

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

ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΠΑΘΗΣΕΙΣ



**ΑΡΙΤΖΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ
ΜΩΥΣΑΚΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ**

ΕΠΟΠΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΛΥΔΙΑ ΜΟΥΤΣΙΟΥ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2017

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

ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

**ΑΡΙΤΖΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ
ΜΩΥΣΑΚΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ**

ΕΠΟΠΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΛΥΔΙΑ ΜΟΥΤΣΙΟΥ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2017

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η πτυχιακή εργασία εκπονήθηκε το 2017 και υποβλήθηκε στο τμήμα Αισθητικής και Κοσμετολογίας της Σχολής Υγείας και Πρόνοιας του Αλεξάνδρειου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Θεσσαλονίκης. Ο λόγος που ασχοληθήκαμε με το παρόν θέμα είναι η εξέλιξη της σημερινής εποχής στις μεθόδους της ρεφλεξολογίας για την αντιμετώπιση των παθήσεων που ταλαιπωρούν τους ανθρώπους. Η μέθοδος της ρεφλεξολογίας ορίζεται ως μια ολιστική θεραπεία, καθώς αντιμετωπίζει τον άνθρωπο ως μια ολότητα και θέλει να φέρει ισορροπία στο σώμα, στο νου και στο πνεύμα. Αποτελεί μια πολύ ενδιαφέρουσα θεραπεία, η οποία όλο και περισσότερο γνωστοποιείται στη σημερινή εποχή και αξίζει να ασχοληθούμε με αυτή.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Αρχικά, επιχειρείται η ανάπτυξη του ορισμού και της ιστορικής αναδρομής της ρεφλεξολογίας. Στη συνέχεια, αναφέρονται οι στόχοι της ρεφλεξολογίας, οι οποίοι αποσκοπούν στη βελτίωση του νευρικού, του κυκλοφορικού και του ουροποιητικού συστήματος και βοηθούν στην ένταση και το στρες. Έρευνες έχουν δείξει θετικές επιδράσεις της ρεφλεξολογίας ακόμα και σε περιπτώσεις καρκίνου. Έπειτα, αναλύονται οι δράσεις της ρεφλεξολογίας, οι οποίες στοχεύουν στα αντανακλαστικά σημεία των ποδιών και των χεριών. Αναφέρονται τα είδη της ρεφλεξολογίας, τα οποία προκαλούν τα ίδια αποτελέσματα αλλά διακρίνονται σε τέσσερα διαφορετικά είδη. Επιπρόσθετα, παρουσιάζεται η θεωρία των ζωνών και αναφέρονται τα σημεία που συγκεντρώνουν όλα τα αντανακλαστικά, στα χέρια και στα πόδια και οι ζώνες του κάθε ποδιού ξεχωριστά. Επίσης, αναπτύσσεται λεπτομερώς η θεραπεία της ρεφλεξολογίας και εξηγούνται τα βήματα που πρέπει να κάνει ο θεραπευτής για να διεξαχθεί σωστά η θεραπεία. Στη συνέχεια, αναφέρονται τα συναισθήματα του ασθενή και ο αριθμός των συνεδριών που προτείνεται ανά περίπτωση. Ακολουθεί ενδελεχής παράθεση των ενδείξεων και των αντενδείξεων της ρεφλεξολογίας. Η θέση του ρεφλεξολόγου κρίνεται μείζονος σημασίας για τη σωστή διεξαγωγή της θεραπείας, όπως και η λήψη του ιστορικού, καθώς βοηθά πολύ τον θεραπευτή να αντιμετωπίσει τυχόν προβλήματα. Προκειμένου να επιτευχθεί ένα καλό αποτέλεσμα, οι τρόποι πίεσης που αναφέρονται πρέπει να γίνονται σωστά χωρίς να πονά ο ασθενής. Αναφέρονται προβλήματα ανάλογα με την όψη του ποδιού, την υφή του αλλά και προβλήματα, τα οποία μπορούν να διαγνωστούν στα χέρια. Επιχειρείται η πλήρης αναφορά στη ρεφλεξολογία και στις παθήσεις, αλλά και στη χρωματορεφλεξολογία και στην ωτορεφλεξολογία. Επιπρόσθετα, αναλύεται ο συνδυασμός της ρεφλεξολογίας και με άλλες θεραπείες, με τις οποίες επιτυγχάνονται καλύτερα αποτελέσματα. Η ρεφλεξολογία σε συνδυασμό με τη διατροφή βοηθά στην αποτελεσματική θεραπεία και ισορροπία του οργανισμού. Τέλος, αναφέρεται η αποτελεσματικότητα της ρεφλεξολογίας στην εγκυμοσύνη της γυναίκας και το εξισοροποιητικό αποτέλεσμα που επιφέρει κατά τη χρήση της.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	σελ.3
Περίληψη	σελ.4
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1</u>	
1.1 Ορισμός	σελ.7
1.2 Ιστορία της ρεφλεξολογίας.....	σελ.9
1.3 Στόχοι της ρεφλεξολογίας.....	σελ.15
1.4 Δράση της ρεφλεξολογίας.....	σελ.18
1.5 Είδη ρεφλεξολογίας.....	σελ.19
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2</u>	
2.1 Θεωρία των ζωνών.....	σελ.20
2.2 Τα σημεία που συγκεντρώνουν όλα τα αντανακλαστικά.....	σελ.23
2.3 Τα αντανακλαστικά σημεία στα χέρια	σελ.24
2.4 Αντανακλαστικές περιοχές στο εσωτερικό σημείο του χεριού....	σελ.25
2.5 Χάρτης της ρεφλεξολογίας του άκρου του ποδιού.....	σελ.29
2.6 Αντανακλαστικά σημεία στην ρεφλεξολογία.....	σελ.35
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3</u>	
3.1 Θεραπεία της ρεφλεξολογίας.....	σελ.43
3.2 Συναισθήματα του ασθενή.....	σελ.45
3.3 Αριθμός συνεδριών.....	σελ.45
3.4 Ενδείξεις της ρεφλεξολογίας.....	σελ.46
3.5 Αντενδείξεις της ρεφλεξολογίας.....	σελ.48
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4</u>	
4.1 Η θέση του θεραπευτή στη ρεφλεξολογία.....	σελ.50
4.2 Λήψη ιστορικού.....	σελ.51
4.3 Θεραπευτικές μέθοδοι.....	σελ.52
4.4 Τρόποι πίεσης.....	σελ.53
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5</u>	
5.1 Προβλήματα ανάλογα με την όψη του ποδιού.....	σελ.56
5.2 Προβλήματα ανάλογα με την υφή του ποδιού.....	σελ.56

5.3 Προβλήματα τα οποία μπορούν να διαγνωστούν στα χέρια.....σελ.57

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

6.1 Ρεφλεξολογία και παθήσεις.....σελ.58

6.2 Χρωμορεφλεξολογία.....σελ.61

6.3 Ωτορεφλεξολογία.....σελ.62

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

7.1 Ρεφλεξολογία ως προληπτική θεραπεία.....σελ.64

7.2 Ρεφλεξολογία και άλλες θεραπείες.....σελ.64

7.3 Ρεφλεξολογία και διατροφή.....σελ.65

7.4 Ρεφλεξολογία και εγκυμοσύνη.....σελ.66

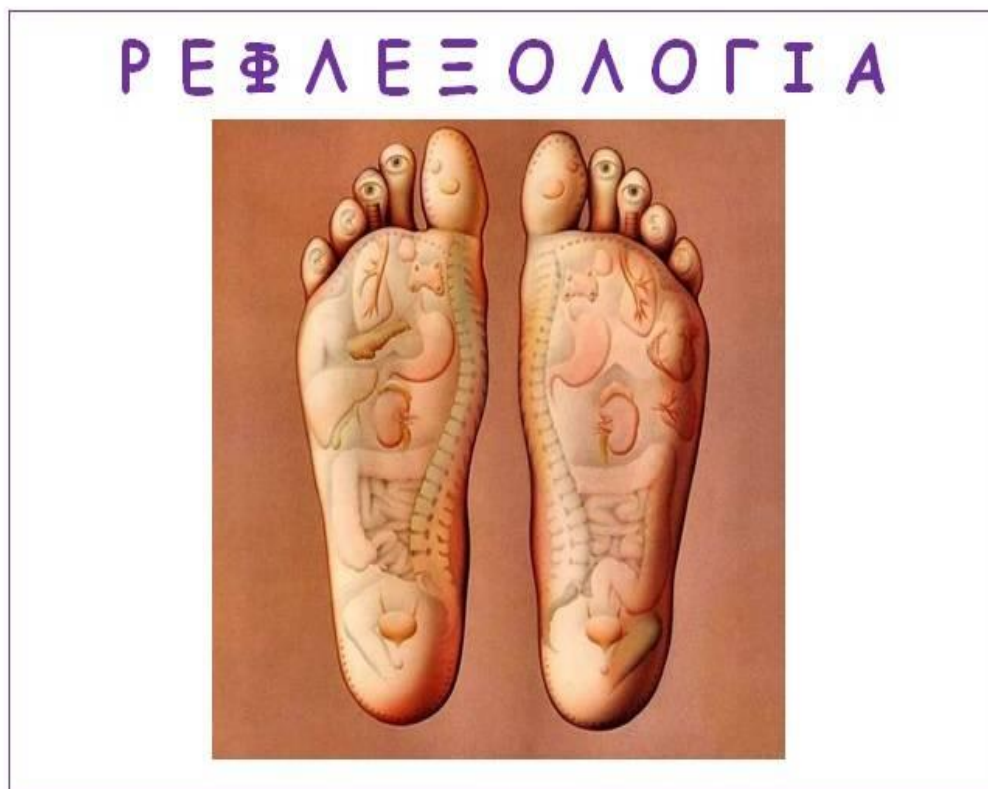
7.5 Εξισορροπητικό αποτέλεσμα.....σελ.68

Επίλογος.....σελ.69

Βιβλιογραφία.....σελ.70

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

1.1 ΟΡΙΣΜΟΣ



Εικόνα 1: Η δράση της ρεφλεξολογίας στα πόδια αλλά και τα αντανακλαστικά σημεία των οργάνων που υπάρχουν σε αυτό.

Ο όρος ρεφλεξολογία προέρχεται από την αγγλική λέξη “*Reflex*” που σημαίνει αντανακλαστικά. Ορίζεται ως η μέθοδος, η οποία ασχολείται με τα αντανακλαστικά σημεία, που βρίσκονται σε κάποιες συγκεκριμένες περιοχές των ακρών και σχετίζονται με ορισμένα μέρη του σώματος, όργανα και αδένες. Συνεπώς, μέσω αυτών των αντανακλαστικών περιοχών η θεραπεία μπορεί να επεκταθεί σε ολόκληρο το σώμα.

Επιπρόσθετα, ρεφλεξολογία ονομάζεται η μέθοδος εναλλακτικής ιατρικής, η οποία αποσκοπεί στη βελτίωση της ψυχικής και σωματικής υγείας του

ανθρώπου. Η ρεφλεξολογία στηρίζεται στην εφαρμογή ειδικών πιέσεων και μαλάξεων στο πέλμα, στη ράχη του ποδιού και στα χέρια. Οι εξειδικευμένες αυτές πιέσεις προκαλούν ένα «αντανακλαστικό» ερέθισμα ξεχωριστά σε κάθε μέρος του σώματος, όπου ασκούνται. Στα πέλματα έχουν βρεθεί 7.200 νευρικές απολήξεις.

Η ρεφλεξολογία αποτελεί μια απολύτως φυσική, ολιστική, ήπια, αφάρμακος και χωρίς παρενέργειες μέθοδο φροντίδας της υγείας και της ευεξίας. Αναφορικά με τους παραπάνω χαρακτηρισμούς, χαρακτηρίζεται φυσική καθώς διεξάγεται με φυσικό τρόπο, κατά κύριο λόγο με τα χέρια και δεν γίνεται χρήση μηχανημάτων, ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μέσων. Ολιστική ονομάζεται διότι θεωρεί τον άνθρωπο ως μια ολότητα, στην οποία η ψυχοσωματική αλλά και η νοητική του κατάσταση αλληλεπιδρούν και αλληλοεξαρτώνται. Τέλος, η ρεφλεξολογία χαρακτηρίζεται ήπια, καθώς η δράση και η εφαρμογή της είναι ήπιες για τον οργανισμό και αφάρμακος διότι δεν απαιτείται κάποιο σκεύασμα ή προϊόν.

Ως μέθοδος χαρίζει στο σώμα, στο νου και στο πνεύμα μια κατάσταση αρμονίας και ισορροπίας. Τα θετικά στοιχεία που επιφέρει γίνονται αντιληπτά μέσω της διέγερσης του νευρικού και του αμυντικού συστήματος του οργανισμού. Σε ορισμένες ειδικές περιπτώσεις ασθενών που δεν είναι εφικτό να γίνει εφαρμογή της ρεφλεξολογίας στα πόδια, αυτή εφαρμόζεται στα χέρια.

Με αυτό τον τρόπο, η ρεφλεξολογία ισχυροποιεί το φαρμακείο του σώματος και ενεργοποιεί τις θαυματουργικές του δυνάμεις ίασης. Ο Ιπποκράτης ήταν ο πρώτος αρχαίος Έλληνας που οδηγήθηκε σε αυτή τη διαπίστωση και αναγνώρισε τις ευεργετικές συνέπειες της ρεφλεξολογίας στο ανθρώπινο σώμα. ([http:// www.el.wikipedia.org](http://www.el.wikipedia.org))

1.2. ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ



Εικόνα 2: Η δράση της ρεφλεξολογίας στους αρχαίους πολιτισμούς.

Η ρεφλεξολογία ως μέθοδος έχει τις ρίζες της στους αρχαίους πολιτισμούς. Τα πόδια λόγω της θέσης τους στον ανθρώπινο οργανισμό έχουν την πλεονεκτική θέση της άμεσης επαφής και επικοινωνίας με τη γη και λόγω αυτής της ιδιότητας τους απέκτησαν ιδιαίτερο σεβασμό. Κάποιοι αρχαίοι πολιτισμοί έδιναν μεγάλη έμφαση στην καλή κατάσταση και περιποίηση των πελμάτων. Η ασχολία αυτή και το φυσικό ένστικτο του ανθρώπου άρχισαν να οδηγούν σε κάποιες παρατηρήσεις που συνέδεαν τα πέλματα με τη διατήρηση της καλής φυσικής υγείας και φυτοθεραπείας ολόκληρου του σώματος.

