στην ουσία, αποτελεί καταστολή του προβλήματος, το οποίο κάποια στιγμή θα εμφανιστεί με εκρηκτικό τρόπο. Η χρήση των συμπληρωματικών φαρμάκων και θεραπειών, ειδικά της ρεφλεξολογίας, αντιμετωπίζει τη ρίζα του προβλήματος, αποκαθιστώντας τη φυσική ισορροπία, βελτιώνοντας την κυκλοφορία του αίματος και προάγοντας την αποβολή τοξινών. Όταν λάβουν χώρα η χαλάρωση και ο καθαρισμός, το σώμα αυτοϊάται.

Αυτού του είδους οι παρενέργειες συνήθως εξαφανίζονται μετά τις πρώτες δύο συνεδρίες. Μετέπειτα, η κατάσταση του ατόμου βελτιώνεται σταδιακά και, μάλιστα, από την 6η μέχρι την 8η συνεδρία θα πρέπει να έχει βελτιωθεί αισθητά. (1,4,9,10,50)

8.3.3. Αντιμετώπιση θεραπευτικών κρίσεων

Μετά από κάθε συνεδρία, ο ασθενής θα πρέπει να πίνει μεγάλες ποσότητες νερού πηγής και να παίρνει μεγάλες δόσεις βιταμίνης C, ειδικά εάν υποφέρει από σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, αρθρίτιδα, άσθμα, ημικρανία ή παραρρινοκολπίτιδα.

Η βιταμίνη C προάγει την αποτοξίνωση και την αποβολή των άχρηστων ουσιών από το ουροποιητικό σύστημα. Με αυτόν τον τρόπο, οι παρενέργειες της θεραπείας μειώνονται. (4,9)

Κεφάλαιο 9

Εφαρμογές ρεφλεξολογίας

9.1. Εξειδικευμένη ρεφλεξολογία

9.1.1. Εγκυμοσύνη

Η εγκυμοσύνη είναι μια περίοδος μεγάλων σωματικών και ψυχολογικών αλλαγών. Το γυναικείο σώμα υφίσταται ορμονικές και φυσιολογικές αλλαγές, καθώς θρέφει ένα αγέννητο παιδί επί 40 εβδομάδες, και ακόμα πρέπει να χειριστεί το ψυχολογικό κομμάτι των αλλαγών.

Εννέα μήνες φαντάζει ένα μεγάλο χρονικό διάστημα. Παρ'όλα αυτά, το σώμα μιας εγκύου αλλάζει γρήγορα, καθώς αναπτύσσεται το έμβρυο που κυοφορεί και επίσης, ο σκελετός της, οι μύες της, αλλά και οι ορμόνες της υφίστανται αλλαγές.

Πολλές γυναίκες βιώνουν οσφυαλγία και πόνο στα πόδια για πρώτη φορά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης τους. Οι πόνοι μπορεί να οφείλονται στη μετατόπιση του βάρους, καθώς και σε ορμόνες που μαλακώνουν τους συνδέσμους, προετοιμάζοντας το σώμα για τον τοκετό, κάτι το οποίο μπορεί να καταπονήσει τη μέση. Ένα ακόμα συχνό πρόβλημα είναι η ισχιαλγία, που προκαλείται από το επιπλέον βάρος του σώματος που συμπιέζει το ισχιακό νεύρο. Η ισχιαλγία που εμφανίζεται κατά την εγκυμοσύνη, συνήθως, υποχωρεί μετά τον τοκετό.

Η ρεφλεξολογία αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τα προβλήματα που συνδέονται με την εγκυμοσύνη, όπως η οσφυαλγία, η πρωινή ναυτία και η γενική δυσφορία.

Η εγκυμοσύνη είναι μια περίοδος συναισθηματικών αλλαγών. Οι ορμονικές αλλαγές που συμβαίνουν κατά την εγκυμοσύνη συχνά προκαλούν κυκλοθυμία, άγχος, κατάθλιψη και υπερθυμία. Η μελαγχολία είναι συνήθες φαινόμενο και η γυναίκα ανησυχεί όσον αφορά το μητρικό της ρόλο, αλλά και την υγεία του μωρού της. Τις περισσότερες φορές η εγκυμοσύνη είναι φυσιολογική.

Αυτή η περίοδος είναι δύσκολη και για τους μελλοντικούς πατέρες, για κοινούς λόγους. Μερικοί εμφανίζουν μέχρι και συμπτώματα που συνδέονται με την εγκυμοσύνη, όπως η πρωινή ναυτία ή η κυκλοθυμία.

Η ρεφλεξολογία μπορεί να φανεί ωφέλιμη και για τις εγκύους, αλλά και για τους πατέρες, προσφέροντας χαλάρωση. Μοναδική αντένδειξη για τις εγκύους είναι το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης. Μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση μικροπροβλημάτων, όπως είναι η πρωινή ναυτία, η δυσκοιλιότητα και οι αιμορροΐδες, η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, ο πόνος στα πόδια και την πλάτη. (4,9,10)

9.1.2. Τοκετός

Οι γυναίκες που λαμβάνουν ρεφλεξολογία κατά τον τοκετό, είτε στο σπίτι είτε στο νοσοκομείο, φαίνεται να αναρρώνουν πιο γρήγορα, διότι αποκαθίστανται πιο γρήγορα οι ισορροπίες του σώματος.

Ιδιαίτερη βάση πρέπει να δωθεί στο αντανακλαστικό σημείο της σπονδυλικής στήλης, γιατί αποφορτίζει όλο το κεντρικό νευρικό σύστημα και τον σπονδυλικό σωλήνα. Επίσης, κατά τον τοκετό συνίσταται να διεγείρεται το σημείο του υποθαλάμου, της υπόφυσης και της επίφυσης. (4,9)

9.1.3. Εμμηνόπαυση

Η εμμηνόπαυση σηματοδοτεί την έναρξη μιας περιόδου σωματικών και συναισθηματικών αλλαγών και αρχίζει μετά τα 40. Συνηθέστερα συμπτώματα είναι οι εξάψεις, η εφίδρωση και το αίσθημα παλμών.

Κατά την εμμηνόπαυση, η κύρια περιοχή στην οποία πρέπει να επικεντρωθεί κάποιος είναι οι ενδοκρινείς αδένες. Σε αυτή τη φάση η παραγωγή οιστρογόνων από τις ωοθήκες μειώνεται, αλλά ο υποθάλαμος και η υπόφυση εξακολουθούν να στέλνουν σήματα, προκαλώντας βιολογική σύγχυση.

Επιπρόσθετα, και η υγεία των επινεφριδίων καθορίζει την παραγωγή ορμονών, αφού αυτά παράγουν οιστρογόνα και ανδρογόνα και καθορίζουν τη σεξουαλική διάθεση στους άνδρες και τις γυναίκες. Η υπέρμετρη κατανάλωση καφέ και αλκοόλ, όπως και το στρες, εξαντλούν τα επινεφρίδια.

Όσο διαρκεί η εμμηνόρροια, η γυναίκα έχει λιγότερες πιθανότητες να προσβληθεί από σταφνιαία νόσο ή οστεοπόρωση, αφού οι υψηλές τιμές οιστρογόνων και προγεστερόνης δρουν προστατευτικά. Όταν οι ωοθήκες πάψουν να παράγουν μεγάλες ποσότητες οιστρογόνων, οι γυναίκες αρχίζουν να εμφανίζουν κυκλοφορικά προβλήματα και έλλειψη ασβεστίου στα οστά. Οι παρακάτω συμβουλές θα βοηθήσουν σε συμπτώματα

εμμηνόπαυσης:

- Λαμβάνετε επαρκείς ποσότητες θρεπτικών στοιχείων και αποφύγετε τις «κενές θερμίδες» (λευκή ζάχαρη και λευκό αλεύρι). Προτιμείστε τα αναποφλοιώτα δημητριακά και το ψωμί και τα ζυμαρικά ολικής άλεσης.
- Να τρώτε τουλάχιστον 5 κομμάτια φρούτων και 3 ή περισσότερα λαχανικά σε καθημερινή βάση.
- Λαμβάνετε συμπληρώματα του συμπλέγματος βιταμινών Β, και ειδικά Β6, καθώς και βιταμίνη C, D και Ε. Επίσης, φροντίστε να λαμβάνετε αρκετά μέταλλα, ειδικά ψευδάργυρο, μαγνήσιο και ασβέστιο.
- Μειώστε το αλκοόλ. Εάν είναι εφικτό, αποφύγετέ το εντελώς, ειδικά εάν τα εμμηνοπαυσιακά συμπτώματα είναι σε έξαρση.
- Κόψτε το κάπνισμα.

Η κυκλοθυμία είναι συχνό φαινόμενο της εμμηνόπαυσης εξαιτίας των ορμονικών αλλαγών και της ανάγκης προσαρμογής και αποδοχής των αλλαγών. Για κάποιες γυναίκες, η λήξη της εμμηνόρροιας σηματοδοτεί την έναρξη της τρίτης ηλικίας. Ωστόσο, για άλλες, σηματοδοτεί μια νέα αρχή. Πολλές γυναίκες αναφέρουν ότι τα χρόνια από την εμμηνόπαυση και μετά είναι τα καλύτερα της ζωής τους.

Η ρεφλεξολογία εξισορροπεί τις περιοχές που υφίστανται αλλαγές κατά την εμμηνόπαυση, ενώ παράλληλα μειώνει το στρες.

Οι περιοχές που διεγείρονται κατά την εμμηνόπαυση είναι οι περιοχές του ενδοκρινικού συστήματος. Διεγείρωντας τα σημεία της υπόφυσης και του θυρεοειδούς αδένου μειώνονται οι εξάψεις, ενώ διεγείρωντας τα σημεία της σπονδυλικής στήλης βελτιώνεται η νευρική λειτουργία και η παροχή του αίματος. Εξίσου ευεργετικό είναι να διεγείρονται και οι περιοχές της μήτρας, των ωοθηκών και του ήπατος. (4,9,10)

9.1.4. Καρκίνος

Υπάρχουν παράγοντες που βοηθούν στην πρόκληση του καρκίνου. Τα διαφορετικά καρκινώματα έχουν διαφορετικά αίτια, αλλά υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες επικινδυνότητας που ισχύουν σε όλες τις περιπτώσεις.

- Κάπνισμα. Αναμφίβολα, το κάπνισμα συμβάλλει στην εμφάνιση του καρκίνου. Ευνοεί την ανάπτυξη του καρκίνου σε όλο το σώμα, συμπεριλαμβανομένου του στόματος, του στομάχου, του εντέρου, του προστάτη, του παγκρέατος, της μήτρας και των ωοθηκών.

- Παχυσαρκία. Η παχυσαρκία αυξάνει τον κίνδυνο πρόκλησης καρκίνου, ειδικά αυτόν της μήτρας, των νεφρών, του οισοφάγου, της χοληδόχου κύστης, του παχέος εντέρου και του ορθού, και του μαστού στις εμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Οι ερευνητές πιστεύουν ότι η παχυσαρκία ευνοεί την ανάπτυξη του καρκίνου, συμβάλλοντας στην αύξηση των οιστρογόνων (σε άντρες και γυναίκες) και των ορμονών που σχηματίζουν πρωτεΐνες, όπως η ινσουλίνη. Η υψηλή σε λιπαρά δίαιτα έχει συσχετιστεί με τον καρκίνο, ειδικά αυτόν του παχέος εντέρου.
- Περιβαλλοντικοί παράγοντες. Απειλές για την εμφάνιση καρκίνου αποτελούν τα καυσαέρια, τα εντομοκτόνα των τροφών, τα χημικά καθαριστικά, όπως και η έκθεση σε ραδιενεργές ή χημικές διαρροές και η ηλεκτρομαγνητική ενέργεια. Ορισμένα καρκινώματα έχουν συνδεθεί με τις ακτινογραφίες και με θεραπευτικές αγωγές, όπως η θεραπεία αποκατάστασης ορμονών και τα φάρμακα για τον έλεγχο της χοληστερόλης και την υποβοήθηση της γονιμότητας.
- Στρες. Είναι βέβαιο ότι το στρες συνδέεται με την πρόκληση του καρκίνου. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι αποδιοργανώνει το ανοσοποιητικό μας σύστημα, δαπανώντας τη ζωτική μας ενέργεια.
- Κληρονομική προδιάθεση. Αυτός είναι ένας παράγοντας τον οποίο δεν μπορούμε να ελέγξουμε. Ωστόσο, εάν γνωρίζουμε ότι υπάρχει η προδιάθεση, υπάρχει ένα κίνητρο να μειώσουμε τους άλλους παράγοντες.

Ο καρκίνος σπάνια οφείλεται μόνο σε ένα αίτιο. Παραδείγματος χάριν, στους παράγοντες επικινδυνότητας στον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας συγκαταλέγονται οι εξής: ανεπάρκεια φολικού οξέος, κάπνισμα, πολλαπλοί ερωτικοί σύντροφοι (ειδικά στην εφηβεία που ο τράχηλος δεν είναι ακόμα ώριμος) και η υπέρμετρη κατανάλωση αλκοόλ. Οποιοσδήποτε από τους προαναφερθέντες παράγοντες αυξάνει την επικινδυνότητα, αλλά εάν συνυπάρχουν, τότε οι πιθανότητες αυξάνονται κατά πολύ.