Οι ρίζες της ρεφλεξολογίας χρονολογούνται γύρω στο 5.000 π.Χ., στην περίοδο που οι κινέζοι ασκούσαν όπως φαίνεται μια μορφή πιεσοθεραπείας σε ολόκληρο το σώμα αλλά και στα πέλματα. Η προέλευση της ρεφλεξολογίας τοποθετείται στην αρχαία Αίγυπτο, όπως αποδεικνύεται από τις επιγραφές που βρέθηκαν στον τάφο του γιατρού με τις ανασκαφές στην Ακαμαχόρ της Αιγύπτου περίπου το 2.330 π.Χ., όπου εμφανίζεται η εφαρμογή

ρεφλεξολογίας από θεραπευτή. Στα ευρήματα διακρίνεται ο θεραπευτής να κρατά τα πέλματα και τα χέρια και να ασκεί μάλαξη με ένα συγκεκριμένο τρόπο. Η μετάφραση των ιερογλυφικών από τις επιγραφές που διασώθηκαν είναι η παρακάτω: Ο ασθενής λέει: «Μην μου κάνεις κακό». Η απάντηση του ασκούμενου είναι: «Θα πράξω με τέτοιο τρόπο ώστε να με επαινέσεις».

Επιπρόσθετα, το 2.000 π.Χ. περίπου, ο αυτοκράτωρ της Κίνας γράφει για τη συγκεκριμένη μάλαξη της ρεφλεξολογίας σε ένα βιβλίο του. Το 3.000 π.Χ. στην Αίγυπτο, στην Αραβία και στην Ινδία έχουν βρεθεί ορισμένα ντοκουμέντα από τάφους και από ορισμένες τοιχογραφίες με μάλαξη, η οποία γινόταν με κάποιο συγκεκριμένο τρόπο στα πέλματα. Δυστυχώς, δεν έχει προσδιοριστεί η ακριβής σχέση μεταξύ της αρχαίας τέχνης, όπως εφαρμόζεται από τους αρχαίους Αιγύπτιους και της ρεφλεξολογίας, όπως τη γνωρίζουμε σήμερα.

Οι διαφορετικές μορφές της εργασίας πάνω στα πόδια για τη διατήρηση της υγείας του ανθρώπου, έχουν χρησιμοποιηθεί σε όλο τον αρχαίο κόσμο. Στο βιβλίο του κίτρινου αυτοκράτορα (1000 π.Χ.) υπάρχει κεφάλαιο με τίτλο: «Μέθοδος εξέτασης μέσω του ποδιού» και αποτελεί την αρχή συζητήσεων που έχουν καταγραφεί για τη σύνδεση της ζωτικής ενέργειας με σημεία και περιοχές στο πόδι. Ο Δρ. *Joe Shelby Riley* υποστήριξε ότι αυτή η μορφή της θεραπείας εξαπλώνεται από την Αίγυπτο σε όλο τον τότε γνωστό κόσμο μέσω της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας.

Το 1913 ο Δρ. *William Fitzgerald* ο οποίος ήταν γιατρός, χειρουργός και ωτορινολαρυγγολόγος βάζει τις βάσεις στη «θεραπεία των ζωνών», εφαρμόζοντας την παραπάνω μέθοδο κατά τη διάρκεια των επεμβάσεων στους ασθενείς του. Η μέθοδος αυτή κατέγραψε τεράστια επιτυχία και αναφέρεται πως η πιεσοθεραπεία ήταν αποτελεσματική στο 65% με 75% των περιπτώσεων. Το έργο του δημοσιεύτηκε πρώτη φορά από τον Δρ. *Dwight Byers*, έναν κριτικό ιατρικών συγγραμμάτων και συγγραφέα από την Ν. Υόρκη. Ο Δρ. *Dwight Byers* ήταν μαθητής του Δρ. *Fitzgerald*, συνεργαζόταν αρκετό καιρό μαζί του, πριν δημοσιεύσει στον τύπο κάποια άρθρα από τη θεραπεία των ζωνών, δίνοντας στην ουσία στη μέθοδο την ονομασία της.

Ο Δρ. *Fitzgerald*, εργάζονταν στο *Boston City Hospital*, καθώς και στο *S.t Francis Hospital* στο Κονέκτικατ. Αποκάλεσε το έργο του *Zone*, δηλαδή αναλγησία διότι η πίεση στη μάλαξη εφαρμόζεται στην αντίστοιχη οστεώδη περιοχή ή στις ζώνες που αντιστοιχεί η θέση του τραυματισμού. Επίσης,

χρησιμοποίησε σημεία πίεσης επί της γλώσσας, της υπερώας και το πίσω μέρος του τοιχώματος του φάρυγγα, προκειμένου να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα της ανακούφισης πόνου ή αναλγησία. Ακόμα, φαίνεται να έκανε χρήση των ακόλουθων εργαλείων: ελαστικές ζώνες, ρούχα, μανταλάκια και χτένες αλουμινίου για να προκαλέσει αναισθησία στην απομακρυσμένη περιοχή, όπου στόχευε να χειρουργήσει. Η παραπάνω τεχνική έχει ως αποτέλεσμα μετά την εφαρμογή της και στη διάρκεια του χειρουργείου να απαιτείται ελάχιστο μέχρι και καθόλου αναισθητικό.

Ο Δρ. *Fitzgerald* ανακάλυψε ότι η εφαρμογή πίεσης πάνω στις ζώνες όχι μόνο ανακούφιζε τον πόνο, αλλά στην πλειονότητα των περιπτώσεων θεράπευε και την υποκείμενη αιτία. Τα ίδια αποτελέσματα επιφέρει η χρήση της ρεφλεξολογίας σήμερα, καθώς βασίζεται εν μέρει στη Θεωρία των Ζωνών. Ο Δρ. *Joe Shelby Riley*, M.D. συνεργάστηκε στενά με τον Δρ. *Fitzgerald* και ανέπτυξε περαιτέρω τη θεωρία των ζωνών. Φαίνεται ότι πρόσθεσε οριζόντιες ζώνες κατά μήκος των χεριών και των ποδιών, μαζί με τις διαμήκεις ζώνες και καθόρισε με αυτό τον τρόπο επιμέρους αντανακλαστικά, σύμφωνα με τη Θεωρία *Zone*.

Ο Δρ. *Joe Shelby Riley*, όπως και ο Δρ. *Fitzgerald*, υποστήριζε τη συνεχή πίεση στο αντανακλαστικό ή στο σημείο επαφής. Η *Eunice Ingham*, μια φυσιοθεραπεύτρια, συνεργάστηκε στενά με τον Δρ. *Joe Shelby Riley*, ο οποίος έγραψε πολλά βιβλία και παρουσίασε για πρώτη φορά τη μέθοδο του αγκιστριού. Η μέθοδος του αγκιστριού πήρε το όνομα της από τον θεραπευτή, ο οποίος λύγιζε τα δάχτυλα του σαν αγκίστρια πριν από κάθε εφαρμογή σε ασθενή. Η *Eunice Ingham*, γοητευμένη από όλα αυτά και από την ιδέα της θεραπείας των ζωνών, άρχισε να αναπτύσσει τη θεωρία της για τα αντανακλαστικά στα πέλματα και τα χέρια στις αρχές της δεκαετίας του 1930.

Έτσι, δημιούργησε μια δική της μέθοδο, που ονομάστηκε «Μέθοδος ρεφλεξολογικής συμπίεσης *Ingham*» και είχε την ευκαιρία να πραγματοποιήσει τη θεραπεία εκατοντάδων ασθενών. Κατά τη διάρκεια των θεραπειών κάθε αντανακλαστικό σημείο επαφής είχε προσεκτικά ελεγχθεί και όλες οι θεραπείες επανελέγχονταν με εμπιστοσύνη. Η *Eunice Ingham* βρισκόταν σε θέση να καθορίσει ότι τα αντανακλαστικά στα πόδια ήταν μια ακριβής εικόνα «καθρέφτης» των οργάνων του σώματος του ανθρώπου. Ακόμα, κατάφερε να δείξει ότι τα πόδια αντιπροσωπεύουν στον άνθρωπο

διαφορετικά σημεία του σώματος του, καθώς το αριστερό πόδι αντιπροσωπεύει την αριστερή μεριά και το δεξί πόδι τη δεξιά μεριά του σώματος.

Ο Δρ. *Riley*, την ενθάρρυνε να γράψει το πρώτο της βιβλίο, όπου προσεκτικά χάραξε τα αντανάκλαστικά των ποδιών, όπως τα ξέρουμε σήμερα. Αυτό το βιβλίο εκδόθηκε το 1938 και αργότερα μεταφράστηκε σε επτά ξένες γλώσσες με αποτέλεσμα να εξαπλωθούν τα οφέλη στη ρεφλεξολογία σε όλο τον κόσμο. Η σύγχυση μεταξύ ρεφλεξολογίας και Θεραπείας ζωνών ξεκίνησε από αυτό το σημείο, διότι ο ξένος εκδότης άλλαξε το όνομα του βιβλίου της *Eunice* από "*Stories the feet can tell*" (ιστορίες που μπορούν να πουν τα πόδια) σε "*Zone therapy*" (θεραπεία ζωνών). Σε ορισμένα μέρη του κόσμου εξακολουθεί να θεωρείται ως Θεραπεία ζωνών. Ωστόσο, υπάρχει μια σαφής διαφορά μεταξύ των δύο θεραπειών, καθώς η θεραπεία των ζωνών στηρίζεται αποκλειστικά και μόνο στις ζώνες για να καθοριστεί η περιοχή και να εργαστεί, ενώ η Ρεφλεξολογία παίρνει τις ζώνες και το ανατομικό μοντέλο για να καθορίσει την περιοχή ή τις περιοχές που πρόκειται να εργαστεί.

Μετά τη δημοσίευση του βιβλίου της, η *Eunice Ingham* πήρε μέρος σε πολλά προγράμματα αλλά και σε εργαστήρια σχετικά με την υγεία και ταξίδεψε σε όλη τη χώρα, δίνοντας κριτικές βιβλίων. Μόνο άρρωστοι και ανάπηρα άτομα παρακολούθησαν αυτές τις κριτικές βιβλίων/εργαστηρίων, κατά τη διάρκεια των οποίων δίδαξε τους ανθρώπους δουλεύοντας πάνω τους και είχαν την ευκαιρία να συζητήσουν συγκεκριμένα προβλήματα της υγείας τους.

Ο *Dwight Byers* στα τέλη της δεκαετίας του '50 άρχισε να βοηθά την *Eunice Ingham* στα εργαστήρια της. Το 1961, ο *Dwight Byers* και η αδελφή του, *Eusebia Messenger*, εντάχθηκαν μαζί με τη θεία τους, *Eunice* σε εργαστήρια διδασκαλίας με πλήρες ωράριο. Επτά χρόνια αργότερα, η *Eunice* ανέλαβε την ευθύνη για τη συνέχιση της διδασκαλίας της ρεφλεξολογίας κάτω από το έμβλημα του Εθνικού Ινστιτούτου Ρεφλεξολογίας. Στα μέσα της δεκαετίας του '70 ο *Eusebia* που ήταν συνταξιούχος και ο *Dwight Byers* σχηματίζουν το Διεθνές Ινστιτούτο *Reflexology*, όπου οι θεωρίες και τεχνικές της ρεφλεξολογίας ήταν περαιτέρω εξευγενισμένες.

Η *Eunice Ingham* πέθανε το 1974 σε ηλικία 85 ετών. Είχε πειστεί ότι η ρεφλεξολογία θα μπορούσε να βοηθήσει στην ελάφρυνση των δεινών της ανθρωπότητας και υπερασπιζόταν αυτό το μήνυμα μέχρι την ηλικία των 80 ετών. Η *Eunice Ingham* έδωσε αδιαμφισβήτη συμβολή σε ολόκληρο τον κόσμο της ρεφλεξολογίας, διότι:

1. Ανακάλυψε ότι τα αντανακλαστικά στα πόδια είναι ένα είδωλο όλων των οργάνων, των αδένων και των μερών του σώματος, δηλαδή το χάρτη των αντανακλαστικών ανάλογα με το ανατομικό μοντέλο.
2. Ανακάλυψε ότι η εναλλασσόμενη πίεση, έχει μια διεγερτική επίδραση στον οργανισμό και όχι ένα φαινομενικό μούδιασμα, όπως καταδεικνύεται από τον Δρ. Fitzgerald.
3. Αναγνώρισε τα πόδια ως την καλύτερη περιοχή διέγερσης λόγω της θέσης τους στη βάση των κάθετων ζωνών.

Η αρχαιότερη καταγραφή εφαρμογής πιέσεων στα άκρα με σκοπό την θετική επίδραση στο σώμα βρίσκεται στο βιβλίο: «*De Medicina Libri octo*», του *Aulus Cornelius Celsus*. Ο Δρ. Fitzgerald επηρεασμένος από τους Έλληνες ιατρούς της εποχής γράφει: «Πολύ πιο συχνά, από κάποιο άλλο μέλος πρέπει να τριφτεί εκείνο όπου βρίσκεται ο πόνος, και ιδιαίτερως όταν θέλουν να απομακρύνουν τα "περιπτώματα" από την κεφαλή και το θώρακα, οπότε τρίβουν τα χέρια και πόδια». Το 790 μ.Χ. βρέθηκαν στο ναό του Δασκάλου της Ιατρικής "*Medicine Teacher*" στη Νάρα της Ιαπωνίας, τα πόδια του Βούδα με σανσκριτικά σύμβολα. Γενικότερα, ρεφλεξολογικά σύμβολα εικάζεται πως έχουν καταγραφεί στα πόδια αγαλμάτων του Βούδα στην Ινδία και στην Κίνα. Μάλιστα, στην Ινδία πίστευαν ότι η αρμονία ολόκληρου του Σύμπαντος συμβολιζόταν στα πόδια.

Στη χώρα μας υπάρχουν διάφορα αρχαία κείμενα αλλά και αρχαιολογικά ευρήματα που απεικονίζουν ανάλογες θεραπείες, όπως μαρτυρεί παράσταση αττικού ερυθρόμορφου αγγείου που παριστάνει τον αθλητή Ιππομέδοντα, κατά την περίοδο του Μεσαίωνα. Οι άνθρωποι που κατείχαν αυτές τις γνώσεις διώχθηκαν, με αποτέλεσμα οι γνώσεις να χαθούν στο πέρασμα του χρόνου. Επιμέρους στοιχεία των παραπάνω γνώσεων επιβιώνουν στις τεχνικές των Πρακτικών Ιατρών και στις παραδόσεις κάποιων οικογενειών.

Τους επόμενους αιώνες οι καταγεγραμμένες αναφορές στη ρεφλεξολογία είναι ελάχιστες. Στη Δυτική Ευρώπη το 1532, ο Δρ. Ατάτις και ο Δρ. Αντάμους γράφουν το πρώτο τους βιβλίο που αναφέρεται στις ζώνες του σώματος. Τον 19^ο αιώνα, μεμονωμένοι ιατροί κάνουν τις πρώτες διατυπώσεις για την αυτοθεραπεία του ανθρώπου μέσω «ζωνών» και «αντανακλαστικών σημείων». Συγγράφουν κάποια βιβλία πιεσοθεραπείας βασισμένα στις πρακτικές τους μελέτες. Η προσπάθεια αυτή αρχίζει να βρίσκει ανταπόκριση και η αρχαία αυτή τέχνη φαίνεται να αναβιώνει μετά από τόσους αιώνες.

Η Σύγχρονη Ρεφλεξολογία αναπτύχθηκε τον 20^ο αιώνα και βασίζεται στη θεμελίωση της ζωνοθεραπείας από το Δρ. Ουίλιαμ Φιτζέραλντ (*William Fitzgerald*). Το 1917 εκδίδει βιβλίο με τίτλο «Ανακουφίστε τον πόνο στο σπίτι». Έπειτα η Αμερικανίδα φυσιοθεραπεύτρια Γιουνίς Ίνγκαμ (*Eunice Ingham*) ξεκίνησε να αναπτύσσει τη θεωρία της «Ρεφλεξολογίας του άκρου πόδα». Το 1938 εκδίδει τις συγκεντρωμένες εμπειρίες της από αυτή τη μέθοδο στο βιβλίο «Ιστορίες που έχουν να πουν τα πόδια» και ακολούθησε το βιβλίο «Ιστορίες που έχουν πει τα πόδια». Θεωρείται η μητέρα της σύγχρονης ρεφλεξολογίας. Υπάρχουν αρκετά στοιχεία που γίνονται αναφορές σχετικά με τη ρεφλεξολογία.

Στην αρχαία Ελλάδα ο Ιπποκράτης θεωρούσε ότι η διασφάλιση της υγείας των ανθρώπων εντοπίζονταν στην ισορροπία των χυμών του (αίμα, φλέγμα, κίτρινη χολή, μαύρη χολή). Μια μορφή ρεφλεξολογίας που άσκησε ήταν η πίεση με καρπούς οσπρίων, όπως φακές και ρεβίθια, στο αυτί των μαθητών του που είχαν κάποιο σωματικό πόνο. Σχετικά με τη ρεφλεξολογία στο πέλμα, υπάρχουν αναφορές στο βιβλίο του Κινέζου αυτοκράτορα *Huang-ti*, «*The Yellow Emperor's book of internal Medicine*», το οποίο γράφτηκε 3.000 χρόνια πριν. Στο πέρασμα των αιώνων και ιδιαίτερα στην περίοδο του σκοταδισμού υπάρχουν αναφορές ότι χάθηκαν πολλά από τα στοιχεία των θεραπευτικών μεθόδων και της ρεφλεξολογίας.

Στην νεότερη ιστορία πρόδρομος της ζωνοθεραπείας (1.913 μ.Χ.) ήταν ο Δρ. Φιτζέραλντ, ωτορινολαρυγγολόγος στο νοσοκομείο της Βοστώνης και στο νοσοκομείο του Αγίου Φραγκίσκου στο Κονέκτικατ των Η.Π.Α.. Ο Δρ. *Fitzgerald* (Φιτζέραλντ) ανακάλυψε ότι η εφαρμογή πίεσης στις ρώγες των δακτύλων και η πρόσδεση ελαστικών ταινιών γύρω από το μεσαίο τμήμα τους

έχει αναισθητική επίδραση στο πρόσωπο. Η ρεφλεξολογία θεωρείται σήμερα μία από τις δημοφιλέστερες συμπληρωματικές θεραπείες. (reflexologia.gr).

1.3 ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ

Η ρεφλεξολογία αποτελεί μια αφάρμακο, συμπληρωματική, φυσική και ολιστική θεραπεία, η οποία θεραπεύει το σώμα ως ολότητα και όχι μόνο τα συμπτώματα, βοηθώντας στην εναρμόνιση του. Η εξουδετέρωση του συμπτώματος χωρίς την επίλυση του προβλήματος που το προκάλεσε δεν χρησιμεύει σε τίποτα. Ο στρεσαρισμένος σημερινός τρόπος ζωής των ανθρώπων, με τους γρήγορους ρυθμούς και την κακή διατροφή έχει ως αποτέλεσμα το σώμα να χάνει εύκολα την ισορροπία του.

Με την άσκηση ειδικής πίεσης στα σημεία που πρέπει, διεγείρεται ο φυσικός μηχανισμός ίασης που κάθε οργανισμός διαθέτει. Με αυτό τον τρόπο το σώμα βρίσκει πάλι την ισορροπία του και επανέρχεται στη φυσική του κατάσταση. Ο θεραπευτής αφού εντοπίσει και ανιχνεύσει τα παθογόνα σημεία, καταλαβαίνει αυτομάτως λόγω της θέσης του σημείου την ανισορροπία με την οποία έρχεται αντιμέτωπος. Αναγνωρίζει το όργανο ή τα όργανα που έχει δημιουργηθεί πρόβλημα, μπλοκάρισμα ή που έχουν συσσωρευτεί κρυσταλλικά τοξικά ιζήματα, τα οποία πρέπει να διασπάσει με κατάλληλους χειρισμούς. Η μέθοδος αυτή έχει ως αποτέλεσμα να βελτιώνονται:

1. Η κυκλοφορία του αίματος
2. Η νευρική λειτουργία
3. Οι κυτταρικές λειτουργίες
4. Αποβάλλονται τοξίνες από την πάσχουσα περιοχή
5. Μειώνονται η ένταση και το στρες
6. Οι μυϊκές λειτουργίες
7. Οι εριστικές και σκελετικές λειτουργίες
8. Οι αναπνευστικές λειτουργίες
9. Οι γενετικές λειτουργίες
10. Οι πεπτικές λειτουργίες
11. Το λεμφικό σύστημα
12. Το ουροποιητικό σύστημα

13. Το ενδοκρινικό σύστημα

Συνεπώς, η ρεφλεξολογία μπορεί να επιφέρει πολλά θετικά αποτελέσματα σε διάφορες παθήσεις και να δράσει ευεργετικά σε αρκετά προβλήματα. Συγκεκριμένα, στο νευρικό σύστημα αυξάνει αποτελεσματικά τη λειτουργία και την αποτελεσματικότητά του, καθώς με το πέρασμα των ετών οι νευρικές απολήξεις γίνονται όλο και πιο ανθεκτικές, ειδικότερα στα κάτω άκρα. Η ρεφλεξολογία επισημαίνεται πως τονώνει περίπου 7.200 νευρικές απολήξεις με μία μόνο συνεδρία και επιφέρει καταπληκτικά αποτελέσματα. Για παράδειγμα, μπορεί να συμβάλει στην καλύτερη λειτουργία των νεύρων, αφού μπορεί να ξεμπλοκάρει και να «καθαρίσει» τις οδούς των νεύρων, οι οποίες είναι σαν τους μύες. Οι οδοί των νεύρων κρίνεται μείζονος σημασίας να λειτουργούν όσο το δυνατόν καλύτερα, εύρυθμα και να βρίσκονται σε εγρήγορση. Επιπλέον, στα ενεργειακά επίπεδα η ρεφλεξολογία διαδραματίζει καίριο ρόλο διότι ευθυγραμμίζει τη λειτουργία διαφόρων συστημάτων των οργάνων και των μυών στο ανθρώπινο σώμα, μπορεί να αυξήσει σημαντικά τον μεταβολισμό και να δημιουργήσει ενεργειακές διαδικασίες μέσα στο σώμα.

Όσον αφορά το κυκλοφορικό σύστημα, η ρεφλεξολογία μπορεί να δρα σε τεράστιο βαθμό σε αυτό αλλά και να παρουσιάζει άμεσα την αποτελεσματικότητά και τα οφέλη της. Επιπρόσθετα, απελευθερώνονται φυσικές αναλγητικές ουσίες του οργανισμού, οι οποίες μειώνουν τη μυϊκή ένταση και σταματάει ο πόνος. Όπως έχει προαναφερθεί, η ρεφλεξολογία ορίζεται ως ήπια, ακίνδυνη μέθοδος, χωρίς παρενέργειες. Σύμφωνα με τους ρεφλεξολόγους, η τόνωση στις ζώνες των ποδιών και των χεριών αποφράζουν τα κανάλια και συμβάλουν στη φυσική ικανότητα του σώματος να θεραπεύεται. Η ρεφλεξολογία ως μέθοδος έχει την ικανότητα να δημιουργεί ομοιόσταση στον ανθρώπινο οργανισμό εξαφανίζοντας την συμφόρηση και κάνοντας την ενέργεια να ρέει, βοηθώντας έτσι στην αποκατάσταση της ισορροπίας, της υγείας και της καλής λειτουργίας του σώματος. Τέλος, βοηθά σημαντικά στη χαλάρωση του σώματος αλλά και του πνεύματος.

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, η ρεφλεξολογία είναι γνωστή λόγω της ιδιότητάς της να βοηθά στο ξεμπλοκάρισμα των νευρικών οδών με αποτέλεσμα ο οργανισμός να κρατάει μια ισορροπία, το μυαλό να επεισέρχεται σε ηρεμία και το σώμα να έρχεται σε μια κατάσταση χαλάρωσης,

δηλαδή να μειώνεται το στρες. Επομένως, η ρεφλεξολογία μπορεί να ασκηθεί και για τις διαταραχές του ύπνου αλλά και για την καλύτερη ποιότητα του. Είναι γνωστό ότι η αύπνια είναι μια πολύ ανησυχητική κατάσταση για τον άνθρωπο, η οποία τον κουράζει ψυχικά αλλά και σωματικά και μπορεί να δημιουργήσει διάφορες παθήσεις. Έτσι, η ρεφλεξολογία βοηθά να χαλαρώσει, να ηρεμήσει ο οργανισμός και να επανέλθει στους φυσιολογικούς του ρυθμούς, καθώς θεωρείται αποτελεσματική στην αποτοξίνωση του οργανισμού.

Η ρεφλεξολογία έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει άμεσα στη βελτίωση της λειτουργίας της κύστης αλλά και ολοκλήρου του ουροποιητικού συστήματος. Αυτό σημαίνει ότι αφαιρεί σε μεγάλο βαθμό τις τοξίνες και προστατεύει με αυτό τον τρόπο τον οργανισμό από διάφορες ασθένειες και προβλήματα υγείας, που μπορεί να οφείλονται σε δυσλειτουργίες του ουροποιητικού συστήματος.

Η ρεφλεξολογία επιδρά και στη διέγερση του νευρικού συστήματος. Το κεντρικό νευρικό σύστημα του ανθρώπου μπορεί να ωφεληθεί από τα ανοιχτά νευρικά μονοπάτια με πολλούς και διαφόρους τρόπους. Ο εγκέφαλος μας έχει τη δυνατότητα να διαχειριστεί τα ερεθίσματα που δέχεται ορθότερα, με αποτέλεσμα να ενισχύονται οι γνωστικές δυνάμεις, αλλά και οι σωματικές δυνάμεις να είναι γρηγορότερες, να υπάρχει βελτίωση και ενίσχυση της μνήμης και γενικά να βελτιώνεται η εγκεφαλική λειτουργία.

Η ευεργετική επίδραση της ρεφλεξολογίας καταγράφεται στην αντιμετώπιση των ημικρανιών και του πονοκεφάλου. Η ρεφλεξολογία αποτελεί μια μέθοδο, η οποία χρησιμοποιείται για τη μείωση του πόνου. Έτσι, χρησιμοποιείται ως αναλγητική θεραπεία και μπορεί να μειώσει σημαντικά τις ημικρανίες και τους πονοκέφαλους, απλά με την ανακούφιση που προσφέρει στον ασθενή. Επιπρόσθετα, η ρεφλεξολογία ενισχύει την αύξηση της δραστηριότητας του κυκλοφορικού συστήματος και των νεύρων σε συνδυασμό με την ισορροπημένη λειτουργία του μεταβολισμού. Αυτό σημαίνει ότι τα κύτταρα του οργανισμού αναπτύσσονται γρηγορότερα και οι πληγές του οργανισμού μπορούν να επουλωθούν με ταχύτερο ρυθμό.

Αν και δεν έχει αποδειχθεί πως η ρεφλεξολογία μπορεί να επιδράσει άμεσα ενάντια στον καρκίνο, έχει γίνει γνωστό ότι μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στις θεραπείες του καρκίνου, όπως η χημειοθεραπεία. Σύμφωνα με μαρτυρίες,

βοηθά τους ασθενείς να είναι πιο ήρεμοι, να αποβάλλουν το άγχος και μειώνει σημαντικά τις τάσεις προς εμετό και άλλες παρενέργειες που μπορεί να προκληθούν, όπως η δυσπεψία. Μερικά από τα οφέλη της ρεφλεξολογίας, όπως ο καθαρισμός των νεφρικών καναλιών και η καλή λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος του οργανισμού μπορούν να επιβραδύνουν την εξάπλωση του καρκίνου και να συμβάλλουν στην τόνωση της αντιοξειδωτικής δράσης, με αποτέλεσμα την καταστροφή καρκινικών κύτταρων. Ωστόσο, οι έρευνες περί του παραπάνω θέματος βρίσκονται εν εξελίξει.

Μελέτες έχουν δείξει ότι η ρεφλεξολογία μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην εγκυμοσύνη και στην εμμηνόρροια. Η ρεφλεξολογία μπορεί να έχει ευεργετική δράση για τις έγκυες γυναίκες στις περιπτώσεις που υπάρχει ανάγκη για αναλγητικά κατά την διάρκεια του τοκετού, αλλά και μετά τον τοκετό, στο χρόνο αποκατάστασης που χρειάζονται. Τέλος, μπορεί να συμβάλλει στη μείωση της κατάθλιψης μετά τον τοκετό και να βοηθήσει το σώμα να επανέρθει γρηγορότερα στους φυσιολογικούς του ρυθμούς.

1.4 ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ

Όπως είναι γνωστό, η ρεφλεξολογία εφαρμόζεται στα πέλματα και στη ράχη των κάτω άκρων, με βάση τη θεωρία της ρεφλεξολογίας που κυριαρχούν τα «αντανακλαστικά σημεία». Τα αντανακλαστικά σημεία είναι κάποια συγκεκριμένα σημεία ή περιοχές στα πέλματα, τα όποια όταν πιεστούν ή μαλαχθούν με έναν συγκεκριμένο τρόπο μπορούν να προκαλέσουν αντανακλαστικό ερέθισμα στο όργανο, στον αδένα ή στην περιοχή του σώματος που αντιστοιχούν. Τα αντανακλαστικά ερεθίσματα συνδέονται άμεσα με 7.200 νευρικές απολήξεις που έχουν ανακαλυφθεί ως σήμερα στα πέλματα των ποδιών.