Ίσως δεν μπορούμε να κάνουμε πολλά για να ελέγξουμε την περιβαλλοντική μόλυνση ή απολύτως τίποτα για την κληρονομική προδιάθεση, αλλά με λίγη προσπάθεια μπορούμε να μειώσουμε σημαντικά τους υπόλοιπους παράγοντες που επιβαρύνουν την επικινδυνότητα.

Η ρεφλεξολογία μπορεί να βοηθήσει τους καρκινοπαθείς προφέροντας χαλάρωση. Η βελτίωση της νευρικής λειτουργίας και της κυκλοφορίας του αίματος ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και διασφαλίζει την ορμονική ισορροπία. Επίσης, η ρεφλεξολογία θωρακίζει τον οργανισμό και τον προφυλάσσει από τη νόσηση. Συνεπώς, εάν εφαρμόζεται σε τακτική βάση, ως «θεραπεία συντήρησης», συμβάλλει στην γενική ευεξία.

Στους καρκινοπαθείς που υποβάλλονται σε χημειοθεραπεία, οι συνεδρίες μεταξύ τους πρέπει να έχουν τουλάχιστον ένα κενό 6 ημερών. Η ρεφλεξολογία διεγείρει τον οργανισμό και μπορεί να προκαλέσει παρενέργειες σε αυτήν την περίπτωση. Πρέπει να δουλεύονται το πεπτικό και το λεμφικό σύστημα (σπλήνας), καθώς και το ουροποιητικό σύστημα (ουρητήρες και ουροδόχος κύστη). Οι χαλαρωτικές ασκήσεις είναι ιδιαίτερα ευεργετικές.

Σημείωση: η φροντίδα των ασθενών με σοβαρές παθήσεις πρέπει να γίνεται με ιδιαίτερη προσοχή. Η ρεφλεξολογία πρέπει να εφαρμόζεται με απαλή πίεση, να μη δουλεύεται κάθε πέλμα πάνω από 15 λεπτά, να εφαρμόζονται κυρίως ήπιες χαλαρωτικές τεχνικές. Όταν πρόκειται για ασθενείς με αποδυναμωμένο οργανισμό, συνήθως αποκοιμούνται κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, κάτι το οποίο είναι ευεργητικό. Ωστόσο, είναι κάποιοι που θέλουν να μιλούν στο θεραπευτή τους σχετικά με την πάθησή τους. Ο ρεφλεξολόγος πρέπει να τους εθαρρύνει να μιλούν για όλα τους τα προβλήματα. (4,9,10)

9.1.5. Καρδιοπάθειες

Ένα μεγάλο ποσοστό θανάτων οφείλεται σε καρδιοπάθειες. Παρότι κάποιοι έχουν κληρονομική προδιάθεση στις καρδιοπάθειες, τα περισσότερα προβλήματα οφείλονται στον τρόπο ζωής μας, που χαρακτηρίζεται από την ανεπαρκή διατροφή, την ελλιπή άσκηση, το στρες και το κάπνισμα.

Πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε τον οργανισμό:

- Διακοπή καπνίσματος
- Μείωση κατανάλωσης αλκοόλ
- Διατήρηση ισορροπημένης διατροφής
- Μείωση κατανάλωσης ζάχαρης
- Αποφυγή κατανάλωσης διεγερτικών ροφημάτων π.χ. καφές
- Εύρεση χρόνου για χαλάρωση
- Περισσότερη άσκηση. Η καρδιά ωφελείται και δυναμώνει από την τακτική άσκηση (κολύμβηση, ποδηλασία, αερόβια γυμναστική)

Ευεργητικές τροφές

Μειώστε την κατανάλωση των λιπών γενικότερα και των κορεσμένων λιπών (απαντώνται κυρίως σε ζωικές πηγές) ειδικότερα. Ωστόσο, τα ιχθυέλαια είναι ευεργητικά και πρέπει να καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες.

Η δίαιτα πρέπει να περιλαμβάνει όσο το δυνατόν περισσότερες φυσικές τροφές, με υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες. Αυτό διασφαλίζει την αποτελεσματική λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

- Βιταμίνη Β: πρόσφατες έρευνες αποκάλυψαν ότι η ανεπάρκεια της βιταμίνης Β συνδέεται με την αρτηριοσκλήρυνση
- Βιταμίνη C: συμβάλλει στο μεταβολισμό των λιπών και ενισχύει τα αρτηριακά τοιχώματα.
- Βιταμίνη Ε: η ανεπάρκειά της συνεπάγεται αύξηση των ελεύθερων ριζών που προκαλούν φθορές στο ενδοθήλιο των αιμοφόρων αγγείων. Έχει αποδειχθεί ότι η λήψη συμπληρωμάτων βιταμίνης Ε εμποδίζει το σχηματισμό αθηρωματικών πλάκων.
- Καρνιτίνη: αυτή η ένωση προάγει τη διάσπαση των λιπαρών οξέων. Εάν η καρδιά δεν λαμβάνει επαρκεία ποσότητες οξυγόνου, όπως συμβαίνει σε όσους πάσχουν από στηθάγχη ή μετά από ένα καρδιακό επεισόδιο, τα επίπεδα της καρνιτίνης μειώνονται. Η ανεπάρκεια καρνιτίνης συνδέεται με παθήσεις όπως η καρδιακή ανεπάρκεια και η μεγαλοκαρδία. Η καρνιτίνη διατίθεται ως συμπλήρωμα διατροφής.
- Μαγνήσιο: αυτό το μέταλλο ενισχύει την καρδιακή λειτουργία. Είναι ευεργητικό για τις αρρυθμίες, ειδικά για τη βραδυκαρδία, αλλά και για την υπέρταση. Η ανεπάρκειά του συνδέεται με σπασμό των στεφανιαίων αρτηριών και ενίοτε με τα καρδιακά επεισόδια.
- Το σκόρδο, η βιταμίνη Ε, η λεκιθίνη και το τζίνγκο μπιλόμπα είναι καρδιοπροστατευτικά και ενισχύουν τη λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος.

Η ρεφλεξολογία βελτιώνει την παροχή αίματος στην καρδιά και, συνεπώς, είναι ευεργητική για τους καρδιοπαθείς. Οι κύριες περιοχές διέγερσης σε άτομα που υποφέρουν από στηθάγχη, στεφανιαία νόσο, αρτηριοσκλήρυνση, υπέρταση και υπόταση, είναι η θωρακική μοίρα ΣΣ, η καρδιά και οι πνεύμονες. Είναι απόλυτα ασφαλές να κάνετε ρεφλεξολογία σε καθημερινή βάση, εφόσον υπάρχει αυτή η δυνατότητα και κατόπιν συνεννόησης με τον καρδιολόγο. Όσοι πάσχουν από στεφανιαία νόσο, συνήθως εμφανίζουν πόνο στο αντανακλασικό σημείο του ήπατος.(4,9)

9.1.6. Ρεφλεξολογία σε καταληκτικές παθήσεις

Σε άτομα τα οποία πάσχουν από καταληκτικά νοσήματα, η ρεφλεξολογία είναι

ευεργητική γιατί ανακουφίζει από τον πόνο και προάγει τη γενική χαλάρωση.

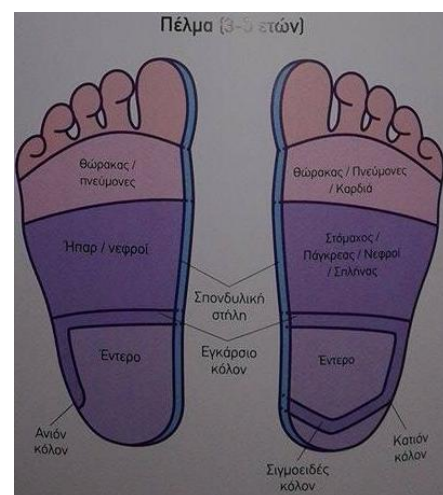
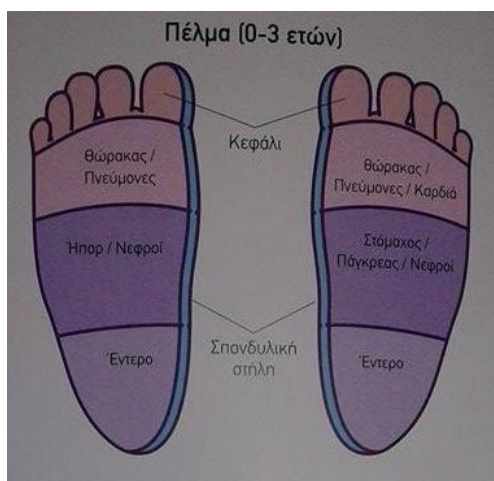
Στο εξωτερικό, πολλοί ρεφλεξολόγοι εργάζονται σε νοσοκομεία, ανακουφίζοντας από τον πόνο πολλούς ασθενείς. Εάν ο ασθενής το ζητήσει, μπορούν να εφαρμοστούν ήπιες τεχνικές σε καθημερινή βάση. Η πίεση πρέπει να είναι πάντα ήπια στα άτομα που πάσχουν από καταληκτικά νοσήματα.

Σε άτομα με καταληκτικές παθήσεις, εφαρμόζονται όλες οι τεχνικές χαλάρωσης, ειδικά η χαλάρωση του διαφράγματος που προάγει τη βαθιά αναπνοή. Επίσης, η διέγερση του σημείου της υπόφυσης προάγει την έκκριση ενδορφινών (ορμόνες που προκαλούν ευφορία) και, συνεπώς, τη μείωση του πόνου και την ευεξία.(4,9)

9.1.7. Ρεφλεξολογία για βρέφη

Όπως οι ενήλικες, έτσι και τα βρέφη, απολαμβάνουν τη χαλαρωτική επίδραση της ρεφλεξολογίας. Η ρεφλεξολογία έχει ευεργητική επίδραση στα βρέφη που γεννήθηκαν με δύσκολο τοκετό και ακόμα, είναι ωφέλιμη σε αλλεργικές καταστάσεις και πεπτικές διαταραχές.

Είναι εύκολο να δουλευτόν τα αντανακλαστικά σημεία στα πέλματα ενός βρέφους, επειδή οι καμάρες του είναι πολύ μικρές (αναπτύσσονται μετά το 4^ο-5^ο έτος). Ουσιαστικά, τα πέλματα των βρεφών έχουν ωοειδές σχήμα. Έτσι, θα πρέπει να δουλεύεται όλη η επιφάνεια του πέλματος, αρχίζοντας από την πτέρνα. Καλύπτεται όλη η περιοχή μέχρι τη βάση των δαχτύλων, με μικρά εμπρόσθια συρσίματα.



Κολικός

Είναι μια επώδυνη κατάσταση που πλήττει πολλά βρέφη στους 3 πρώτους μήνες της ζωής τους. Όσο περισσότερο συνεχίζει ένα μωρό να κλαίει λόγω κολικών, τόσο

περισσότερος αέρας εισέρχεται στο πεπτικό σύστημα πυροδοτώντας έναν φαύλο κύκλο.

Η ρεφλεξολογία είναι ευεργητική για το πεπτικό σύστημα. Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος στο έντερο και προσφέρει ανακούφιση από τον πόνο. Σε αυτά τα επώδυνα επεισόδια, δουλεύεται όλη η επιφάνεια των πελμάτων. Οι ήχοι στην κοιλιακή χώρα, εκείνη την ώρα, δηλώνουν αυξημένη δραστηριότητα στο στομάχο και το έντερο και μείωση του πόνου του κολικού. Οι περισσότεροι ρεφλεξολόγοι είναι πρόθυμοι να δείξουν στους γονείς πως εφαρμόζεται η τεχνική των εμπρόσθιων συρσιμάτων στα βρέφη, ώστε να την εφαρμόζουν και οι ίδιοι. (4,9)

9.2. Κλινικά στοιχεία και έρευνες

Τα τελευταία χρόνια έχουν διεξαχθεί και διεξάγονται πολλές κλινικές έρευνες για την τεκμηρίωση των οφελών της ρεφλεξολογίας, ενώ όσες έχουν δημοσιευθεί έχουν αρκετά ενθαρρυντικά αποτελέσματα.

Αρτηριακή πίεση και πόνοι ηλικιωμένων

Μια έρευνα, στην οποία συμμετείχαν 48 άτομα, έδειξε ότι οι ηλικιωμένοι εμφάνισαν αξιωματική βελτίωση στη διανοητική και σωματική τους υγεία. Η βελτίωση αυτή περιλάμβανε μείωση της αρτηριακής του πίεσης και του πόνου, βελτίωση της ικανότητάς τους να ανταποκρίνονται στις καθημερινές τους ανάγκες και αυξημένη ψυχοκοινωνική ευεξία, ενώ η διαστολική πίεση στη φάση της ανάπαυσης μειώθηκε.

Καρκίνος (πόνος και ναυτία)

Η ρεφλεξολογία μετριάζει τον πόνο και τη ναυτία στους καρκινοπαθείς που νοσηλεύονται σε νοσοκομείο. Σε μια έρευνα, 87 ασθενείς, λάμβαναν ρεφλεξολογία επί 10 λεπτά την ημέρα. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι ο πόνος και η ναυτία μειώθηκαν και οι ασθενείς χαλάρωναν πιο εύκολα. Τα αποτελέσματα ήταν τόσο ενθαρρυντικά, που οι ερευνητές συνέστησαν να διεξαχθούν περισσότερες έρευνες σχετικά με την αποτελεσματικότητα της ρεφλεξολογίας για τη μείωση του πόνου, της ναυτίας και του άγχους, καθώς και για τη διαχείριση αυτών των συμπτωμάτων στο σπίτι.