Συνεπώς, η ρεφλεξολογία επιδρά φυσικά και χωρίς φάρμακα στο νευρικό σύστημα, το οποίο στη συνέχεια επηρεάζει το ενδοκρινικό, το μυοσκελετικό και τα υπόλοιπα συστήματα του οργανισμού. Κατά τον ίδιο τρόπο και στα χέρια υπάρχουν αντανακλαστικές περιοχές και στις παλάμες αλλά και στο πάνω μέρος τους.

1.5 ΕΙΔΗ ΤΗΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ

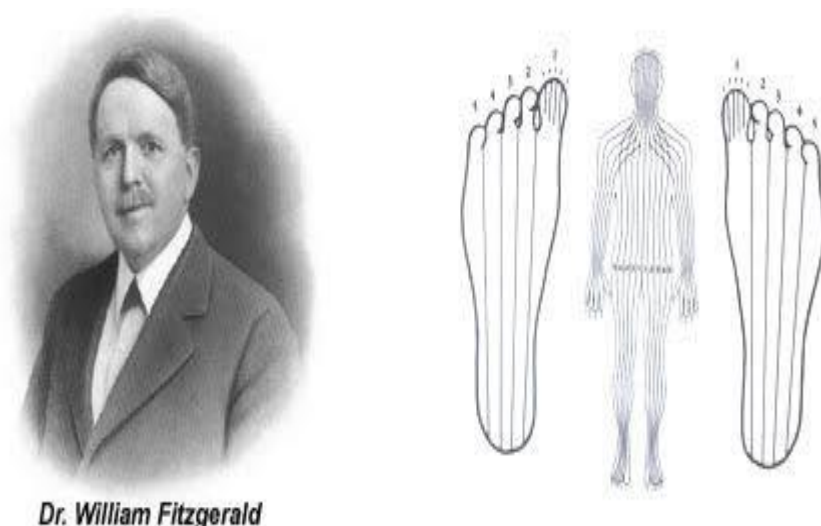
Υπάρχουν διαφορετικά είδη ρεφλεξολογίας που βασίζονται σε διαφορετικές φιλοσοφίες, ωστόσο με τα ίδια αποτελέσματα. Τα πιο συνηθισμένα είδη είναι τα εξής:

1. *Vertical Reflex Therapy (VRT)*, αποτελεί μια τεχνική που ανέπτυξε η *Lynne E. Booth*, η οποία επικεντρώνεται περισσότερο στα αντανakλαστικά που βρίσκονται στο ραχιαίο τμήμα των ποδιών.
2. *The Reflex Meridian Therapy*.
3. *5 Elements Reflexology*, ορίζεται ως μια τεχνική που βασίζεται στην αρχή των 5 στοιχείων. Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί αιθέρια έλαια για τη διέγερση των αντανakλαστικών σημείων.
4. *The Morell Technique*, αποτελεί μια εξειδικευμένη τεχνική που δουλεύει τα αντανakλαστικά σημεία των ποδιών με ήπιους χειρισμούς και δουλεύει ταυτόχρονα και σε ηλεκτρομαγνητικό επίπεδο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

2.1 ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΖΩΝΩΝ

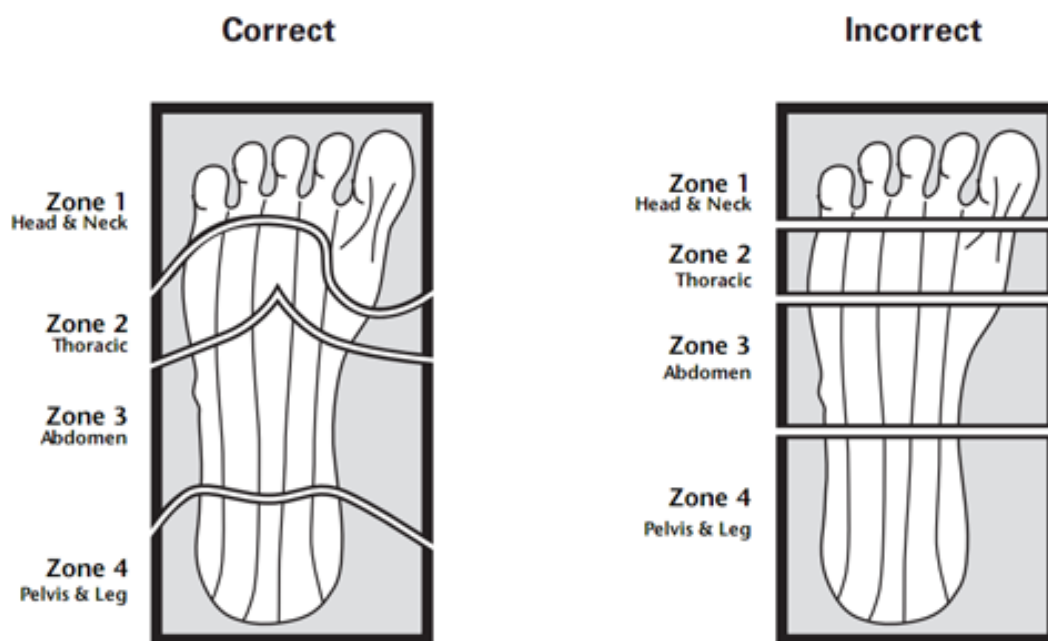
Ζώνες ονομάζονται τα μέρη του σώματος με ίσο πλάτος και εκτείνονται σε όλο το σώμα από τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών ως το κεφάλι. Σε κάθε ζώνη του ανθρώπινου σώματος υπάρχει ένα όργανο που αντιστοιχεί στα αντανεκλαστικά σημεία των ποδιών ή των χεριών.



Εικόνα 3: Χάρτης των ζωνών με βάση τον Δρ. *Fitzgerald*.

Ο χάρτης αυτός είναι βασισμένος στο σύστημα των ζωνών που βρίσκεται σε ολόκληρο το σώμα, όπως περιγράφει ο Δρ. *Fitzgerald*. Ωστόσο, υπάρχουν 10 επιμήκεις ζώνες που εκτείνονται σε ολόκληρο το σώμα, όπου βρίσκονται 5 ζώνες από κάθε πλευρά μιας νοητής κεντρικής γραμμής. Αυτές οι 5 διαμήκεις ενεργειακές ζώνες, δεν είναι γραμμές όπως γίνεται στο *Shiatsu* και το βελονισμό, αλλά τμήματα του σώματος που έχουν ίδιο πλάτος και εκτείνονται και από μπροστά και από πίσω και αντιπροσωπεύουν τα ενεργειακά κανάλια. Σε οποιαδήποτε ζώνη βρίσκεται ένα όργανο στην ίδια ζώνη θα βρίσκονται τα ίδια αντανεκλαστικά σημεία στα πόδια ή στα χέρια. Υπάρχουν σημεία, όπως για παράδειγμα οι νεφροί που και στα δυο πόδια βρίσκονται στην ίδια ζώνη.

Παραταύτα, το αντανακλαστικό σημείο του αριστερού νεφρού βρίσκεται στο αριστερό πόδι, ενώ του δεξιού νεφρού στο δεξί πόδι, επειδή οι ζώνες αυτές συγχέονται στον εγκέφαλο, όπως το νευρικό σύστημα. Έτσι, το αριστερό μέρος του σώματος αντιστοιχεί στο αριστερό πόδι και το δεξί μέρος του σώματος στο δεξί πόδι. Εκτός από τις 10 επιμήκειες ζώνες, διαμορφώθηκε από τη γερμανίδα *Marquardt Hanne*, η ιδέα των εγκάρσιων ζωνών.



Εικόνα 4: Οι 3 οριζόντιες ζώνες της ρεφλεξολογίας.

Επιπρόσθετα, ερευνητές έχουν ανακαλύψει πως υπάρχουν άλλες 3 οριζόντιες ζώνες που περνούν από το σώμα, οι οποίες αντιστοιχούν και αυτές σε σημεία των ποδιών. Αυτές οι οριζόντιες ζώνες εντοπίζονται στην περίπτωση που τραβήξουμε 3 γραμμές ως εξής:

- Μια γραμμή κατά μήκος της κορυφής των ώμων,
- Μια γραμμή στο ύψος της μέσης ακριβώς κάτω από τα πλευρά
- Μια γραμμή κατά μήκος της βάσης της λεκάνης.

Η περιοχή πάνω από την γραμμή των ώμων σχετίζεται με τη δομή του κεφαλιού και του λαιμού, η περιοχή ανάμεσα στη γραμμή των ώμων και στη γραμμή της μέσης, αντιστοιχεί στη δομή του θώρακα και του πάνω μέρους της κοιλιάς. Η περιοχή ανάμεσα στη γραμμή της μέσης και στη γραμμή της βάσης

της λεκάνης σχετίζεται με τις δομές του υπογαστρίου και της λεκάνης. Αυτές οι περιοχές σχετίζονται με τη δομή των ποδιών αλλά και των οστών και αντιστοιχούν σε σημεία των ποδιών.

Τα πέλματα έχουν σχεδιαστεί με έναν εκπληκτικά έξυπνο τρόπο, ώστε να μπορούν να στηρίζουν το ανθρώπινο σώμα με μεγάλη ευκολία, αλλά παράλληλα να έχουν και μεγάλη δύναμη και ευκινησία, η οποία οφείλεται στη συγκεκριμένη κατασκευή που έχουν τα οστά, οι μύες και οι σύνδεσμοι από τα οποία αποτελούνται τα πόδια. Στο κάθε πόδι από τον αστράγαλο και κάτω υπάρχουν 26 οστά, που συνδέονται με 19 μύες και 107 συνδέσμους.

Επιπρόσθετα, σε κάθε πόδι υπάρχουν 14 φάλαγγες που είναι οστά των δακτύλων, το κάθε δάχτυλο έχει 3 οστά εκτός από το μεγάλο, το οποίο έχει 2 οστά. Προς το μέρος της φτέρνας βρίσκονται 5 οστά, τα οποία λέγονται μετατάρσια, όπου το κάθε ένα συνδέεται με ένα από τα δάχτυλα. Τα υπόλοιπα οστά λέγονται ταρσιαία, τα 3 εκ των οποίων είναι σφηνοειδή: το κυβοειδές, το σκαφοειδές, ο αστράγαλος και η φτέρνα.

Συνεπώς, από το χάρτη του σκελετού του ποδιού έχουμε τη δυνατότητα να δούμε πως οι οριζόντιες ζώνες του σώματος συνδέονται με τα οστά του ποδιού. Οι γραμμές των ποδιών αντιστοιχούν στις οριζόντιες γραμμές του σώματος, οι οποίες είναι:

- Η γραμμή 1, η οποία εντοπίζεται στη βάση των φαλαγγών με αποτέλεσμα τα αντανεκλαστικά του κεφαλιού και του λαιμού να εντοπίζονται στην περιοχή των δακτύλων.
- Η γραμμή 2, η οποία εντοπίζεται στη βάση των μεταταρσίων οστών που έχει ως αποτέλεσμα τα αντανεκλαστικά του θώρακα και του άνω μέρους της κοιλίας να εντοπίζονται στην περιοχή πάνω από τα μετατάρσια.
- Η γραμμή 3 εντοπίζεται κατά το μήκος των ταρσιαίων οστών, όπου υπάρχουν τα οστά του αστραγάλου, με αποτέλεσμα τα αντανεκλαστικά σημεία του κάτω μέρους της κοιλίας και της λεκάνης να εντοπίζονται πάνω από τα ταρσιαία οστά και κάτω από τα οστά του αστραγάλου (Nicola M., 1991).

2.2 ΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΝΟΥΝ ΟΛΑ ΤΑ ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΑ

Υπάρχουν παρά πολλά μέρη πάνω στο ανθρώπινο σώμα που συγκροτούν όλα τα αντανακλαστικά σημεία. Τα πιο γνωστά μέρη του σώματος που συγκεντρώνουν τα περισσότερα αντανακλαστικά σημεία είναι:

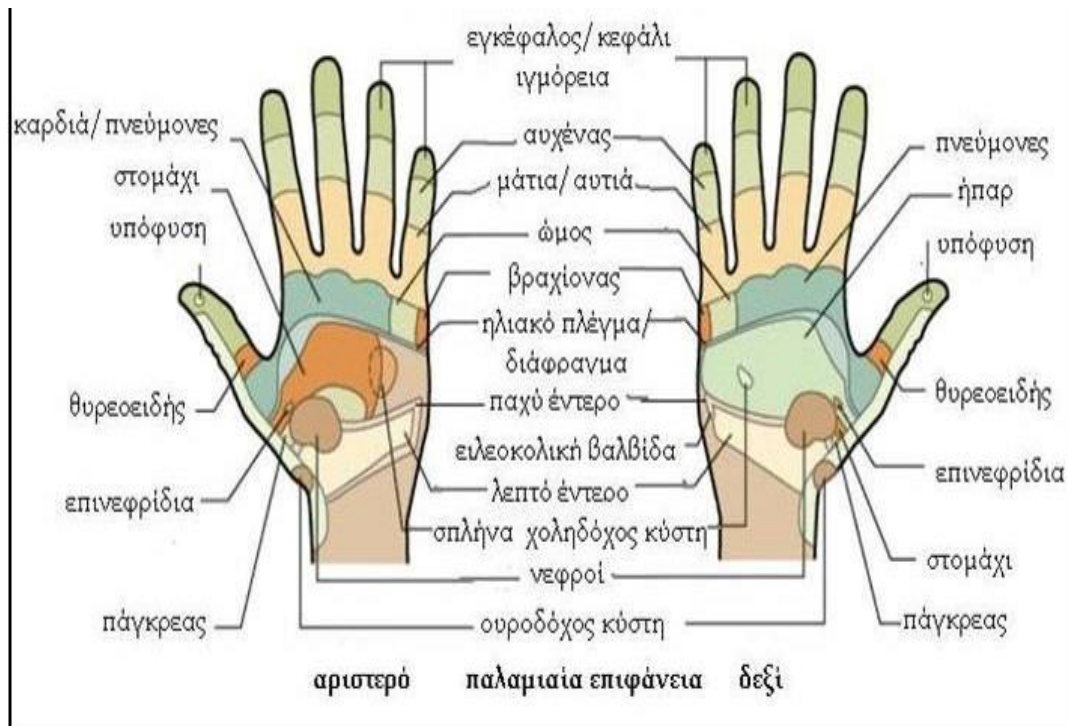
1. Ο καρπός του χεριού
2. Η εσωτερική και η εξωτερική πλευρά της παλάμης
3. Το πέλμα
4. Ο λαιμός
5. Το αυτί
6. Το πρόσωπο
7. Το κεφάλι
8. Τα χέρια
9. Τα πόδια
10. Η μύτη
11. Η γλώσσα
12. Το υπογάστριο
13. Η ίριδα του ματιού

Το πιο αποτελεσματικό μέρος του σώματος για την εφαρμογή της ρεφλεξολογίας θεωρούνται τα πέλματα, διότι:

- Είναι το μοναδικό σημείο από το σώμα του ανθρώπου που έρχεται σε επαφή με τη γη και μπορεί να μεταδοθεί ενέργεια
- Είναι το ευκολότερο σημείο του σώματος για να εργαστεί κάποιος
- Επειδή υπάρχει στα πέλματα μεγάλη και συνεχής πίεση της βαρύτητας αλλά και συνεχής τριβή, συγκεντρώνονται εκεί μεγάλες ποσότητες οξέων που ο οργανισμός δεν μπορεί να απομακρύνει
- Στα πέλματα γίνονται ευκολότερα εμφανή η συσσώρευση των οξέων κρυστάλλων αλλά και η σκλήρυνση των ιστών που μπορεί να υπάρχουν
- Ακόμα, μπορεί κάποιος με ευκολία να κατανοήσει τους παρασιτικούς χάρτες και την ανατομική παρουσίαση των πελμάτων

- Τέλος, τα πέλματα λόγω της συχνής κάλυψής τους με υποδήματα και κάλτσες γίνονται αρκετά μαλακά στην αφή και έτσι τα αντανακλαστικά σημεία είναι πιο ευαίσθητα από άλλα (Καράτση, 2014).

2.3 ΤΑ ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ



Εικόνα 5: Τα αντανακλαστικά σημεία της ρεφλεξολογίας στα χέρια και τα όργανα στα οποία αντιστοιχούν.

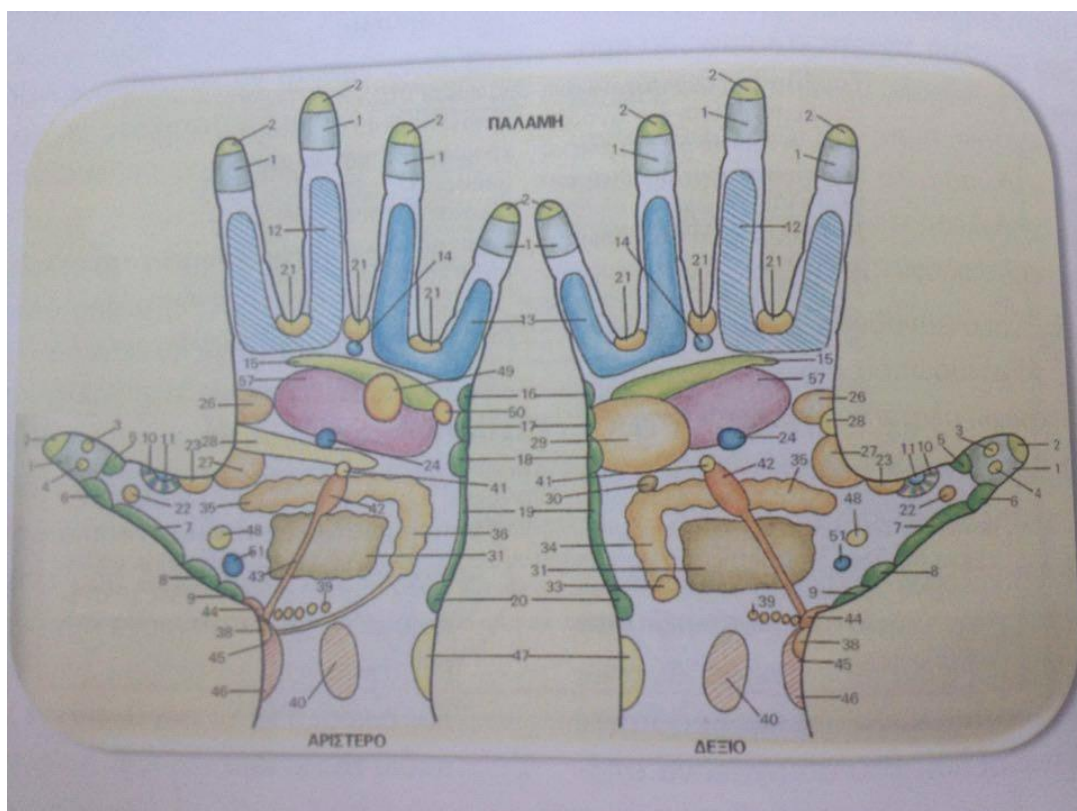
Τα αντανακλαστικά σημεία των χεριών είναι παρόμοια με εκείνα των ποδιών. Παραταύτα, επειδή τα χέρια έχουν μικρότερη έκταση από τα πόδια, τα αντανακλαστικά σημεία εντοπίζονται δύσκολα. Επίσης, από την εξωτερική επιφάνεια της παλάμης μέχρι και τον καρπό βρίσκονται τα σημεία για το ήπαρ, τους ώμους, την χοληδόχο κύστη, το ισχίο, το γόνατο, τις ωθήκες και τους όρχεις.

Το στομάχι βρίσκεται στην εσωτερική επιφάνεια της παλάμης, όπως και ο λαιμός, η σπονδυλική στήλη, οι αιμορροΐδες, η μήτρα και το πέος. Επιπλέον, στο κέντρο της παλάμης βρίσκονται από τη μέση και πάνω οι πνεύμονες, το ηλιακό πλέγμα, οι νεφροί, τα επινεφρίδια, και το μικρό τμήμα από το στομάχι.

Από τη μέση γραμμή και κάτω βρίσκονται το πάγκρεας, το παχύ και το λεπτό έντερο, ο θυρεοειδής, η ουροδόχος κύστη, ο ουρητήρας και τέλος η ελικοειδής βαλβίδα.

Τα αντανακλαστικά αυτά σημεία μπορούν να προκαλέσουν ερέθισμα σε διάφορα όργανα του σώματος, τα οποία βρίσκονται στα άκρα, δηλαδή στα χέρια και στα πόδια. Οι διαδρομές δεν είναι κωδικοποιημένες σε μεγάλο βαθμό. Παρόλα αυτά, το χέρι μπορεί πολύ πιο εύκολα να μαλαχτεί σε οποιοδήποτε μέρος και σε οποιαδήποτε κατάσταση.

2.4 ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΣΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΣΗΜΕΙΟ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ



Εικόνα 6: Τα αντανακλαστικά σημεία στα χέρια και σε ποια σημεία του χεριού υπάρχουν:

1. Ουροδόχος κύστη
2. Πέος, κόλπος
3. Φαλλοπιανή σάλπιγγα
4. Αμυγδαλές
5. Ιερό οστό (α) και κόκκυγας (σπονδυλική στήλη)

6. Λεμφικοί αδένες, κοιλιά
7. Παραθυρεοειδής αδένες
8. Μήτρα ή προστάτης
9. Ορθό έντερο, αιμορροΐδες
10. Άρθρωση του ισχίου
11. Μύτη
12. Αυχενικοί σπόνδυλοι
13. Θωρακικοί σπόνδυλοι
14. Οσφυϊκοί σπόνδυλοι
15. Η φαιά ουσία και ο εγκέφαλος.
16. Η ρινική και η κρανιακή κοιλότητα.
17. Η επίφυση. (α)
18. Η υπόφυση. (β)
19. Οι αυχενικοί σπόνδυλοι.
20. Οι ραχιαίοι σπόνδυλοι.
21. Οι οσφυϊκοί σπόνδυλοι.
22. Οι σπόνδυλοι του κόκκυγα και του ιερού οστού.
23. Το εγκεφαλικό νεύρο, άρα το πρόσωπο
24. Η μύτη άρα η όσφρηση.
25. Το μάτι άρα η όραση.
26. Το αυτί άρα η ακοή.
27. Ο τραπεζοειδής μυς.
28. Ο καρπός.
29. Ο βραχίονας
30. Το γόνατο και ο αγκώνας.
31. Ο μηρός και η κνήμη (γάμπα).
32. Ο αστράγαλος
33. Η άνω λεμφική κυκλοφορία.
34. Η αμυγδαλή.
35. Ο λεμφικός κορμός.
36. Το ηλιακό πλέγμα (δ) και το διάφραγμα.
37. Οι πνεύμονες.
38. Το στομάχι.
39. Το δωδεκαδάκτυλο (ε)

40. Το πάγκρεας.
41. Το ήπαρ.
42. Η χοληδόχος κύστη.
43. Το λεπτό έντερο.
44. Το τυφλό έντερο.
45. Η ειλεό-τυφική βαλβίδα (λεπτό έντερο)
46. Το ανιόν κόλον (παχύ έντερο)
47. Το εγκάρσιο κόλον.
48. Το κατιόν κόλον.
49. Το ορθό έντερο.
50. Η πρωκτική χώρα.
51. Το αιμορροφιλικό πλέγμα (κρυσταλλικό πλέγμα)
52. Η πυελική χώρα (ζ)
53. Το επινεφρίδιο (η)
54. Οι νεφροί.
55. Ο ουρητήρας.
56. Η ουροδόχος κύστη.
57. Η ουρήθρα, ο κόλπος και το πέος.
58. Η μήτρα και ο προστάτης.
59. Οι γεννητικοί αδένες.
60. Ο παραθυρεοειδής και ο θυρεοειδής αδένας.
61. Η καρδιά.
62. Η σπλήνα.
63. Το ισχιακό νεύρο.
64. Ο θωρακικός κλωβός.

(α) Το ιερό οστό έχει δύο καμπυλωτές επιφάνειες που ενώνονται με το λαγόνιο οστό του ανώνυμου οστού. Το ιερό οστό αποτελείται από 4 τμήματα τα πρόσθια ιερά αριστερά και δεξιά - σύνολο 8 πρόσθια ιερά τμήματα. Από αυτά περνούν τα νεύρα του νωτιαίου μυελού, όπου νευρώνουν τα όργανα της πυέλου.

(β) Η επίφυση είναι ένας ενδοκρινής αδένας στο σώμα. Είναι η μόνη περιοχή του σώματος που διαθέτει φωτοευαίσθητα κύτταρα, τα οποία την κάνουν φωτοευαίσθητο ενδοκρινή αδέν. Έχει το μέγεθος περίπου από ένα μπιζέλι και τοποθετείται ανάμεσα στα ημισφαίρια του εγκεφάλου, στην τρίτη κοιλία, πτυχωμένη σε μία αύλακα.

Οι λειτουργίες της επίφυσης είναι πολύ σημαντικές ως προς την επιρροή που έχουν σε πολλά όργανα και αδένες του σώματος.

Αυτός ο ενδοκρινείς αδένας παράγει την ορμόνη μελατονίνη και έτσι δημιουργεί το αίσθημα της νύστας με την έκκριση αυτής της ορμόνης.

(γ) Η υπόφυση είναι ένας αδένας που είναι μέρος του εγκεφάλου. Η υπόφυση είναι μέρος του υποθαλάμου και παράγει ορμόνες με διάφορες και πολλές δράσεις. Η υπόφυση νευρολογικά αποτελείται από δύο εμφανή μέρη, το οπίσθιο (νευροϋπόφυση) και το πρόσθιο λοβό (αδενοϋπόφυση). Αυτά τα δύο μέρη συνδέονται με το υποφυσιακό αγγειακό σύστημα που προέρχεται από την άνω υποφυσιακή αρτηρία.

Η έκκριση ορμονών από την υπόφυση ελέγχεται από ουσίες που εκκρίνει ο υποθάλαμος. Αυτές οι ουσίες φτάνουν μέσω του υποφυσιακού αγγειακού συστήματος. Από την υπόφυση εκκρίνεται μια ποικιλία ορμονών. Αυτές οι ορμόνες απελευθερώνονται στη κυκλοφορία του αίματος.

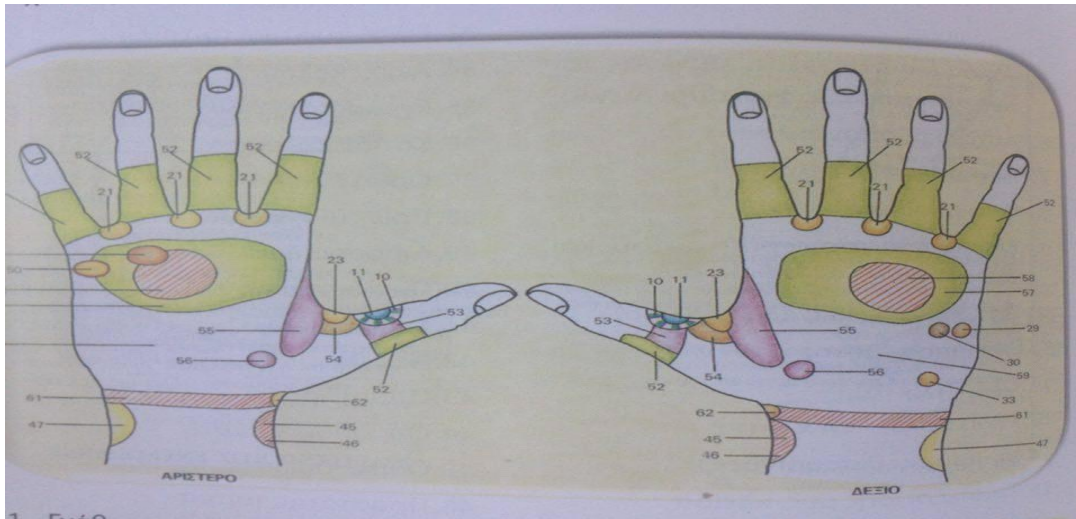
(δ) Το ηλιακό πλέγμα αναφέρεται στα τσάκρα. Ένα τσάκρα είναι ένα ενεργειακό κέντρο στο σώμα του ανθρώπου όπως διδάσκεται στην Ινδική γιόγκα και σε κάποιους άλλους πολιτισμούς. Τσάκρα σημαίνει 'τροχός' στα Σανσκριτικά. Ένα τσάκρα είναι μία περιοχή στο σώμα που συνδέεται με την ενέργεια της ζωής. Η σημερινή επιστήμη δεν είναι σε θέση να εντοπίσει ή να καταμετρήσει τα τσάκρα.