Καρκίνος (ποιότητα ζωής)

Μια έρευνα που διεξήχθη σε καρκινοπαθείς (H.Hodgson, Does reflexology impact on

the cancer patients' quality of life?, Nursing Standard 2000, 14:33- 38) αναφέρει πολύ ενθαρρυντικά αποτελέσματα. Αναφέρει ότι οι μετέχοντες που είχαν λάβει ρεφλεξολογία, ωφελήθηκαν όσον αφορά τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής, της εμφάνισης, της όρεξης, της αναπνοής, της επικοινωνίας, της ούρησης, της κινητικότητας, του ύπνου και της συγκέντρωσης. Επίσης, υπήρξε ύφεση στη διάρροια, στο φόβο για το μέλλον, στην αίσθηση απομόνωσης, στη ναυτία, τον πόνο και την κόπωση.

Οι μετέχοντες στην ομάδα που λάμβανε ρεφλεξολογία ανέφεραν βελτίωση σε όλα τα στοιχεία της ποιότητας της ζωής τους, σε σχέση με το 67,5% της ομάδας που λάμβανε ένα πλασίμπο. Τελικά, η έρευνα έδειξε ότι η ρεφλεξολογία είναι ευεργητική για τους καρκινοπαθείς, αφού οι μετέχοντες όχι μόνο απόλαυσαν τη ρεφλεξολογία, αλλά ανέφεραν ότι αισθάνονται γαλήνιοι και ανακουφισμένοι από ορισμένα συμπτώματα.

Δυσπεψία

Σε μια σχετική ανάλυση σχετικά με τη ρεφλεξολογία στο ακρο πόδι με στόχο την καταπολέμηση της δυσπεψίας (αναφέρθηκε στο Διεθνές Συνέδριο Ρεφλεξολογίας του Πεκίνου, από τους Γκονγκ Ζι-βεν και Σιν Γουέι-σονγκ, από το Κινέζικο Σωματείο Προληπτικής Ιατρικής και το Κινέζικο Σωματείο Ρεφλεξολόγων, Πεκίνο 1966), μελετήθηκαν οι αντιδράσεις δύο ομάδων ασθενών που εμφάνιζαν ενοχλήσεις στο επιγάστριο, μετεωρισμό, ερυγές, ναυτία και γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Η μία ομάδα αποτελούνταν από 132 άτομα και λάμβανε ρεφλεξολογία επί 30 λεπτά, μία ή δύο φορές ημερησίως επί 2 εβδομάδες και η άλλη αποτελούνταν από 98 άτομα, τα οποία έλαβαν ένα συμβατικό φάρμακο επί 2 εβδομάδες. Διαπιστώθηκε ότι η ρεφλεξολογία ήταν πολύ αποτελεσματική στο 74,2% των ασθενών, αποτελεσματική στο 22,7% και αποτυχημένη στο 0,3%. Η ομάδα που λάμβανε το συμβατικό φάρμακο ανέφερε ότι ήταν πολύ αποτελεσματικό σε ποσοστό 60,4%, αποτελεσματικό σε 14,5% και αποτυχημένο σε 25%.

Γενική κόπωση

Σε μια έρευνα για τη συνδρομή της ρεφλεξολογίας στην καταπολέμηση της γενικής κόπωσης, 12 αθλητές χωρίστηκαν σε 2 ομάδες. Η μία ομάδα λάμβανε ρεφλεξολογία σε καθημερινή βάση, ενώ η άλλη ήταν η ομάδα ελέγχου. Και οι δύο ομάδες ακολουθούσαν την ίδια προπόνηση, ενώ καταγράφονταν οι αντιδράσεις τους που αφορούσαν τον ύπνο και την όρεξη. Η ομάδα που είχε λάβει ρεφλεξολογία εμφάνισε υψηλότερη ποιότητα ύπνου και όρεξης, καθώς και ταχύτερη αποκατάσταση από τις μυαλγίες και την κόπωση.

Πονοκέφαλοι

Οι πονοκέφαλοι συγκαταλέγονται στα συνηθέστερα προβλήματα των ενηλίκων. Εκτιμάται ότι στην Αγγλία κάθε χρόνο, 3 εκατομμύρια εργάσιμες μέρες χάνονται εξαιτίας των πονοκεφάλων, ενώ η ρεφλεξολογία φημίζεται για τη χαλαρωτική της επίδραση. Έτσι, διεξάχθηκε έρευνα για την επίδρασή της στους πονοκεφάλους και τις ημικρανίες.

Μια έρευνα που διεξήχθη στη Δανία, ανέφερε ότι η ρεφλεξολογία είναι ευεργητική στους ασθενείς που υποφέρουν από ημικρανίες και πονοκεφάλους. Η έρευνα διεξήχθη από τη Βασιλική Σχολή Φαρμακολογίας, σε συνεργασία με 5 συλλόγους ρεφλεξολόγων και αξιολόγησε αποτελέσματα από 78 πλήρως καταρτισμένους ρεφλεξολόγους σε όλη τη Δανία.

Από τους 220 ασθενείς που μετείχαν στην έρευνα της Δανίας, το 90% ανέφερε ότι είχε λάβει συνταγογραφημένα φάρμακα για τους πονοκεφάλους τον περασμένο μήνα. Από την ομάδα που είχε λάβει φάρμακα, το 36% είχε εμφανίσει παρενέργειες. Τα φάρμακα ήταν κυρίως παρακεταμόλη και ακετυλοσαλικυλικό οξύ (81%) και λαμβάνονταν 2 φορές την εβδομάδα. Το 72% των ισχυρότερων φαρμάκων για τις ημικρανίες, λαμβάνονται κάθε 15 ημέρες, γεγονός που δείχνει ότι η πλειοψηφία των ασθενών υπέφερε από συμπτώματα μέτριας έως υψηλής δριμύτητας.

Τρεις μήνες μετά από μια ολοκληρωμένη σειρά συνεδριών ρεφλεξολογίας, το 81% των ασθενών ανέφερε ότι είχε θεραπευτεί χάρη στη ρεφλεξολογία (16%) ή ότι είχε διαπιστώσει βελτίωση (65%).

Κεφάλαιο 10

Ρεφλεξολογία και Αισθητική

Στην Αισθητική, η μάλαξη χρησιμοποιείται για χαλαρωτικούς, και έως ένα βαθμό, και θεραπευτικούς σκοπούς (μασάζ κυτταρίτιδας). Στη διάρκεια της χαλαρωτικής μάλαξης, ο αισθητικός μαλάσσει όλο το σώμα, ακόμα και τα πέλματα. Στο κομμάτι αυτό, είναι πολύ ευεργητικό, εάν κάποιος θέλει, να εφαρμόσει και ορισμένες από τις τεχνικές της ρεφλεξολογίας χωρίς απαραίτητα να εμβαθύνει σε μεγάλο βαθμό.

Πολλοί ρεφλεξολόγοι προτείνουν κινήσεις αυτοθεραπείας, τις οποίες ο Αισθητικός μπορεί να χρησιμοποιήσει, ακόμα και αν δεν έχει ειδικευτεί πάνω στο συγκεκριμένο τομέα. Επιπλέον, αφού έχει πάρει ιστορικό και γνωρίζει για συγκεκριμένες παθήσεις του ατόμου, μπορεί να επιμένει σε κάποια αντανακλαστικά σημεία που ξέρει ότι θα βοηθήσουν.

10.1. Άσθμα και αλλεργίες

Για την ανακούφιση από το άσθμα, αρχικά δουλεύουμε το ενδοκρινικό σύστημα με ιδιαίτερη προσοχή στα επινεφρίδια και την υπόφυση. Μετά δουλεύουμε το ηλιακό πλέγμα, το διάφραγμα, τους πνεύμονες και τους βρόγχους και τη θωρακική μοίρα ΣΣ, για τη βελτίωση της στάσης και της αναπνοής. Αν η παραγωγή της βλέννας είναι μεγάλη, θα ήταν χρήσιμο να δουλευτεί το αντανακλαστικό σημείο της ειλεοκολικής βαλβίδας. Για την αλλεργία, ισχύει η ίδια διαδικασία, όπως επίσης δουλεύουμε και την περιοχή που έχει επηρεάσει η αλλεργία και τον υποθάλαμο. Δουλεύουμε, ακόμα και το στόμαχο και το έντερο.

10.2. Ναυτία

Η τάση προς εμετό είναι μια ένδειξη ότι το σώμα μας θέλει να ξεφορτωθεί κάποια ουσία. Καλό είναι να μην ανασταλεί και μετά από αυτό, το άτομο να πίνει πολύ νερό για να αναπληρώσει τα χαμένα υγρά. Ένας εναλλακτικός τρόπος είναι το τσάι πιπερόριζας και, γεικότερα, η πιπερόριζα σε οποιαδήποτε μορφή (μπισκοτάκι, κάψουλες). Η πιπερόριζα είναι αποτελεσματική σε όλα τα είδη της ναυτίας.

Για την επαναφορά της ισορροπίας του δουλεύουμε το πεπτικό σύστημα. Η θεραπεία ξεκινάει με τον οισοφάγο και συνεχίζει με το στομάχι, τα έντερα και τελειώνουμε με το κόλον και τον πρωκτό. Σε περίπτωση που υπάρχει έντονη τάση για εμετό και σπασμοί,

δουλεύουμε τα νεύρα της σπονδυλικής στήλης που τροφοδοτούν το στομάχι, την κοιλιακή χώρα και το διάφραγμα. Επίσης, μια απλή αγωγή στα χέρια θα ανακουφίσει από την τάση για εμετό. Δουλεύουμε κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης και έπειτα τα ιγμόρεια, ξεκινώντας από το μικρό δάχτυλο προς τα πάνω. Τέλος, ασκούμε πίεση στο αντανακλαστικό του αυτιού.

10.3. Τραυματισμοί

Δεν εφαρμόζεται σε σοβαρούς τραυματισμούς, όπως κατάγματα ή εσωτερική αιμορραγία.

Δουλεύουμε το ενδοκρινικό σύστημα, το ηλιακό πλέγμα και το διάφραγμα για τη μείωση του άγχους που προκλήθηκε.

10.4. Οξύς πόνος

Καλό θα ήταν το άτομο που πάσχει από οξύ πόνο να αναπνέει βαθιά και παρατεταμένα. Δουλεύουμε το ηλιακό πλέγμα και το διάφραγμα για να μειωθούν οι σπασμοί. Μετά δουλεύουμε το ενδοκρινικό σύστημα με ιδιαίτερη προσοχή στην υπόφυση. Στη συνέχεια κάνουμε μαλάξεις στο σημείο του υποθάλαμου που εξισορροπεί την αντίδραση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος. Η πίεση στα επινεφρίδια διεγείρει την παραγωγή της χαλαρωτικής υδροκορτιζόνης, η οποία μειώνει τυχόν φλεγμονές και αλλεργικές αντιδράσεις. Στο τέλος, δουλεύουμε τα σημεία που βρίσκεται ο πόνος.

10.5. Πονοκέφαλος

Οι περισσότεροι πονοκέφαλοι υποχωρούν γρήγορα και προκαλούνται από πίεση στα μάτια, άγχος και άλλες αιτίες. Δουλεύουμε το μεγάλο δάχτυλο για τη διέγερση του εγκεφάλου. Επίσης, μπορούμε να διεγείρουμε τα αντανακλαστικά σημεία των ιγμορείων, που βρίσκονται στο πλάι και πίσω από τα δάχτυλα, γιατί υπάρχει περίπτωση ο πονοκέφαλος να οφείλεται εκεί. Για τον έντονο πονοκέφαλο πιέζουμε κάτω από το νύχι του μεγάλου δαχτύλου.

10.6. Ημικρανία

Προσβάλλει το 15-20% των ανδρών και το 25-30% των γυναικών. Τα συμπτώματα είναι πόνος και στις δυο πλευρές του κεφαλιού, ναυτία, θολή όραση, αγωνία και κούραση.

Σε περιπτώσεις ημικρανίας, δουλεύουμε το συκώτι. Έπειτα δουλεύουμε την αυχενική μοίρα, το λαιμό και το θυρεοειδή, δηλαδή τη βάση των τριών πρώτων δαχτύλων στην πελματική και ραχιαία επιφάνεια.

10.7. Πόνος στους ώμους

Κυρίως οφείλεται σε ένταση. Μια αλλαγή της στάσης του σώματος ίσως να ανακουφίσει.

Μαλάσσουμε όλα τα σημεία που βρίσκονται στην πελματιαία και στη ραχιαία επιφάνεια κάτω από τα δάχτυλα. Μετά πιέζουμε το αντανακλαστικό του ώμου.

10.8. Πόνος στην πλάτη

Ο πόνος στην πλάτη οφείλεται σε ένταση και σε κακή στάση του σώματος. Μια αλλαγή στη στάση μπορεί να ανακουφίσει. Αν ο πόνος στην πλάτη είναι μόνιμος χωρίς εμφανές αίτιο, καλό θα ήταν να επισκεφθεί έναν γιατρό.