(ε) Το δωδεκαδάκτυλο είναι το πρώτο τμήμα του λεπτού εντέρου. Εντοπίζεται μετά το στόμαχο. Είναι το μέρος που γίνεται η χημική πέψη της τροφής. Στο δωδεκαδάκτυλο καταλήγει το παγκρεατικό υγρό, που έχει ένζυμα για να διασπάσει τις ενώσεις της τροφής και διπλανθρακικό νάτριο για να αυξήσει το pH του όξινου διαλύματος που έρχεται από το στομάχι. Στο ανθρώπινο σώμα έχει μήκος 25 εκατοστά και είναι το βραχύτερο τμήμα του λεπτού εντέρου.

(ζ) Πυελική χώρα είναι η οστέινη δομή σε σχήμα λεκάνης στη βάση της σπονδυλικής στήλης, η οποία αποτελείται από τα δύο οστά, το ιερό οστό και τον κόκκυγα.

(η) Στο ανθρώπινο σώμα τα επινεφρίδια είναι δύο ενδοκρινείς αδένες που υπάρχουν στο οπισθοπεριτοναϊκό χώρο, στον άνω πόλο του νεφρού και κάτω από το διάφραγμα. Όπως κάθε ενδοκρινής αδένας, έτσι και αυτός εκκρίνει ορμόνες στην κυκλοφορία του αίματος.

Εκτός από την παλάμη του χεριού, αντανακλαστικά σημεία υπάρχουν και στη ράχη του χεριού, αλλά είναι αρκετά λιγότερα από αυτά της παλάμης. Στη συνέχεια παρουσιάζεται ένας χάρτης ζωνών της ράχης των χεριών.



Εικόνα 7: Τα αντανακλαστικά σημεία της ράχης των χεριών, τα οποία αναγράφονται παρακάτω:

- Τα δόντια
- Η γνάθος
- Το πιγούνι
- Η ρινική κοιλότητα.
- Η στοματική κοιλότητα.
- Ο φάρυγγας, ο λάρυγγας, η τραχεία.
- Οι βρόγχοι.
- Ο μαστός.
- Το κοιλιακό μυϊκό σύστημα.
- Το κυκλοφορικό αιματικό σύστημα.
- Ο εκκριτικός αγωγός και η σάλπιγγα της μήτρας.
- Η βουβωνική κυκλοφορία της λέμφου.

2.5 ΧΑΡΤΗΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΑΚΡΟΥ ΤΟΥ ΠΟΔΙΟΥ

ΔΕΞΙ ΠΟΔΙ-ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΕΣ ΖΩΝΕΣ ΤΟΥ ΔΕΞΙΟΥ ΠΟΔΙΟΥ

- Εγκέφαλος.
- Δεξιός νεφρός.
- Δεξιός ουρητήρας.
- Ουροδόχος κύστη.

- Δωδεκαδάκτυλο.
- Πάγκρεας.
- Συκώτι.
- Χοληδόχος κύστη.
- Λεπτό έντερο.
- Σκωληκοειδής απόφυση.
- Στομάχι.
- Ανιόν κόλον.
- Εγκάρσιο κόλον.
- Αριστερός κρόταφος.
- Ρινικές κοιλότητες.
- Ιλεοτυφλική βαλβίδα.
- Αυχένιας.
- Ηλιακό πλέγμα.
- Θυρεοειδής αδένιας.
- Υπόφυση.
- Παραθυρεοειδείς αδένιας.
- Δεξιός γεννητικός αδένιας.
- Δεξιός πνεύμονας, βρόγχοι.
- Αριστερό μάτι.
- Αριστερό αυτί.
- Δεξιός ώμος.
- Δεξιό γόνατο.
- Μύτη.
- Δεξιός τραπεζοειδής μυς.
- Προμήκης μυελός, παρεγκεφαλίτιδα.

ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΠΟΔΙ-ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΕΣ ΖΩΝΕΣ ΑΡΙΣΤΕΡΟΥ ΠΟΔΙΟΥ

- Εγκέφαλος.
- Αριστερός νεφρός.
- Αριστερός ουρητήρας.
- Ουροδόχος κύστη.

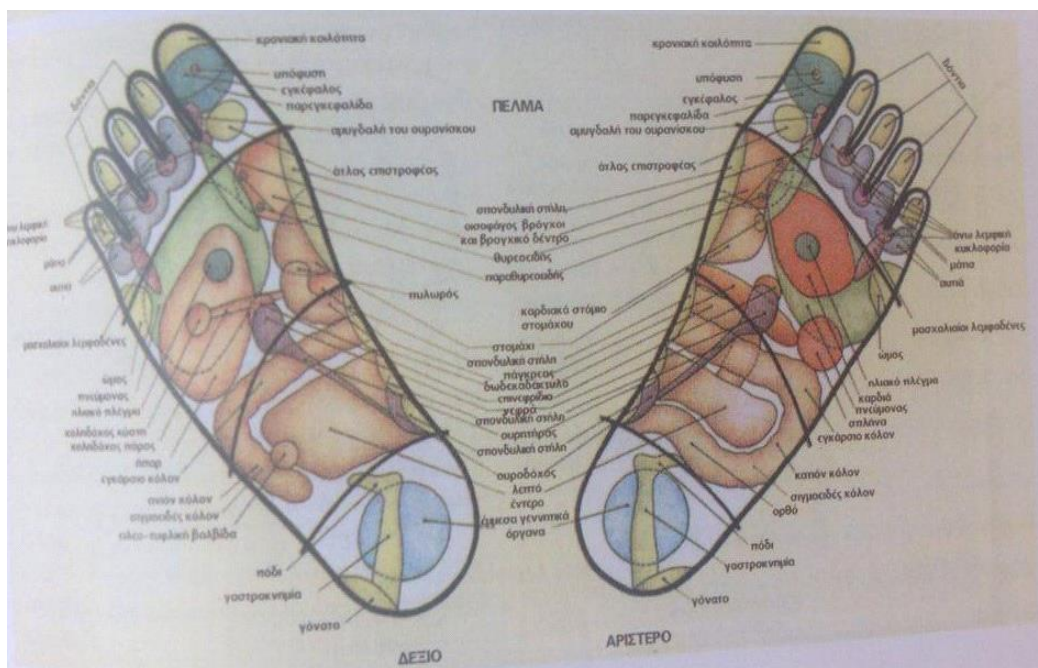
- Δωδεκαδάκτυλο.
- Πάγκρεας.
- Λεπτό έντερο.
- Στομάχι.
- Εγκάρσιο κόλον.
- Κατιόν κόλον.
- Ορθό έντερο.
- Πρωκτός.
- Καρδιά.
- Δεξιός κρόταφος.
- Ρινικές κοιλότητες.
- Αυχέννας.
- Ηλιακό πλέγμα.
- Θυρεοειδής αδέννας.
- Σπλήνας.
- Υπόφυση.
- Αριστερό επινεφρίδιο.
- Παραθυρεοειδείς αδέννας.
- Αριστερός γεννητικός αδέννας.
- Αριστερός πνεύμονας, βρόγχοι.
- Δεξιό μάτι.
- Δεξιό αυτί.
- Αριστερός ώμος.
- Αριστερό γόνατο.
- Μύτη.
- Αριστερός τραπεζοειδής μυς.
- Προμήκης μυελός, παρεγκεφαλίτιδα.

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΣΗΜΕΙΟ ΤΟΥ ΠΟΔΙΟΥ

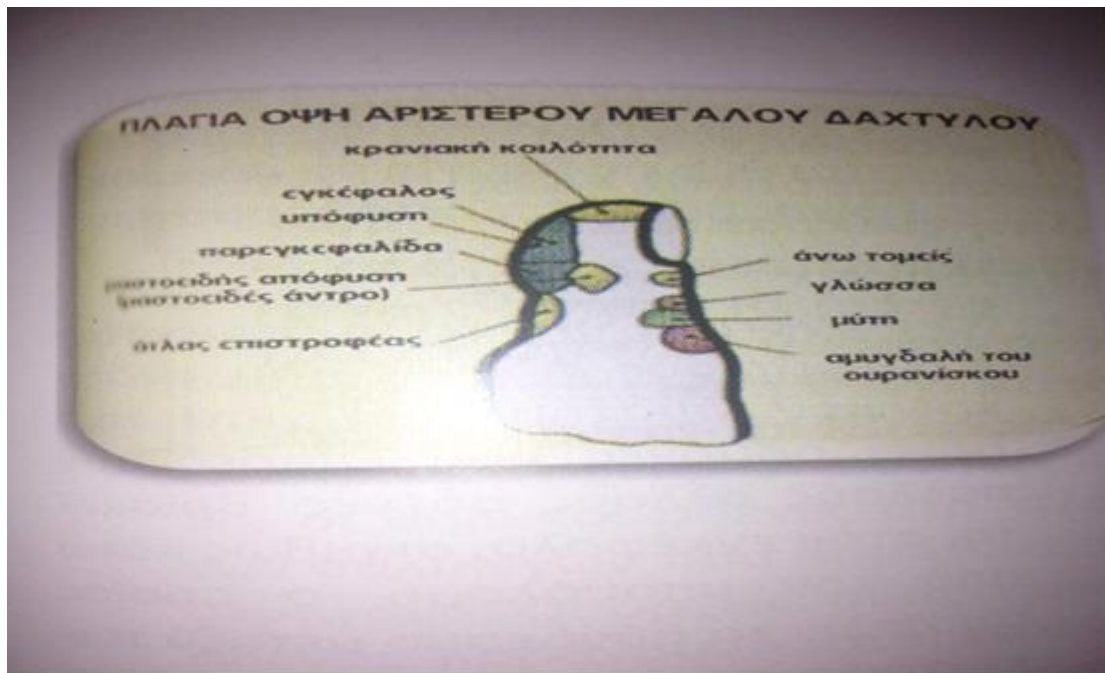
- Φαλλοπιανή σάλπιγγα
- Κρόταφος, τρίδυμο νεύρο
- Λάρυγγας και τραχεία

- Ανώτεροι λεμφικοί οδοί και υπερκλειδίες περιοχές
- Λεμφικοί αδένες, θώρακας
- Περιοχή της ισχιαλγίας
- Γεννητικοί αδένες, ωθήκη και φαλλοπιανή σάλπιγγα, όρχις και επιδιδυμίδα
- Ανακούφιση της κοιλιάς σε περίπτωση δυσμηνόρροιας
- Μαστοί
- Διάφραγμα
- Κέντρο της ισορροπίας
- Ώμος
- Άρθρωση του ισχίου
- Δεξιό γόνατο
- Αμυγδαλές

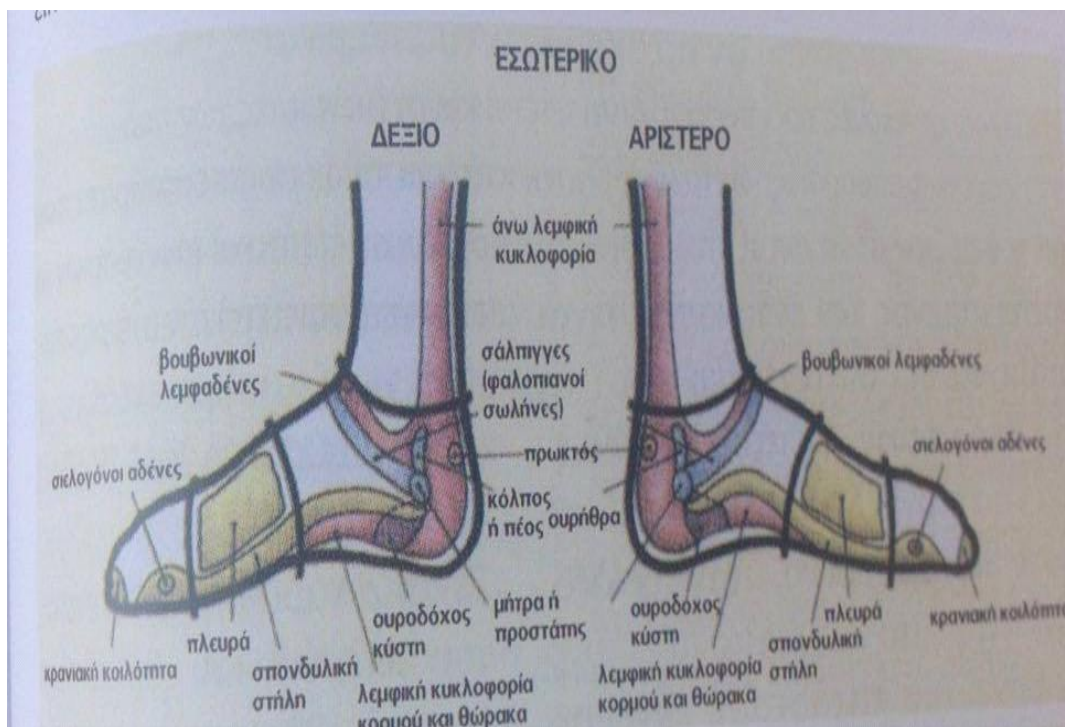
Ακολουθούν διάφορες εικόνες, οι οποίες απεικονίζουν τα αντανακλαστικά σημεία σε όλο το μήκος των ποδιών.



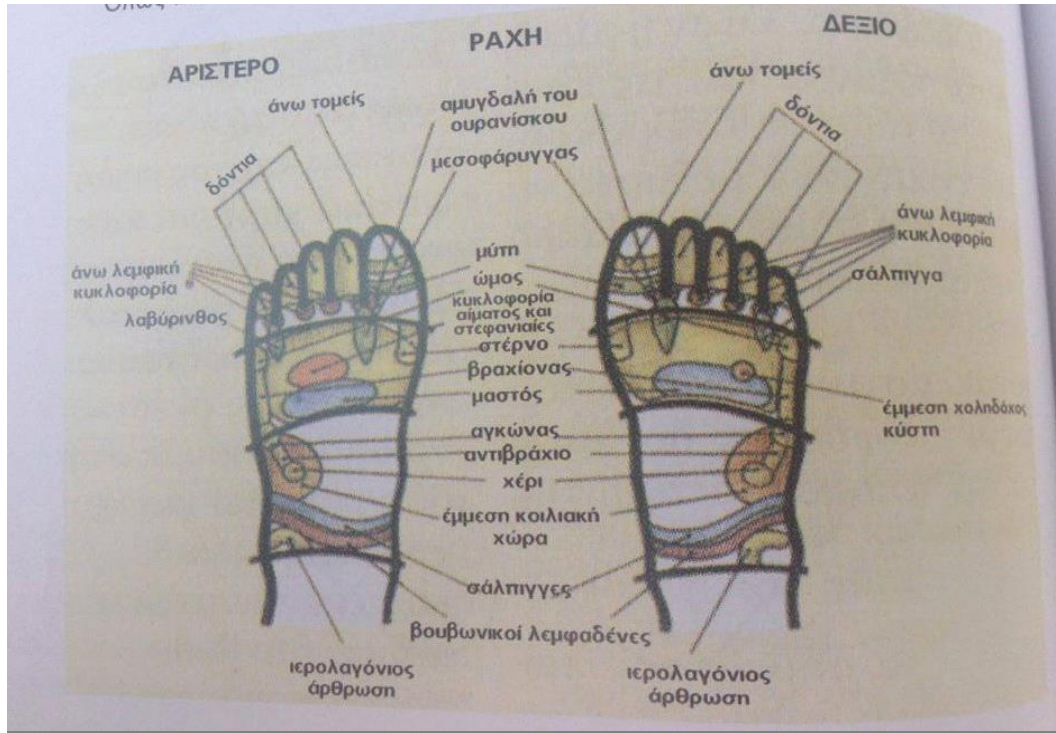
Εικόνα 8: Αντανακλαστικά σημεία που υπάρχουν στα πέλματα των ποδιών.



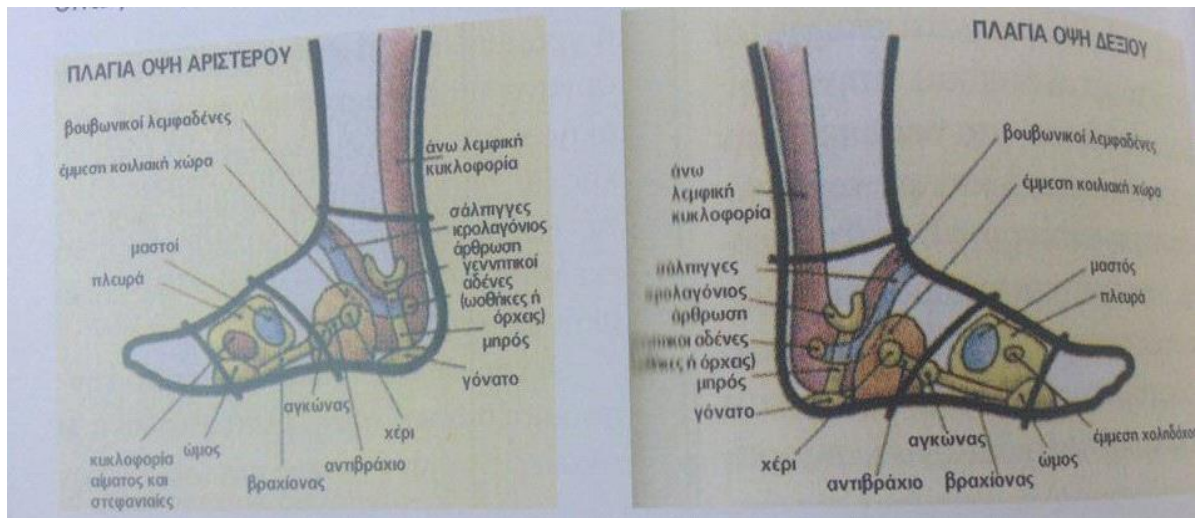
Εικόνα 9: Τα αντανακλαστικά σημεία του μεγάλου δακτύλου του ποδιού.



Εικόνα 10: Τα αντανακλαστικά σημεία στο εσωτερικό των ποδιών.

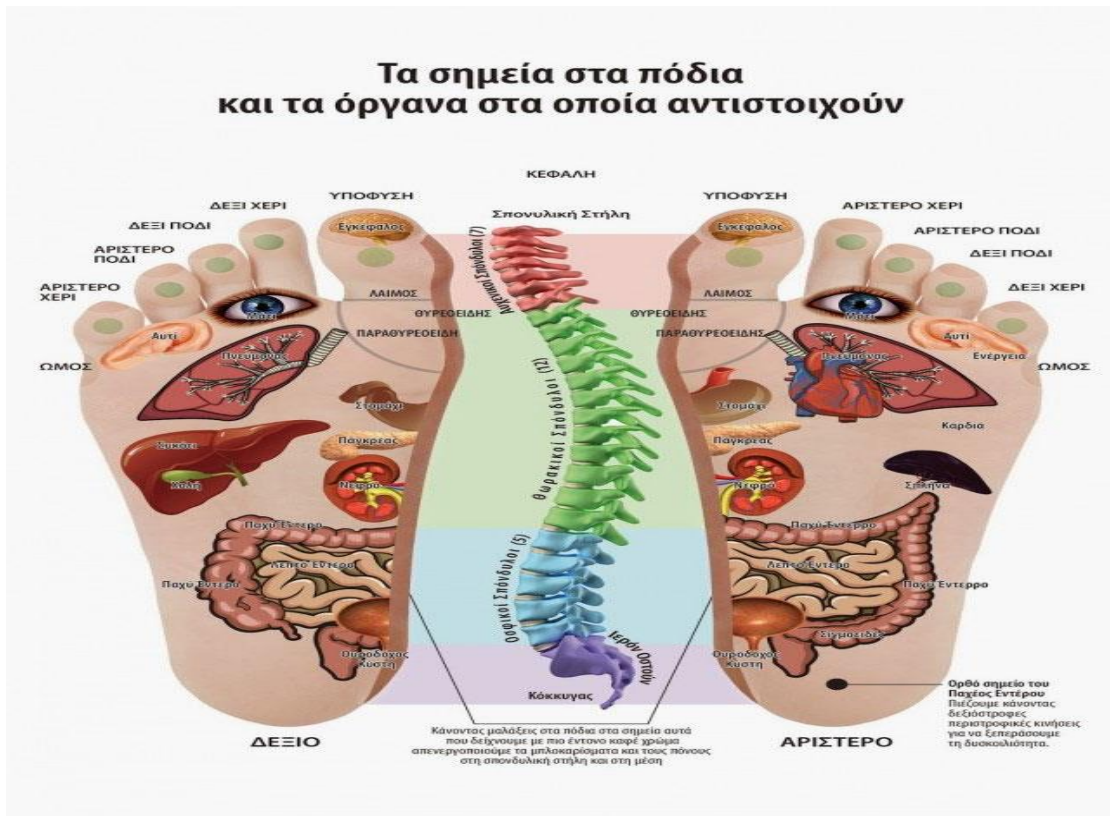


Εικόνα 11: Τα αντανακλαστικά σημεία της ράχης των ποδιών.



Εικόνα 12: Τα αντανακλαστικά σημεία στα πλάγια των ποδιών.

2.6 ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΤΑ ΠΟΔΙΑ



Εικόνα 12: Τα αντανακλαστικά σημεία που υπάρχουν στα πόδια.

Τα αντανακλαστικά σημεία του ποδιού βρίσκονται στα οστά των δακτύλων και εκτείνονται μέχρι τις βάσεις των φαλαγγών. Εκεί υπάρχουν η υπόφυση, οι κόλποι του προσώπου, τα αφτιά, τα μάτια, το κεφάλι, οι παραρρινικοί κόλποι, και ο λαιμός. Επιπλέον, κάτω από τις βάσεις των φαλαγγών και μέχρι τη γραμμή που βρίσκεται στη βάση των μεταταρσίων αντιστοιχούν τα αντανακλαστικά σημεία των πνευμόνων, του στομάχου, των ώμων, του ήπατος, του παγκρέατος, της χοληδόχου κύστης, των νεφρών, των επινεφριδίων, του θυρεοειδούς αδένα, της αυχενικής και της θωρακικής μοίρας, αλλά και της σπονδυλικής στήλης.

Συγκεκριμένα, κάτω από τη γραμμή των μεταταρσίων και μέχρι την άκρη της φτέρνας βρίσκονται το ανιόν, εγκάρσιο και κατιόν κόλον, το λεπτό έντερο, ο ουρητήρας, η ουροδόχος κύστη, το ισχίο, το γόνατο, η οσφυϊκή και ιερά μοίρα της σπονδυλικής στήλης, ο κόκκυγας και η ισχιακή νευρική ζώνη. Η

ρεφλεξολογία εφαρμόζεται κυρίως στα πόδια διότι θεωρείται το πιο εύκολο σημείο εφαρμογής, το οποίο επιφέρει πολύ καλά αποτελέσματα.

Στην περίπτωση που συντρέχει κάποιος λόγος που δεν είναι εφικτή η εφαρμογή της στα πόδια, γίνεται στην παλάμη των χεριών ή στο αφτί. Στις αντανάκλαστικές περιοχές του ποδιού πολλές φορές εντοπίζονται κρυσταλλικά ιζήματα, τα οποία σχηματίζονται από τις συγκεντρώσεις ασβεστίου και επικάθονται κάτω από την επιφάνεια του δέρματος στις απολήξεις των ποδιών. Τα πόδια είναι το σημείο που τα ιζήματα επικάθονται ευκολότερα, διότι βρίσκονται στο τέλος του κυκλοφορικού συστήματος και το αίμα υποχρεούται να ανέβει ξανά στον μηρό αντιμετωπίζοντας τη δύναμη της βαρύτητας. Με ευκολία οι κρύσταλλοι απομακρύνονται από τον θεραπευτή με τη βοήθεια του μασάζ. Οι ζώνες που χωρίζεται το σώμα, 10 κάθετες και 3 οριζόντιες βοηθούν στην εύρεση των αντανάκλαστικών σημείων.

Συνοπτικά, τα κυριότερα αντανάκλαστικά σημεία είναι:

- Το κεφάλι
- Το σκελετικό σύστημα
- Το ενδοκρινικό σύστημα
- Το αναπνευστικό σύστημα
- Το καρδιακό και κυκλοφορικό σύστημα
- Το λεμφικό σύστημα
- Το πεπτικό σύστημα
- Το ουροποιητικό σύστημα
- Το δέρμα

Το κεφάλι

Τα αντανάκλαστικά σημεία του κεφαλιού βρίσκονται σε όλα τα δάχτυλα του ποδιού. Ιδιαίτερα στο μεγάλο δάχτυλο που αντιστοιχεί σε όλο το κεφάλι. Στην ρεφλεξολογία το αριστερό τμήμα του εγκεφάλου αντιστοιχεί στο αριστερό πόδι και το δεξί τμήμα του εγκεφάλου στο δεξί πόδι. Υπάρχουν όμως ιδιαίτερες περιπτώσεις εγκεφαλικών επεισοδίων, όπου το ένα τμήμα του κεφαλιού αιμορραγεί, δημιουργώντας παράλυση στο αντίθετο μέρος του σώματος. Στις παραπάνω περιπτώσεις, επιλέγονται τα αντίθετα αντανάκλαστικά σημεία για τη θεραπεία του ασθενούς.

Τα αντανακλαστικά σημεία του εγκεφάλου βρίσκονται στο κάτω μέρος των μεγάλων δαχτύλων, τα αντανακλαστικά της υπόφυσης τοποθετούνται στο κέντρο, ενώ της κορυφής του εγκεφάλου και της κορυφής του κεφαλιού στο πάνω μέρος του μεγάλου δάχτυλου. Επιπρόσθετα, τα αντανακλαστικά σημεία στα πλάγια του εγκεφάλου και του κεφαλιού βρίσκονται στα πλάγια των μεγάλων δακτύλων, ενώ τα αντανακλαστικά σημεία του προσώπου τοποθετούνται στο πάνω μέρος του μεγάλου δαχτύλου. Τα αντανακλαστικά σημεία των κόλπων βρίσκονται στα 4 μικρά δάχτυλα του κάθε ποδιού. Επιπλέον, τα αντανακλαστικά σημεία των ματιών βρίσκονται στη βάση του δεύτερου και του τρίτου δαχτύλου. Το αριστερό μάτι συνδέεται με το αριστερό πόδι, το δεξί μάτι με το δεξί πόδι. Τα αντανακλαστικά σημεία των αφτιών τοποθετούνται περίπου στην ίδια θέση με αυτή των ματιών. Τέλος, το αντανακλαστικό σημείο της ακουστικής σάλπιγγας βρίσκεται ανάμεσα στα αντανακλαστικά σημεία των ματιών και των αφτιών.

Το μυοσκελετικό σύστημα

Το σκελετικό σύστημα αποτελείται από τις αρθρώσεις και τους μύες που έχουν σχέση με αυτές και συμπεριλαμβάνει: το λαιμό, την σπονδυλική στήλη, τους ώμους, τους αγκώνες, τους καρπούς, τα γόνατα, τους αστραγάλους και την καμάρα των ποδιών.

Τα αντανακλαστικά σημεία της σπονδυλικής στήλης βρίσκονται κατά μήκος των εσωτερικών πλευρών και των δυο ποδιών. Το αντανακλαστικό σημείο του λαιμού τοποθετείται γύρω από τη βάση του μεγάλου δάχτυλου. Ακόμα, η θωρακική περιοχή αντιπροσωπεύεται από τα πλάγια σημεία του πρώτου μεταταρσίου, ενώ η οσφυϊκή βρίσκεται στη μέση του ποδιού, μέχρι περίπου το ύψος της εσωτερικής πλευράς του αστραγάλου. Το υπόλοιπο τμήμα της πλάγιας εσωτερικής πλευράς του ποδιού αντιστοιχεί στο ιερό οστό και τον κόκκυγα. Επιπλέον, το αντανακλαστικό σημείο του ώμου βρίσκεται γύρω από την βάση του πέμπτου δάχτυλου τόσο στο πέλμα, όσο και στην πάνω και εξωτερική πλευρά. Το αντανακλαστικό σημείο της ωμικής ζώνης τοποθετείται κατά μήκος του πέλματος και στο πάνω μέρος του ποδιού, και στις πέντε ζώνες. Το αντανακλαστικό σημείο του στέρνου βρίσκεται στο πάνω μέρος του ποδιού, στην πάνω άκρη του πρώτου μεταταρσίου οστού, στη ζώνη ένα. Επιπρόσθετα, το αντανακλαστικό σημείο του πάνω μέρους του βραχίονα

βρίσκεται στην εξωτερική πλευρά του ποδιού και λίγο προς την πάνω πλευρά, το αντανakλαστικό σημείο του αγκώνα τοποθετείται στη βάση του πέμπτου μεταταρσίου οστού. Τα αντανakλαστικά σημεία της λεκάνης βρίσκονται πάνω από τα Λαρισαία οστά των ποδιών και τα οστά του αστραγάλου.

Το αντανakλαστικό σημείο του γοφού βρίσκεται κάτω από το εξωτερικό κόκαλο του αστραγάλου και κατά μήκος της εξωτερικής πλευράς του ποδιού. Το αντανakλαστικό σημείο του ισχιακού νεύρου τοποθετείται περίπου στο ένα τρίτο της έκτασης της ελαφρά σκληρυμένης βάσης της πτέρνας πάνω στο πέλμα και υπάρχει και στις 5 ζώνες. Μια επιπλέον περιοχή αντανakλαστικών σημείων εκτείνεται από τα άκρα αυτής της περιοχής στα πλάγια και στο πάνω μέρος του ποδιού, και από τις δυο πλευρές του αχίλλειου τένοντα σε απόσταση μερικών εκατοστών. Το αντανakλαστικό σημείο του γονάτου βρίσκεται στην εξωτερική πλευρά του ποδιού.