Για να βοηθήσουμε τον πόνο στην πλάτη δουλεύουμε τα αντανακλαστικά σημεία της σπονδυλικής στήλης.

10.9. Πεπτικές διαταραχές

Δουλεύουμε όλα τα σημεία του πεπτικού συστήματος. Ξεκινάμε τη θεραπεία με το αντανακλαστικό σημείο του συκωτιού και της χοληδόχου κύστης. Έπειτα, συνεχίζουμε με το αντανακλαστικό του στομάχου και του παγκρέατος και τελειώνουμε με το έντερο. Πιέζουμε την ειλεοκολική βαλβίδα και το σμιγμοειδές κόλον. Για τροφικές αλλεργίες, δουλεύουμε και τα επινεφρίδια. Για τα προβλήματα με τα επίπεδα σακχάρου δουλεύουμε το πάγκρεας, αλλά σε περιπτώσεις διαβήτη δεν επιμένουμε πολύ ώρα, γιατί μπορεί να αυξηθεί η παραγωγή ινσουλίνης και ο ασθενής να πέσει σε κώμα.

10.10. Αϋπνίες

Περίπου το 50% των ανθρώπων αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα σχετικά με τον ύπνο.

Δουλεύουμε το αντανακλαστικό σημείο του εγκεφάλου, του κεντρικού νευρικού συστήματος και της σπονδυλικής στήλης. Επικεντρωνόμαστε στην επίφυση, η οποία βοηθάει στην ισορροπία των βιορυθμών, και στην υπόφυση για τη ρύθμιση των ορμονών. Πίεση στα επινεφρίδια, το ηλιακό πλέγμα και το διάφραγμα, μειώνει την ένταση και το άγχος.

10.11. Κρυολόγημα

Μια αγωγή στα χέρια θα βοηθήσει να μετριαστούν τα συμπτώματα. Η ίδια αγωγή μπορεί να εφαρμοστεί και στα πόδια. Ξεκινάμε με το αντανακλαστικό σημείο του λαιμού που βρίσκεται στη βάση του αντίχειρα και μετά δουλεύουμε το πρόσωπο και τα ιγμόρεια,

ξεκινώντας από το 5^ο δάχτυλο. Συνεχίζουμε με μάλαξη στο αντανακλαστικό σημείο της σπονδυλικής στήλης και της σπλήνας. Τελειώνουμε με αγωγή στα σημεία του εγκεφάλου, των ματιών και των αυτιών.

10.12. Κατάθλιψη

Επικεντρωνόμαστε στα αντανακλαστικά σημεία του κεντρικού νευρικού συστήματος της σπονδυλικής στήλης και σε αυτό του εγκεφάλου.

10.13. Άγχος

Δουλεύουμε πρώτα το αντανακλαστικό σημείο του θώρακα και της κοιλιάς. Δίνουμε περισσότερη προσοχή στο ηλιακό πλέγμα, το διάφραγμα και τα επινεφρίδια.

10.14. Πόνος στους μαστούς

Περίπου το 20% των γυναικών έχουν πόνο στο στήθος πριν την έμμηνο ρύση.

Δουλεύουμε το λεμφικό σύστημα, με ιδιαίτερη προσοχή στους λεμφαδένες στην περιοχή της μασχάλης. Επίσης, δουλεύουμε την περιοχή του στήθους, που βρίσκεται στη ραχιαία επιφάνεια του ποδιού και του χεριού.

10.15. Πόνοι περιόδου

Μια ολοκληρωμένη θεραπεία θα βοηθούσε πολύ. Τα πιο σημαντικά αντανακλαστικά που θα πρέπει να δουλεύουμε είναι όσα σχετίζονται με το αναπαραγωγικό σύστημα, δηλαδή η μήτρα, οι ωοθήκες, οι ωαγωγοί σάλπιγγες, αλλά και η σπονδυλική στήλη.

10.16. Κυστίτιδα

Επικεντρωνόμαστε στα αντανακλαστικά σημεία του ουροποιητικού συστήματος (κύστη, ουρητήρα και νεφρά). Έπειτα, δουλεύουμε τη σπονδυλική στήλη και επικεντρωνόμαστε στους οσφυϊκούς σπονδύλους.

10.17. Εμμηνόπαυση

Δουλεύουμε το αναπαραγωγικό και το ενδοκρινικό σύστημα με ιδιαίτερη προσοχή στο θυρεοειδή, τη μήτρα, τις ωοθήκες, το συκώτι και τα τμήματα απέκκρισης του ουροποιητικού και απεκκριτικού συστήματος για την πρόληψη της δυσκοιλιότητας.

10.18. Ακμή

Τα σημεία που δουλεύουμε είναι το ηλιακό πλέγμα, το διάφραγμα, το στήθος και οι

πνεύμονες, ο θυρεοειδής, ο βλεννογόνος, τα έντερα, τα νεφρά και το συκώτι.

10.19. Προβλήματα στην πλάτη

Δουλεύουμε το ηλιακό πλέγμα, το διάφραγμα, τη σπονδυλική στήλη, τον ώμο και τα χέρια, το λαιμό. Για το επάνω μέρος της πλάτης, δίνουμε έμφαση στους αυχενικούς και θωρακικούς σπονδύλους, ενώ για τη μέση δίνουμε έμφαση στους οσφυϊκούς, το ιερό οστό και τον κόκκυγα. (4,9,10)

Συμπεράσματα

Τα τελευταία χρόνια, το κομμάτι της ρεφλεξολογίας διαδίδεται όλο και περισσότερο στον κόσμο. Παρ'όλο που βρίσκεται ακόμα υπό έρευνες προκειμένου να αποδειχθούν τα οφέλη της, όλο και περισσότερος κόσμος καταφεύγει σε αυτή τη θεραπεία για την ανακούφιση από τον πόνο και από διάφορα άλλα συμπτώματα.

Η τεχνική της ρεφλεξολογίας είναι ένα ιδιαίτερο κομμάτι και ο ρεφλεξολόγος θα πρέπει να είναι καλά εκπαιδευμένος πάνω σε αυτόν τον τομέα και να γνωρίζει πολύ καλά πότε μπορεί να εφαρμοστεί και πότε όχι, αλλά και κάθε άγγιγμά του σε κάποιο αντανάκλαστικό σημείο τι μπορεί να προκαλέσει.

Ωστόσο, υπάρχουν κάποιες βασικές κινήσεις που μπορούν να ανακουφίσουν απλές καθημερινές παθήσεις, όπως για παράδειγμα ένας πονοκέφαλος. Σε τέτοιες περιπτώσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν απλές κινήσεις και χαρακτηρίζονται ως αυτοθεραπεία και το άτομο δεν χρειάζεται να είναι ειδικά εκπαιδευμένο στον τομέα αυτό.

Αυτές οι κινήσεις μπορούν να ενταχθούν και στον τομέα της Αισθητικής εάν κάποιος θέλει να δουλέψει συνδυαστικά, προσφέροντας ένα πολύ καλό αποτέλεσμα στον πελάτη και με την πάροδο του χρόνου να λειτουργήσουν ευεργητικά στην υγεία του.

Βιβλιογραφία

1. Καραύση Π. (2014). Μέθοδοι Ευεξίας και Χαλάρωσης στην Αισθητική Σώματος. Θεσσαλονίκη: Πανεπιστημίου Μακεδονίας.
2. Καρνέζη Α. Η Ρεφλεξολογία Συναντά Τα Πέντε Στοιχεία και Τους Μεσημβρινούς (Μέρος Α). Εκδόσεις ακαδημία.
3. Σακελλάρη, Β., & Γώγου, Β. (2001). Τεχνικές Μάλαξης. Λαμία: Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Λαμίας.
4. Τζίλαντερς Α. (2008). Ρεφλεξολογία: Το Πλήρες Εγχειρίδιο. Ν. Ηράκλειο: Εκδόσεις Αλκίμαχον
5. Χριστάρα-Παπαδοπούλου, Α. (2001). Τεχνικές Θεραπευτικής Μάλαξης. Θεσσαλονίκη: Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσ/νίκης.
6. Aritz S. Fundamentals of Therapeutic Massage: In a Nutshell (Third Edition). Εκδόσεις Mosby's.
7. Ginger, L. (2004). Spa Style Europe. Therapies, Cuisines, Spas. London: Thames & Hudson.
8. Hall N. Ρεφλεξολογία: Πρακτικός Οδηγός. Εκδόσεις Μέδουσα/Σέλας.
9. Norman L. with Cowan T. (1988). The Reflexology Handbook: A Complete Guide. Great Britain: Judy Piatkus Ltd of 5 Windmill Street. London W1
10. Stormer C. (1992). Headway lifeguide: Reflexology. Copyright Chris Stormer.
11. Wright, J. (1999). Ρεφλεξολογία και Πιεσοθεραπεία. Θεραπευτικό Μασάζ για τα Αντανακλαστικά Σημεία. Αθήνα: Μοντέρνοι Καιροί.

Άρθρα

12. <http://spas.about.com/od/energybasedsystems/a/reflexology.htm>
13. <https://www.verywell.com/reflexology-what-you-need-to-know-89995>
14. <http://www.britreflex.co.uk/content/about-reflexology>
15. <http://spiros-reflexologia.blogspot.gr/>
16. <https://businesslocalistings.wordpress.com/2013/05/10/reflexology-vs-trigger-point-for-immune-compromised-patients/>
17. <http://www.encyclopedia.com/doc/1G2-3435100791.html>
18. <http://www.massage-therapy.gr/reflexologia.php>

19. <http://skepdic.gr/Entries/Rho/reflexologia.htm>
20. <http://slideplayer.gr/slide/2851641/>
21. http://edume.myds.me/00_0070_e_library/10060/book_010/03_01.pdf
22. <http://www.myreflexologist.gr/reflexology/history.html>
23. <https://sites.google.com/site/reflexologygr/istoria-tes-rephlexologias>
24. http://www.reikiharmony.gr/index.php?option=com_content&view=category&id=99&layout=blog&Itemid=387&lang=el
25. <http://www.reflexology.gr/index14.html>
26. <http://kere.gr/%CF%83%CF%87%CE%BF%CE%BB%CE%AE-%CF%81%CE%B5%CF%86%CE%BB%CE%B5%CE%BE%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AF%CE%B1%CF%82-%CE%B1%CF%80%CF%8C-%CF%84%CE%BF-1994/>
27. <http://phisioplus.com/el/reflexology-orthosomia.html>
28. <http://spiros-reflexologia.blogspot.gr/2010/01/blog-post.html>
29. https://www.researchgate.net/profile/Abbas_Tavakoli/publication/12653792_The_effects_of_foot_reflexology_on_anxiety_and_pain_in_patients_with_breast_and_lung_cancer./links/558d5b7e08aeadd5836dd3db.pdf
30. <https://secure.jbs.elsevierhealth.com/action/consumeSsoCookie?redirectUri=http%3A%2F%2Fwww.appliednursingresearch.org%2Faction%2FconsumeSharedSessionAction%3FSERVER%3DWZ6myaEXBLGlib%252BRW%252F74SA%253D%253D%26MAID%3DzI9EAi28EayNjr88ObZndA%253D%253D%26JSESSIONID%3Daaa6ohzzq3rd1hZu28kBv%26ORIGIN%3D766871858%26RD%3DRD&acw=&utt=>
31. [http://www.complementarytherapiesinmedicine.com/article/S0965-2299\(00\)90380-7/abstract](http://www.complementarytherapiesinmedicine.com/article/S0965-2299(00)90380-7/abstract)
32. <http://europepmc.org/abstract/med/11342409>
33. <http://www.iatropedia.gr/eidiseis/antiistaminika-farmaka-ola-osa-thelete-narotisetete/38645/>
34. <http://arthritis.org.gr/therapia-2/farmaka/prednisolone/>
35. <http://arthritis.org.gr/therapia-2/farmaka/steroidi-antiflegmonodi/>
36. <https://medlook.net/%CE%95%CE%B3%CE%BA%CE%B5%CF%86%CE%B1%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%B5%CF%80%CE%B5%CE%B9%CF%83%CF%8C%CE%B4%CE%B9%CE%B1/2014-01-19-20-04-56-918.html>
37. <http://www.iatropedia.gr/ygeia/pafsipona-pliris-odigos-endeixeis-parenergieis->

dosologia-kai-kindynoi/51055/

38. <http://www.vita.gr/ygeia/article/11193/antibiotika-odhgies-xrhsews/>
39. <http://www.medinova.gr/ti-einai-to-podi-tou-athliti-kai-pos-antimetopizetai/>
40. <http://www.grantholtcreative.com/serenenergymassage/html/reflexology.html>
41. <http://www.risboroughtherapy.co.uk/therapies/reflexology.html>
42. <http://www.reflexbody.gr/reflexology.html>
43. <http://www.reflexology4healthmk.com/phdi/p1.nsf/suppages/3284?opendocu>
44. <http://www.reflexology4healthmk.com/phdi/p1.nsf/suppages/3284?opendocu>
45. <http://www.reflexology4healthmk.com/phdi/p1.nsf/suppages/3284?opendocu>
46. <http://www.mirasol.info/Reflexology.htm>
47. <http://www.takingcharge.csh.umn.edu/explore-healing-practices/reflexology/how-does-reflexology-work>
48. <http://www.e-podi.gr/vasiki-anatomia-podiou-kai-astragalou/>
49. <http://www.vita.gr/ygeia/article/8621/nefra-kathariste-ta-filtra-sas/>
50. <http://www.naturalreaction.co.uk/treatments.shtml?Reflexology>
51. http://www.alternativenaturally.com/event.asp?id_newsdata=1383#sthash.ftv4EZo1.dpbs
52. <http://www.sciencedirect.com/>

Εικόνες

1. <http://radioasty.gr/>
2. <http://www.infokids.gr/gnorimia-me-to-oyropoitiko-mas-systi/>
3. <http://underwriter.gr/underwriting-%CE%B6%CF%89%CE%AE%CF%82-%CE%BC%CF%85%CE%BF%CF%83%CE%BA%CE%B5%CE%BB%CE%B5%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CF%83%CF%8D%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%81%CE%B5%CF%85%CE%BC/>
4. <http://dimitra-spanoy.webnode.gr/products/%CE%B1%CE%BD%CE%B8%CF%81%CF%8E%CF%80%CE%B9%CE%BD%CE%BF->

- [%CE%BD%CE%B5%CF%85%CF%81%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CF%83%CF%8D%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1-%CE%BC%CE%AD%CF%81%CE%BF%CF%82-%CF%84%CF%81%CE%AF%CF%84%CE%BF%3A-%CF%84%CE%B1-%CE%BD%CE%B5%CF%85/](#)
5. <http://healthy-ojas.com/systems/reflexology-respiratory-system.html>
 6. http://www.tampareflexology.com/the_3_reflex_points_you_need_for_the_holidays
 7. <http://momfatale.gr/2014/05/19/%CE%B7-%CE%B5%CF%85%CE%B1%CE%AF%CF%83%CE%B8%CE%B7%CF%84%CE%B7-%CE%BF%CF%81%CE%BC%CE%BF%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%BC%CE%B1%CF%82-%CE%B9%CF%83%CE%BF%CF%81%CF%81%CE%BF%CF%80%CE%AF%CE%B1-%CE%BC%CE%AD/>
 8. <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGL-A105/43/270,1247/>
 9. <http://www.gynekologos-athens.com/album/fotogkaleri-archiki-selida/dimitrakopoylos-gynaikologos-glyfada-012-jpg/>
 10. <http://www.holisticfertility.gr/action.cfm?id=8>
 11. <http://www.colchesterholistichealthclinic.co.uk/reflexology/>
 12. https://www.google.gr/search?hl=el&site=img&tbm=isch&source=hp&biw=1366&bih=643&q=%CF%80%CE%B5%CF%80%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C+%CF%83%CF%8D%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1&oq=%CF%80%CE%B5%CF%80%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C+%CF%83%CF%8D%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1&gs_l=img.3..0j0i30k1j0i24k1l2.1128.4971.0.5157.15.6.0.9.9.0.138.713.0j6.6.0....0...1ac.1.64.img..0.15.747.CT3DGKm609E#hl=el&tbm=isch&q=%CF%81%CE%B5%CF%86%CE%BB%CE%B5%CE%BE%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AF%CE%B1+%CE%B5%CE%B3%CE%BA%CE%AC%CF%81%CF%83%CE%B9%CE%B5%CF%82+%CE%B6%CF%8E%CE%BD%CE%B5%CF%82&imgrc=dN8CzQoJju3z9M%3A
 13. <http://dimitra-spanoy.webnode.gr/products/%CF%84%CE%BF-%CE%B1%CE%BD%CE%B8%CF%81%CF%8E%CF%80%CE%B9%CE%BD%CE%BF-%CE%BD%CE%B5%CF%85%CF%81%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CF%83%CF%8D%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1-%CE%BC%CE%AD%CF%81%CE%BF%CF%82-%CF%8C%CE%B3%CE%B4%CE%BF%CE%BF%3A%CE%BF->

[%CE%B2%CE%B5/](#)

14. https://www.google.gr/search?q=%CF%86%CE%B1%CF%81%CE%BC%CE%B1%CE%BA%CE%B1&espv=2&biw=1366&bih=643&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjCzegjn4bPAhVMORQKHWsFD28Q_AUIBigB#imgrc=

Παράρτημα

Ολοκληρωμένο πρόγραμμα ρεφλεξολογίας

Πριν την εφαρμογή των βασικών τεχνικών πίεσης και στο τέλος κάθε συνεδρίας, ο ρεφλεξολόγος προθερμαίνει το πόδι (warming up) ακολουθώντας κάποια βήματα που μπορεί να είναι τα εξής:

- Περιστροφή του ποδιού
- Ζύμωμα (κατά μήκος του πέλματος ξεκινώντας από πάνω)
- Χαλάρωμα της σπονδυλικής στήλης (ανοδικά)
- Ήπια μάλαξη τοπικά στους αστραγάλους
- Περιστροφή των δαχτύλων (κρατώντας σταθερά το πόδι)
- Κράτημα του ποδιού ανάμεσα στα δυο χέρια και ελαφριά πίεση
- Στροφές του ποδιού (για να ζεσταθεί η σπονδυλική στήλη) (6,7)

Αφού τα πόδια έχουν ζεσταθεί, το επόμενο βήμα είναι η εφαρμογή τεχνικών της ρεφλεξολογίας. Κάθε φορά που ο ασθενής αισθάνεται πόνο και, κατόπιν, οδηγιών του ρεφλεξολόγου, λέει τη λέξη «εδώ». Με τη διάγνωση που έχει κάνει ο ρεφλεξολόγος μπορεί να επικεντρωθεί περισσότερο σε εκείνα τα αντανακλαστικά σημεία όπου υπάρχει κάποιο πρόβλημα. Για παράδειγμα, εάν υπάρχει άσθμα, ο ρεφλεξολόγος θα επικεντρωθεί περισσότερο σε εκείνα τα σημεία που θα βοηθήσουν στην ίασή του. Μετά την εφαρμογή των βασικών τεχνικών, το τελευταίο στάδιο της θεραπείας περιλαμβάνει χειρισμούς παρόμοιους με αυτούς της προθέρμανσης.

Η θεραπεία ξεκινάει πάντα από τα αντανακλαστικά σημεία του δεξιού ποδιού ή χεριού και όταν ολοκληρωθεί, μετά εφαρμόζεται η θεραπεία και στα αντανακλαστικά σημεία του αριστερού ποδιού ή χεριού. Αυτό γίνεται για να ακολουθεί η θεραπεία τη φυσιολογική ροή των εντέρων. Η διαδικασία αρχίζει από τα δάχτυλα του ποδιού και προχωράει προς τη φτέρνα, προχωράει κατά μήκος του πέλματος και στη συνέχεια, στο πλάγιο εσωτερικό τμήμα του ποδιού. Δουλεύονται όλα τα συστήματα του οργανισμού μέσω των αντανακλαστικών σημείων. Συγκεκριμένα, δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στα αντανακλαστικά σημεία τα οποία πονάνε. Εάν, ο ασθενής αισθανθεί κάποιο πόνο σε ένα αντανακλαστικό

σημείο, τότε ο ρεφλεξολόγος επιμένει σε αυτό ξαναπερνώντας από το σημείο 2-3 φορές ακόμα, ενώ ταυτόχρονα ο ασθενής παίρνει βαθιές εισπνοές, κρατάει την αναπνοή του και, στη συνέχεια, εκπνέει. Ο πόνος σιγά-σιγά υποχωρεί. (4,9,10)

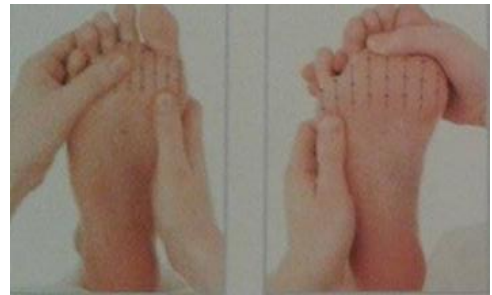
1. Πλήρης αγωγή ποδιών

Αμέσως μετά τις χαλαρωτικές ασκήσεις ξεκινάμε να δουλεύουμε από το δεξί πόδι.

Δεξί πόδι

1. Δουλεύουμε ανοδικά την περιοχή του πνεύμονα στο πέλμα, ξεκινώντας από το έσω τμήμα προς το εξωτερικό κι έπειτα

από το εξωτερικό προς το εσωτερικό προς το έσω.



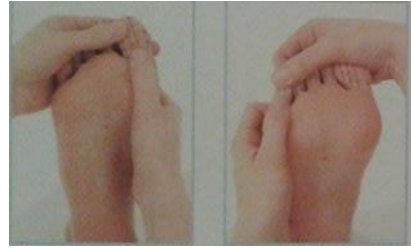
2. Δουλεύουμε καθοδικά την περιοχή του πνεύμονα και του μαστού στη ράχη του πέλματος.



3. Εφαρμόζουμε την τεχνική μάλαξης στη μετατάρσια περιοχή.



4.Δουλεύουμε ανοδικά όλα τα δάχτυλα. Κατ' αυτόν τον τρόπο διεγείρουμε τους παραρρίνιους κόλπους και την υπόφυση (βρίσκεται στο έσω τμήμα του μεγάλου δαχτύλου).



5.Δουλεύουμε τα σημεία του ματιού και του αυτιού, με την τεχνική της περιστροφής.



6.Δουλεύουμε τα σημεία του λαιμού και του θυρεοειδή αδένα στο πέλμα.



7.Δουλεύουμε τον κόκκυγα, την πύελο και το ισχίο.



8.Δουλεύουμε ανοδικά τη σπονδυλική στήλη και τον εγκέφαλο (παράλληλα διεγείρεται και το κεντρικό νευρικό σύστημα).



9.Δουλεύουμε το πλάγιο τμήμα του τραχήλου.



10.Δουλεύουμε το πρόσωπο.



11.Δουλεύουμε τη σπονδυλική στήλη με καθοδική φορά



12.Δουλεύουμε την περιοχή της ωμικής ζώνης.



13.Δουλεύουμε την περιοχή που αντιστοιχεί στον αγκώνα και το γόνατο.



14.Δουλεύουμε την πρωτεύουσα ισχιακή περιοχή



15.Δουλεύουμε τη δευτερεύουσα ισχιακή περιοχή.



16.Δουλεύουμε την περιοχή του ήπατος.



17.Εφαρμόζουμε την τεχνική του αγκιστρώματος στο σημείο της ειλεοτυφλικής βαλβίδας.



18.Δουλεύουμε όλη την περιοχή του εντέρου, μέχρι τη βάση της πτέρνας (αυτό περιλαμβάνει τους γλουτούς και το οπίσθιο τμήμα της πυελικής χώρας).



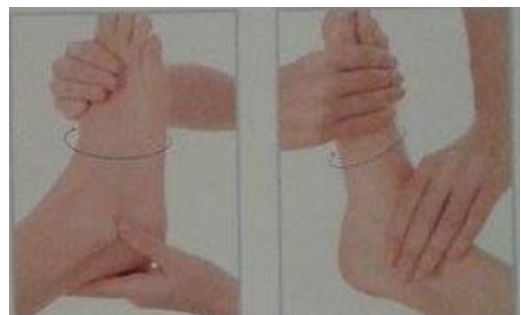
19.Εφαρμόζουμε την τεχνική χαλάρωσης του αστραγάλου



20.Δουλεύουμε την ουροδόχο κύστη, τους ουρητήρες και το νεφρό.



21.Εφαρμόζουμε τις χαλαρωτικές τεχνικές με λαβή στο άνω και κάτω τμήμα του άκρου ποδός.



22.Δουλεύουμε την περιοχή που αντιστοιχεί στον προστάτη και τη μήτρα.



23.Δουλεύουμε τις ωθήκες/όρχεις.



24.Δουλεύουμε τις σάλπιγγες/σπερματικό πόρο.



25.Εφαρμόζουμε την τεχνική χαλάρωσης στην οποία το πέλμα μαλάσσεται ανάμεσα στις παλάμες.



26.Εφαρμόζουμε την τεχνική χαλάρωσης του θωρακικού κλωβού.



Αριστερό πόδι

1.Δουλεύουμε ανοδικά την περιοχή του πνεύμονα στο πέλμα.



2.Δουλεύουμε καθοδικά την περιοχή του πνεύμονα και του μαστού στη ράχη του πέλματος.



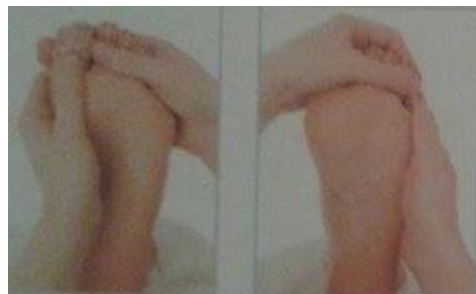
3.Δουλεύουμε την περιοχή της καρδιάς



4.Εφαρμόζουμε την τεχνική μάλαξης στη μετατάρσια περιοχή.



5.Δουλεύουμε ανοδικά όλα τα δάχτυλα. Κατ'αυτόν τον τρόπο διεγείρουμε τους παρραρίνιους κόλπους και την υπόφυση.



6.Δουλεύουμε τα σημεία του ματιού και του αυτιού με την τεχνική της περιστροφής.



7.Δουλεύουμε τα σημεία του λαιμού και του θυρεοειδή αδένα στο πέλμα.



8.Δουλεύουμε τον κόκκυγα, την πύελο και το ισχίο.



9.Δουλεύουμε ανοδικά τη σπονδυλική στήλη και τον εγκέφαλο.



10.Δουλεύουμε το πλάγιο τμήμα του τραχήλου.



11.Δουλεύουμε το πρόσωπο.



12.Δουλεύουμε τη σπονδυλική στήλη με καθοδική φορά.



13.Δουλεύουμε την περιοχή της ωμικής ζώνης.



14.Δουλεύουμε την περιοχή που αντιστοιχεί στον αγκώνα και το γόνατο.



15.Δουλεύουμε την πρωτεύουσα ισχιακή περιοχή.



16.Δουλεύουμε τη δευτερεύουσα ισχιακή περιοχή.



17.Δουλεύουμε το στομάχο, το πάγκρεας και τον σπλήνα.



18.Δουλεύουμε το εγκάρσιο και κατιόν κόλον.



19.Δουλεύουμε το σμιγμοειδές κόλον.



20.Εφαρμόζουμε την τεχνική χαλάρωσης του αστραγάλου.



21.Δουλεύουμε την ουροδόχο κύστη, τους ουρητήρες και το νεφρό.



22.Εφαρμόζουμε τις χαλαρωτικές τεχνικές με λαβή στο άνω και κάτω τμήμα του άκρου ποδός.



23.Δουλεύουμε την περιοχή που αντιστοιχεί στον προστάτη και τη μήτρα.



24.Δουλεύουμε τις ωθήκες/όρχεις.



25.Δουλεύουμε τις σάλπιγγες/σπερματικό πόρο.



26.Εφαρμόζουμε την τεχνική χαλάρωσης στην οποία το πέλμα μαλάσσεται ανάμεσα στις παλάμες.



27.Εφαρμόζουμε την τεχνική χαλάρωσης του θωρακικού κλωβού. (5,6,51)



Τα αντανακλαστικά σημεία, στα οποία ο ασθενής αισθάνθηκε πόνο, τα δουλεύουμε 2 και 3 φορές. Εάν τα σημεία που προηγουμένως πονούσαν, όταν τα ξαναδουλεύουμε δεν είναι και τόσο ευαίσθητα, αυτό σημαίνει ότι η συνεδρία ήταν επιτυχής.

2. Πλήρης αγωγή χεριών

Ασκήσεις χαλάρωσης

Οι ασκήσεις χαλάρωσης είναι ειδικές τεχνικές, οι οποίες εφαρμόζονται στην αρχή της συνεδρίας.

Χαλάρωση των πλευρικών τμημάτων

Δεξί χέρι



Αριστερό χέρι



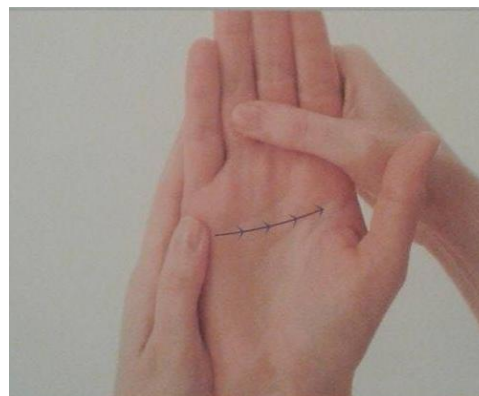
Χαλάρωση του διαφράγματος

Δεξί χέρι

Έσω τμήμα προς εξωτερικό



Εξωτερικό τμήμα προς τα έξω

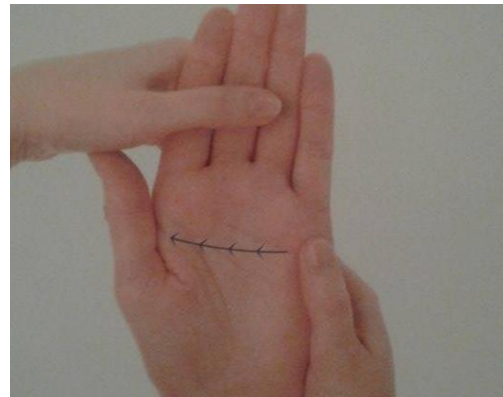
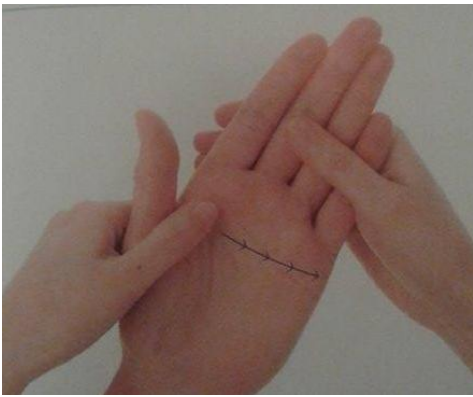


Χαλάρωση των πλευρικών τμημάτων

Αριστερό χέρι

Έσω τμήμα προς εξωτερικό

Εξωτερικό τμήμα προς τα έσω



Χαλάρωση των πλευρικών τμημάτων

Δεξι χέρι



Αριστερό χέρι



Χαλάρωση του καρπού

Δεξι χέρι



Αριστερό χέρι



Λαβή από το κάτω τμήμα του χεριού

Δεξι χέρι



Αριστερό χέρι



Λαβή από το άνω τμήμα του χεριού

Δεξι χέρι



Αριστερό χέρι



Εντριβές στα χέρια

Δεξι χέρι



Αριστερό χέρι



Χαλάρωση των πλευρών

Δεξί χέρι



Αριστερό χέρι

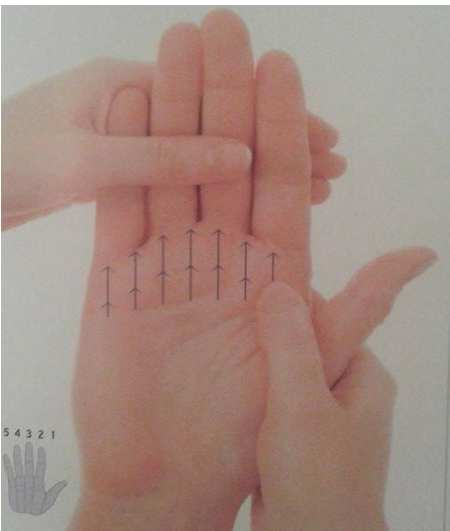


Πρόγραμμα θεραπείας στο χέρι

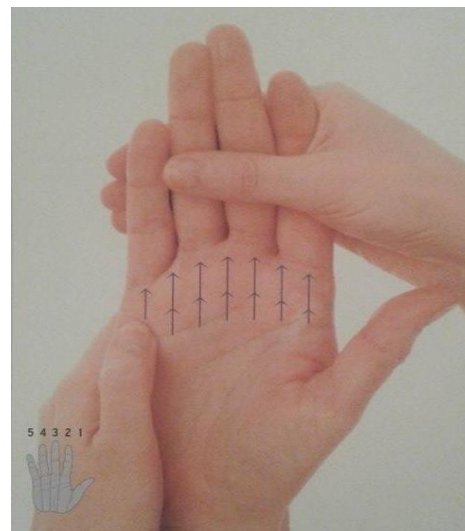
Περιοχή του πνεύμονα

Δεξί χέρι

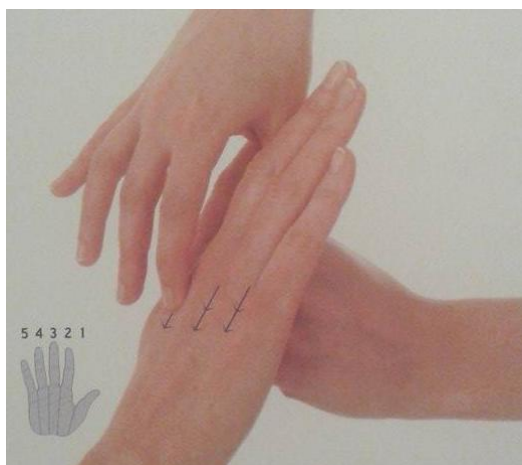
Έσω τμήμα προς εξωτερικό



Εξωτερικό τμήμα προς έσω



Έσω τμήμα προς εξωτερικό

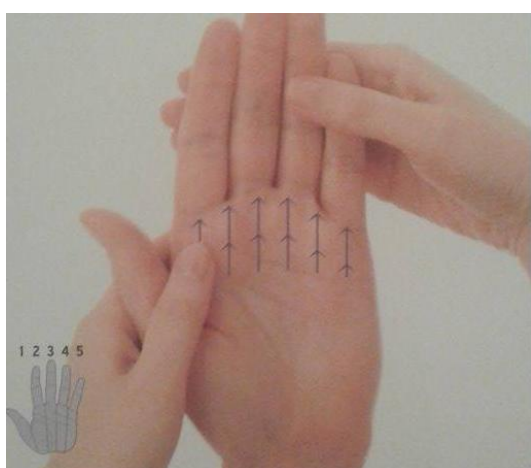


Εξωτερικό τμήμα προς έσω

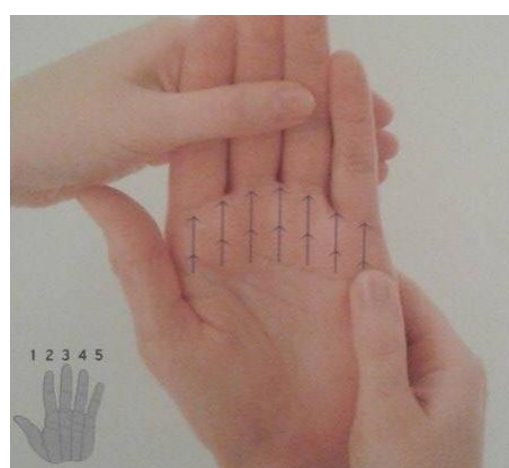


Αριστερό χέρι

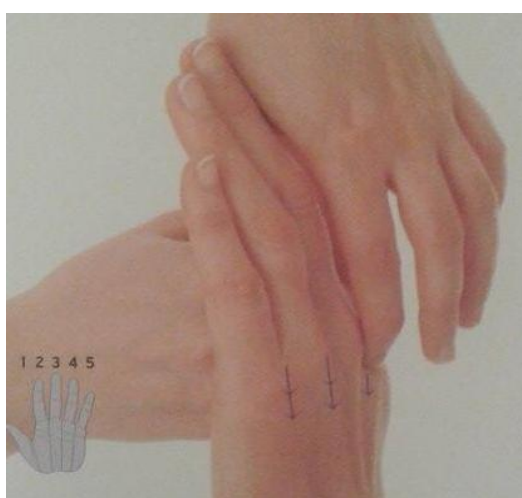
Έσω τμήμα προς εξωτερικό



Εξωτερικό τμήμα προς έσω



Έσω τμήμα προς εξωτερικό



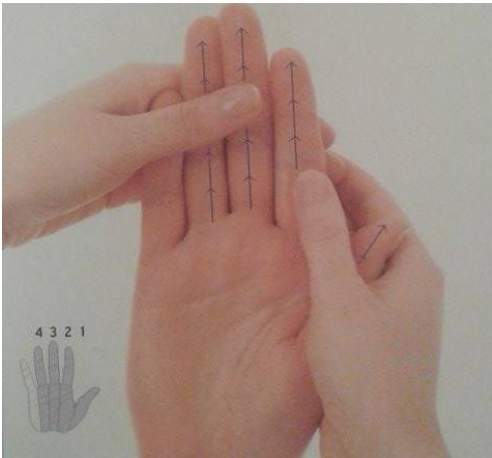
Εξωτερικό τμήμα προς έσω



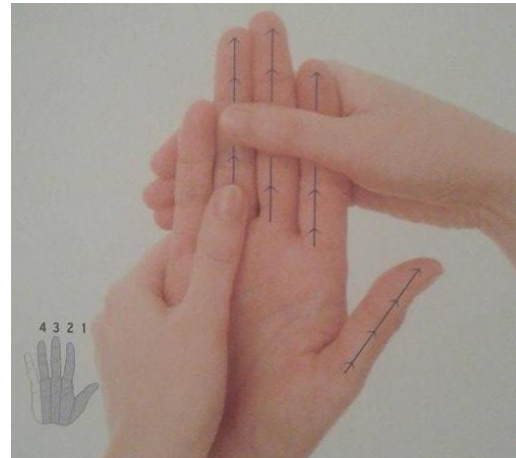
Παραρρίνιοι κόλπτοι

Δεξι χέρι

Έσω τμήμα προς εξωτερικό

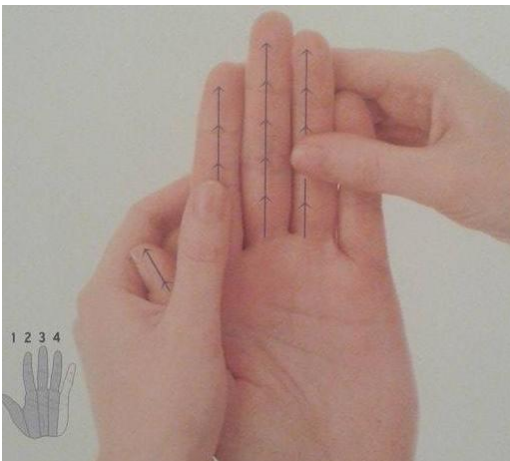


Εξωτερικό τμήμα προς έσω



Αριστερό χέρι

Έσω τμήμα προς εξωτερικό

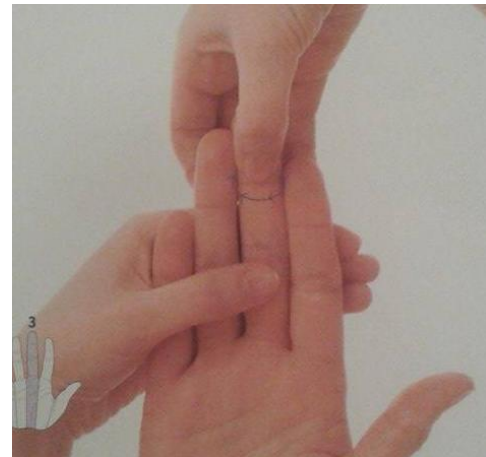
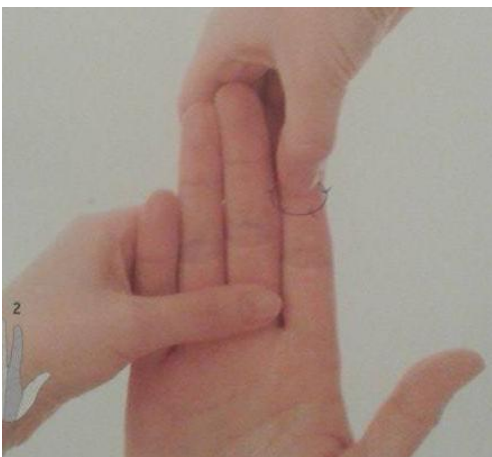


Εξωτερικό τμήμα προς έσω

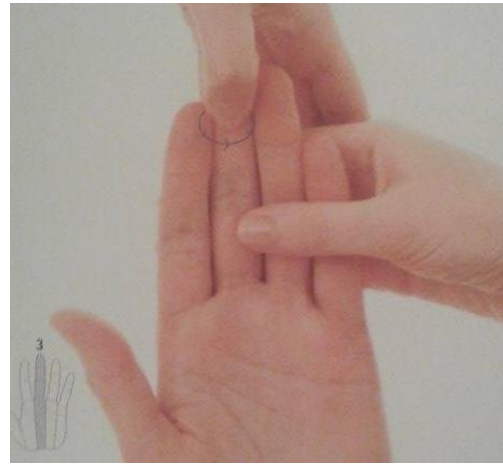
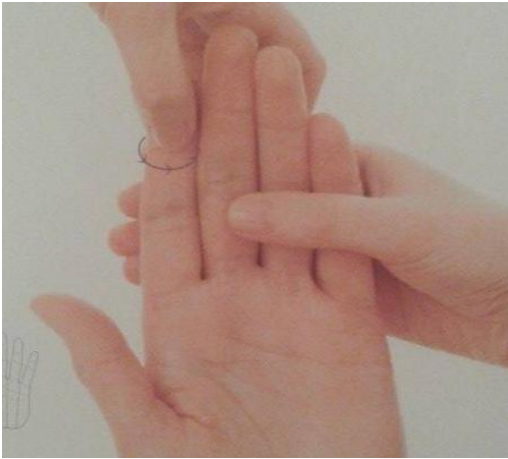


Αυτιά και μάτια

Δεξι χέρι – παλάμη

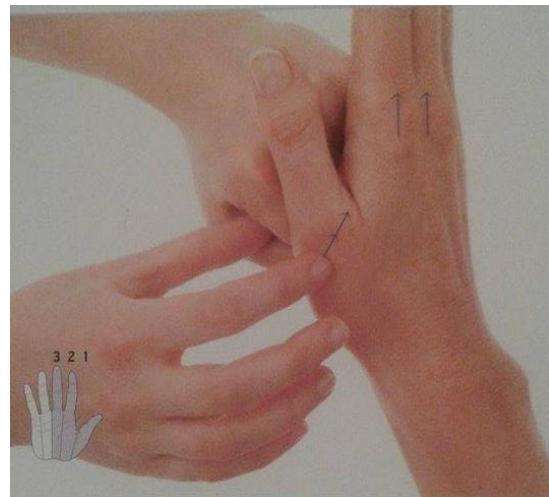
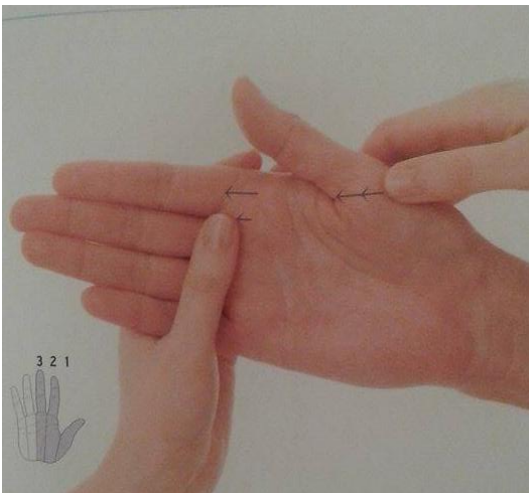


Αριστερό χέρι – παλάμη

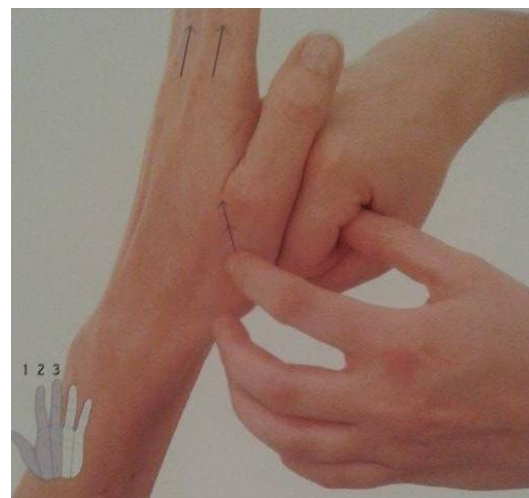
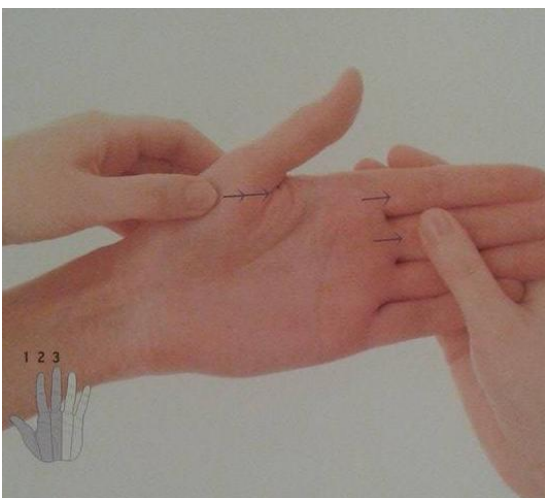


Λαιμός και θυρεοειδής αδένας

Δεξί χέρι – παλάμη



Αριστερό χέρι – παλάμη

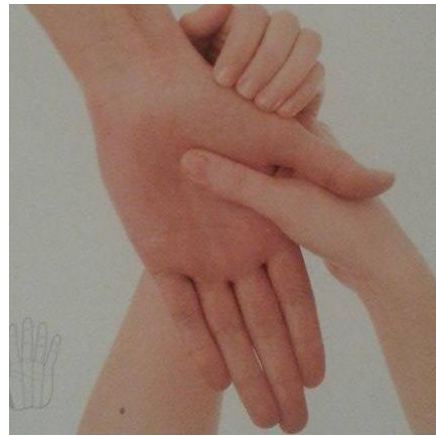


Κόκκυγας

Δεξί χέρι

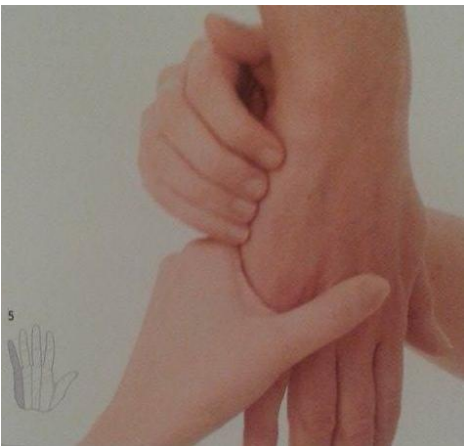


αριστερό χέρι - παλάμη



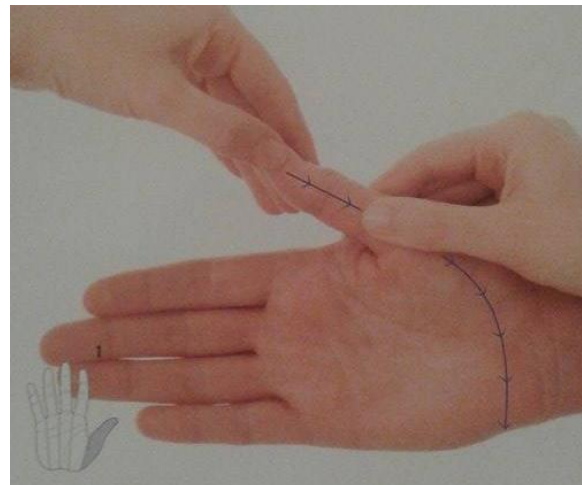
Ισχίο και πυελική χώρα

Δεξί χέρι – ράχη

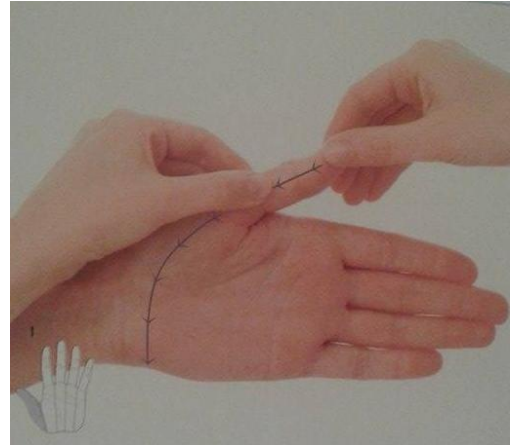
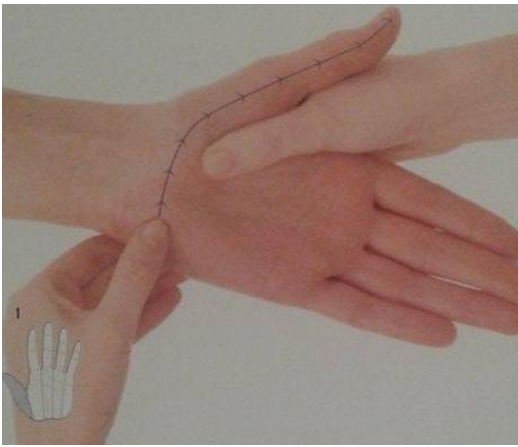


Σπονδυλική στήλη

Δεξί χέρι – παλάμη

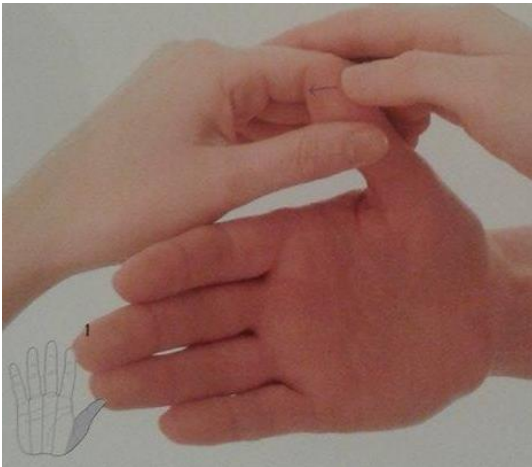


Αριστερό χέρι – παλάμη



Εγκέφαλος

Δεξί χέρι

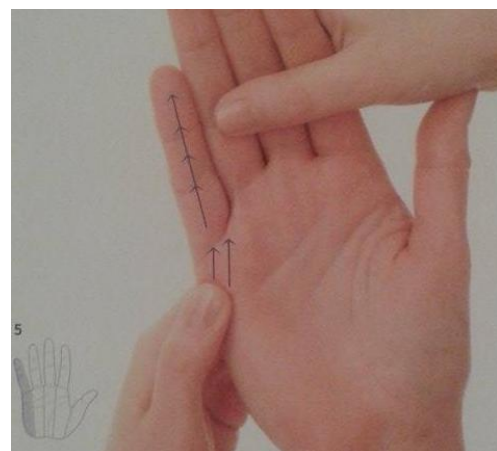


Ωμος

Δεξί χέρι

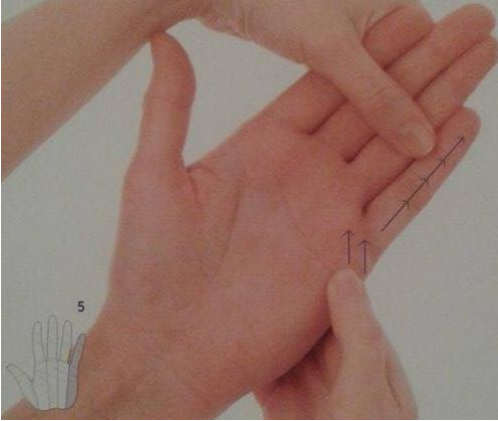
Έσω τμήμα προς εξωτερικό

Εξωτερικό τμήμα προς έσω

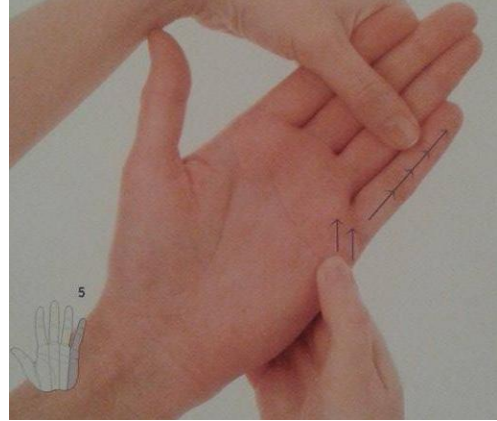


Αριστερό χέρι

Έσω τμήμα προς εξωτερικό



Εξωτερικό τμήμα προς έσω

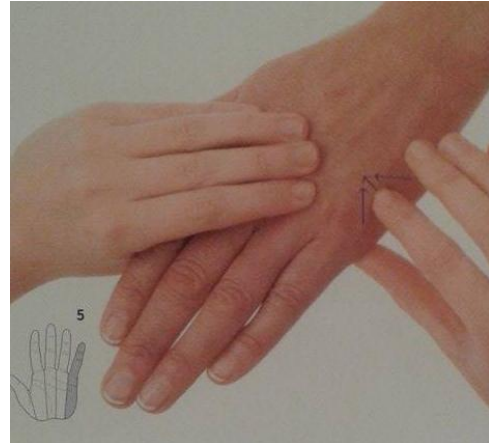


Γόνατο και αγκώνας

Δεξί χέρι – ράχη



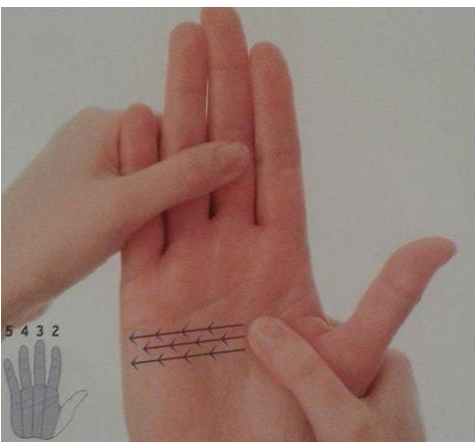
Αριστερό χέρι - ράχη



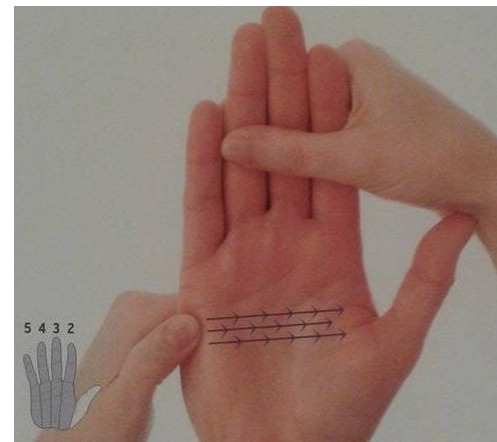
Ήπαρ και χοληδόχος κύστη

Δεξί χέρι – παλάμη

Έσω τμήμα προς εξωτερικό

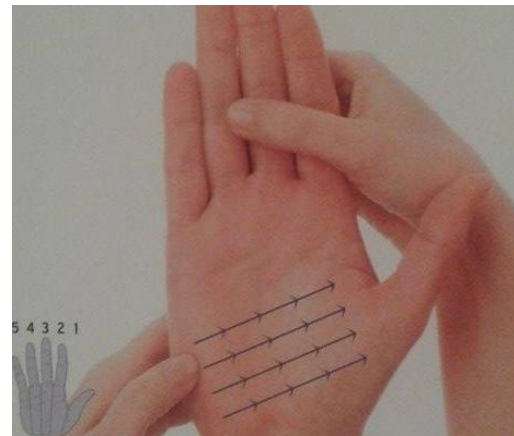
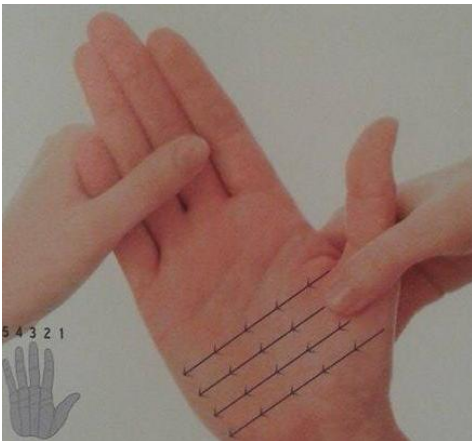


Εξωτερικό τμήμα προς έσω



Στόμαχος, πάγκρεας, σπλήνας

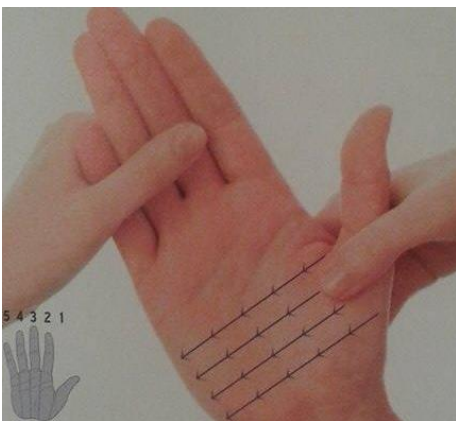
Αριστερό χέρι – παλάμη
Έσω τμήμα προς εξωτερικό



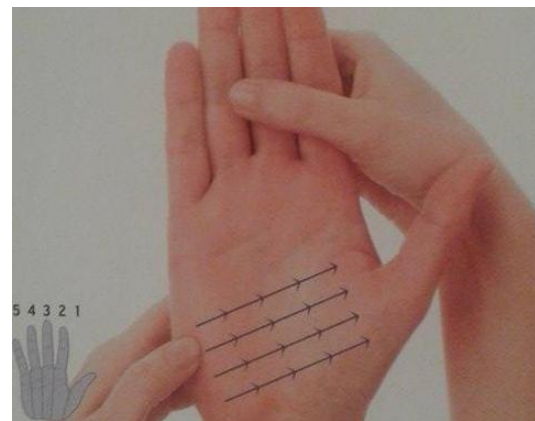
Ανιόν, εγκάρσιο και κατιόν κόλον

Δεξί χέρι – παλάμη

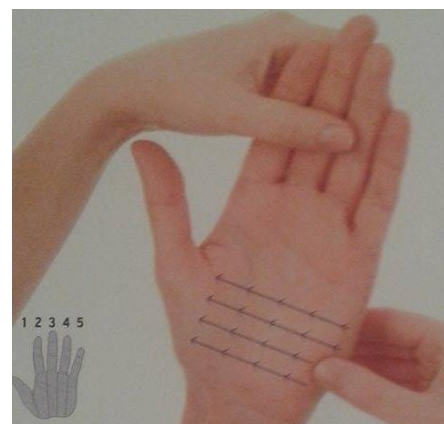
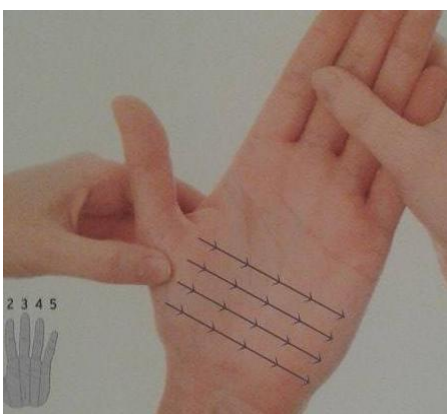
Έσω τμήμα προς εξωτερικό



Εξωτερικό τμήμα προς έσω



Αριστερό χέρι – παλάμη
Έσω τμήμα προς εξωτερικό

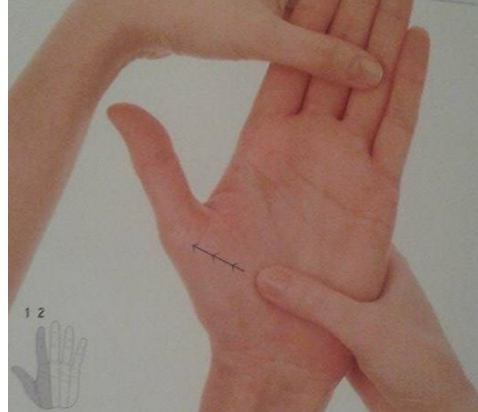


Ουροδόχος κύστη

Δεξί χέρι – παλάμη



Αριστερό χέρι παλάμη

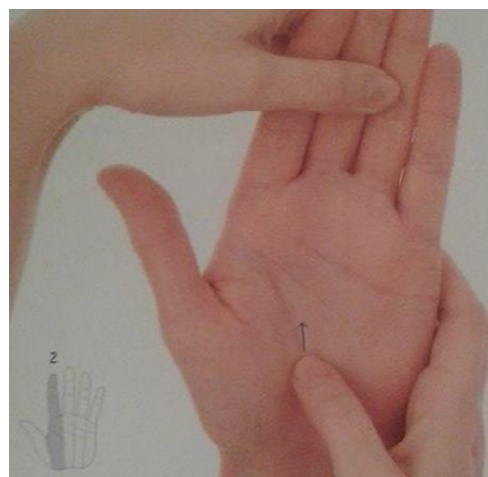


Ουρητήρες

Δεξί χέρι – παλάμη

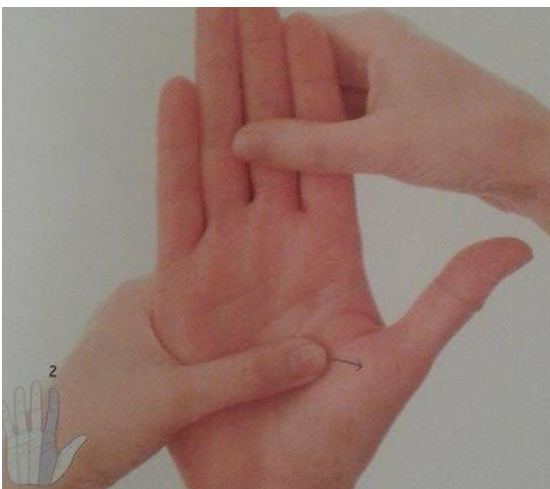


Αριστερό χέρι - παλάμη



Νεφροί

Δεξί χέρι – παλάμη

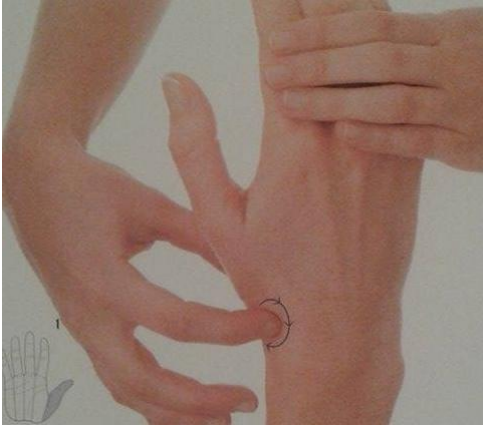


Αριστερό χέρι – παλάμη

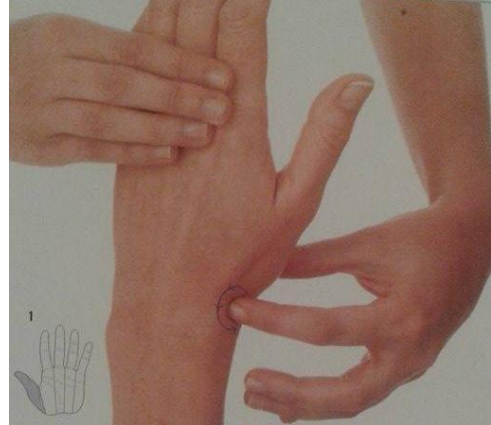


Μήτρα/ Προστάτης

Δεξί χέρι – ράχη

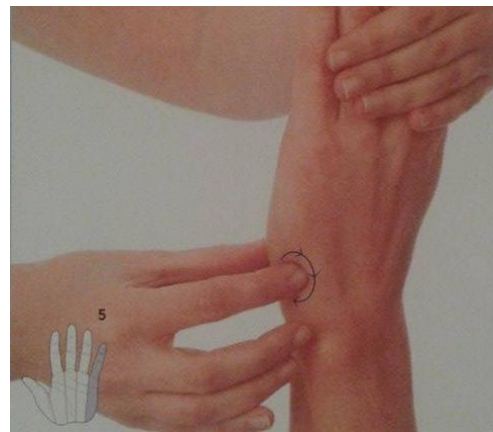


Αριστερό χέρι - ράχη



Ωοθήκες/ όρχεις

Δεξί χέρι – ράχη



Σάλπιγγες/ σπερματικός πόρος

Δεξί χέρι – ράχη



Αριστερό χέρι – ράχη