Ακόμα, αριθμητικά μαλάσσονται:

1. Σπονδυλική στήλη. Μαλάσσοντας τη σπονδυλική στήλη και κατά συνέπεια και τα αντανakλαστικά σημεία της, ειδικότερα των οσφυϊκών σπόνδυλων και του ιερού οστού, ερεθίζονται τα νεύρα αλλά και η αιματική κυκλοφορία, με αποτέλεσμα να προκαλείται χαλάρωση των μυών.

2. Ισχίο. Στην πυελική περιοχή του οργανισμού, τα ισχία παρέχουν αποτελεσματική υποστήριξη του σκελετού. Τα κόκαλα και οι χόνδροι τους, μπορεί να υποστούν τριβή αλλά και διάφορα τραβήγματα. Έτσι, αυτή η περιοχή μαλάσσεται και στα δυο πόδια για να ενισχυθεί η κινητικότητα του υγρού των αρθρώσεων.

3. Γόνατο. Τα γόνατα επιβαρύνονται σημαντικά από το γεγονός ότι στηρίζουν το βάρος του σώματος αλλά και από την κίνηση του ποδιού και τις κάμψεις τους, με αποτέλεσμα να υπάρχει σημαντική πίεση της επιγονατίδας.

Το ενδοκρινικό σύστημα

Οι ορμόνες του σώματος εκκρίνονται από το ενδοκρινικό σύστημα. Η υπόφυση θεωρείται ο κυριότερος αδένας του σώματος. Το αντανakλαστικό σημείο της υπόφυσης βρίσκεται συνήθως στο κέντρο του κάτω μέρους του μεγάλου δάχτυλου. Αυτό το σημείο είναι πολύ ευαίσθητο στους

περισσότερους ανθρώπους, καθώς η υπόφυση έχει πάρα πολλές λειτουργίες και το ορμονικό σύστημα που ελέγχει, εύκολα χάνει την ισορροπία του, εξαιτίας του άγχους και της έντασης της καθημερινότητας των ανθρώπων. Ο θυρεοειδής αδένας έχει 2 λοβούς και βρίσκεται στο λαιμό. Ο κύριος ρόλος του αδένου είναι να ελέγχει το μεταβολισμό του σώματος. Το αντανακλαστικό σημείο του θυρεοειδούς αδένου βρίσκεται και στα δυο πόδια στη ζώνη ένα, αφού ο αδένας βρίσκεται στην πρώτη ζώνη στο λαιμό.

Τα αντανακλαστικά σημεία των παραθυρεοειδών τοποθετούνται κοντά σε αυτά του θυρεοειδή αδένου. Τα αντανακλαστικά σημεία των επινεφριδίων βρίσκονται ακριβώς πάνω και λίγο προς την εσωτερική πλευρά των αντανακλαστικών σημείων. Το αντανακλαστικό σημείο του παγκρέατος βρίσκεται τόσο στο δεξί όσο στο αριστερό πόδι, ακριβώς πάνω από το ύψος της μέσης. Τα αντανακλαστικά σημεία των ωοθηκών της γυναίκας και των όρχεων του άντρα τοποθετούνται στα ίδια σημεία, δηλαδή στην περιοχή ανάμεσα στην πτέρνα και τον αστράγαλο του κάθε ποδιού, αυτή τη φορά από την εσωτερική του πλευρά. Τα αντανακλαστικά σημεία των σαλπίνγων στις γυναίκες είναι στην περιοχή που ενώνει τα σημεία των ωοθηκών και της μήτρας, κατά μήκος του πάνω μέρος του ποδιού και μπροστά από τα κόκαλα των αστραγάλων.

Το αναπνευστικό σύστημα

Το αναπνευστικό σύστημα αποτελείται από τη μύτη, το στόμα, το λαιμό, τον λάρυγγα, την τραχεία, τους βρόγχους και τους πνεύμονες. Τα αντανακλαστικά σημεία των πνευμόνων, βρίσκονται και στα δυο πόδια κατά μήκος και των πέντε ζωνών, στην περιοχή πάνω από τα μετατόρσια οστά, τόσο στα πέλματα όσο και στο πάνω μέρος των ποδιών.

Η καρδιά και το κυκλοφορικό σύστημα

Η καρδιά ορίζεται ως μια αντλία από μύες που στέλνει αίμα σε όλο το σώμα μέσω μιας σειράς αγγείων που ονομάζονται αρτηρίες, φλέβες και τριχοειδή αγγεία. Το αντανακλαστικό σημείο της καρδιάς αποτελεί μια μικρή εξαίρεση στον κανονικό προσδιορισμό των αντανακλαστικών σημείων, σύμφωνα με την ζώνη στην οποία βρίσκεται το όργανο του σώματος. Το κύριο αντανακλαστικό σημείο της, τοποθετείται στο αριστερό πόδι, στις ζώνες δυο και τρία πάνω

από το ύψος του διαφράγματος και υπερκαλύπτει το κάτω τμήμα της περιοχής που αντιστοιχεί στο αντανakλαστικό σημείο του αριστερού πνεύμονα στο πέλμα του ποδιού.

Το λεμφικό σύστημα

Τα αντανakλαστικά σημεία των άνω λεμφαδένων βρίσκονται στο πάνω μέρος των ποδιών, στις ρίζες των δαχτύλων. Τα αντανakλαστικά σημεία των λεμφαδένων των μαστών τοποθετούνται στο πάνω μέρος των ποδιών στη ζώνη δύο, τρία και τέσσερα, στη θωρακική περιοχή που βρίσκεται πάνω από τα οστά του μεταταρσίου. Τα αντανakλαστικά των λεμφαδένων της βουβωνικής χώρας υπάρχουν στο πάνω μέρος των ποδιών και στις πέντε ζώνες μπροστά και πίσω, κάτω από τους αστραγάλους. Τα αντανakλαστικά των λεμφαδένων της μασχάλης βρίσκονται στο πάνω μέρος των ποδιών ακριβώς κάτω από τα αντανakλαστικά του ώμου στη βάση του μικρού δαχτύλου.

Το αντανakλαστικό σημείο που ενεργοποιεί τη μεταφορά της λέμφου πίσω στο φλεβικό σύστημα στην περιοχή του λαιμού, υπάρχει και στα δυο πόδια, τόσο στο πάνω μέρος τους, όσο και στα πέλματα, στη βάση της ένωσης του μεγάλου και του δεύτερου δαχτύλου. Αυτή η περιοχή μπορεί να μαλαχθεί με μικρά τσιμπήματα. Η σπλήνα και ο θύμος αδένας αποτελούν μέρος του λεμφικού συστήματος. Το αντανakλαστικό σημείο της σπλήνας βρίσκεται στο πέλμα του αριστερού ποδιού στις ζώνες τέσσερα και πέντε, κάτω από το ύψος του διαφράγματος και πάνω από το ύψος της μέσης. Το αντανakλαστικό σημείο του θύμου τοποθετείται στην πρώτη ζώνη τόσο του δεξιού όσο και του αριστερού ποδιού στο πέλμα και σε μια περιοχή κάτω από το μεγάλο δάχτυλο.

Το πεπτικό σύστημα

Το αντανakλαστικό σημείο του οισοφάγου βρίσκεται στο πέλμα του ποδιού. Αρχίζει από την ένωση του μεγάλου δαχτύλου και του δεύτερου και προχωρά κατά μήκος της ένωσης του πρώτου και του δεύτερου μεταταρσίου οστού μέχρι την περιοχή του στομαχιού. Το αντανakλαστικό σημείο του στομαχιού τοποθετείται τόσο στο αριστερό όσο και στο δεξί μέρος από το ύψος της μέσης και κάτω από το ύψος του διαφράγματος. Εκτείνεται κυρίως

στις ζώνες ένα, δυο και τρία στο αριστερό πόδι και στη ζώνη ένα στο δεξί. Τα αντανακλαστικά σημεία του λεπτού εντέρου βρίσκονται στα πέλματα και των δυο ποδιών, κάτω από το ύψος της μέσης και εκτείνονται πάνω στα οστά του ταρσού στις ζώνες ένα, δυο, τρία και τέσσερα.

Τα αντανακλαστικά σημεία των περιοχών του πήχεως εντέρου υπάρχουν στα πέλματα και των δυο ποδιών. Ξεκινούν από το δεξί πόδι, στις ζώνες τέσσερα και πέντε στην περιοχή πάνω από τα κάτω Λαρισαία οστά. Το συκώτι είναι το μεγαλύτερο όργανο του σώματος, τα αντανακλαστικά του σημεία βρίσκονται κυρίως στο δεξί πόδι, στις ζώνες τρία, τέσσερα και πέντε, ενώ το αντανακλαστικό σημείο της χοληδόχου κύστης τοποθετείται στο δεξί πόδι, στη ζώνη τρία. Το αντανακλαστικό τμήμα του δωδεκαδάχτυλου υπάρχει κάτω από το ύψος του διαφράγματος και πάνω από το ύψος της μέσης, στις ζώνες ένα και δυο του πέλματος του δεξιού ποδιού και στις ζώνες ένα, δυο και τρία του πέλματος του αριστερού ποδιού. Έτσι, αριθμητικά μαλάσσονται:

1. Κόλον. Χωρίζεται σε ανοδικό, σε εγκάρσιο και καθοδικό. Συνεπώς και τα δυο πόδια αν μαλαχθούν και τείνουν να ενεργοποιήσουν τα αντανακλαστικά, διευκολύνουν την απομάκρυνση διαφόρων υπολειμμάτων.
2. Πάγκρεας. Στο πάγκρεας υπάρχει σημαντικό ποσό ινσουλίνης αλλά και πεπτικών υγρών, τα οποία υπάρχουν και στα δυο πόδια. Το άνω τμήμα του πάγκρεας βρίσκεται στο δεξί πόδι και το μεσαίο και κάτω τμήμα του πάγκρεας τοποθετείται στο αριστερό πόδι.
3. Οισοφάγος. Μαλάσσονται τα αντανακλαστικά σημεία στα μυώδη τοιχώματα στην πεπτική οδό, δηλαδή από το στόμα μέχρι το στομάχι, με αποτέλεσμα να γίνουν ευκολότερες οι συσπάσεις που προωθούν τη διαλυμένη τροφή προς τα κάτω.

Το ουροποιητικό σύστημα

Το ουροποιητικό σύστημα αποτελείται από το αριστερό και το δεξί νεφρό, καθένα από τα οποία συνδέεται με έναν ουρητήρα με την ουροδόχο κύστη. Τα αντανακλαστικά σημεία των νεφρών βρίσκονται στα πέλματα, στο ύψος της μέσης και στις ζώνες δυο και τρία. Το σημείο του δεξιού νεφρού τοποθετείται στο δεξί πόδι και το σημείο του αριστερού νεφρού στο αριστερό πόδι. Τα αντανακλαστικά σημεία των ουρητήρων βρίσκονται στα πέλματα και ενώνουν

το σημείο του νεφρού με αυτό της ουροδόχου κύστης. Περνούν από τις ζώνες τρία και δυο και καταλήγουν στη ζώνη ένα.

Το αντανακλαστικό σημείο της ουροδόχου κύστης τοποθετείται τόσο στο αριστερό όσο στο δεξί πόδι, στην εσωτερική πλευρά του κάθε ποδιού και ελαφρά προς τα πάνω. Το σημείο αυτό της ζώνης ένα βρίσκεται κοντά στα σημεία των κάτω οσφυϊκών σπονδύλων και κάποιες φορές γίνεται αντιληπτό από ένα μικρό πρήξιμο στα πλάγια του ποδιού.

Το δέρμα

Τα αντανακλαστικά σημεία του δέρματος δεν έχουν συγκεκριμένες περιοχές, αλλά εφόσον το δέρμα καλύπτει όλο το σώμα, μπορούν να εντοπιστούν μέσα από τα αντανακλαστικά σημεία των οργάνων που βρίσκονται κάτω από το δέρμα. Το δέρμα είναι ένα όργανο του ανθρώπινου σώματος, που επιτελεί στην προστασία, στην θερμορύθμιση, στην έκκριση, στην απέκκριση, στην αισθητικότητα, στην σύνθεση της βιταμίνης D και στις μεταβολικές λειτουργίες. Η επιφάνεια του σώματος περιβάλλεται από το δέρμα, το οποίο είναι το μεγαλύτερο όργανο του δέρματος. Η επιφάνεια του είναι 1,7 cm².

Το δέρμα χωρίζεται σε λεπτό και σε παχύ. Το λεπτό έχει τρίχες και σμηγματογόνους αδένες, ενώ το παχύ όχι. Αποτελείται από την επιδερμίδα με τα εξαρτήματα της και το χόριο με το υποδόριο λίπος. Τα εξαρτήματα της επιδερμίδας είναι: οι σμηγματογόνοι αδένες, οι αποκρινείς αδένες και οι ιδρωτοποιοί αδένες, οι τρίχες και τα νύχια. Τέλος, το χόριο στηρίζει την επιδερμίδα και περιλαμβάνει τα νεύρα και τα αιμοφόρα αγγεία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

3.1 ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ

Η θεραπεία της ρεφλεξολογίας δεν προκαλεί πόνο, ιδιαίτερα όταν γίνεται με τον ενδεδειγμένο τρόπο. Οι ασθενείς μπορεί να νιώθουν νευρικότητα κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, κάτι το οποίο θεωρείται απόλυτα φυσιολογικό.

- Κρίνεται μείζονος σημασίας, πριν από κάθε θεραπεία να λαμβάνεται το ιατρικό ιστορικό του ασθενή, όχι μόνο για προχωρήσουν οι συνεδρίες, αλλά και για να μπορέσει ο θεραπευτής να βεβαιωθεί πως δεν υπάρχει κάποιο σύμπτωμα που θα παρεμποδίσει τις συνεδρίες.

- Η θέση του ασθενή θεωρείται εξίσου σημαντικό κομμάτι, καθώς θα πρέπει να ξαπλώσει σε μια πολυθρόνα, στην οποία θα γύρει το κεφάλι του και θα βγάλει τα παπούτσια και τις κάλτσες. Οι κνήμες και οι αστράγαλοι θα πρέπει να υποστηρίζονται, ώστε να είναι χαλαρά και άνετα. Το κάθισμα του ασθενή στην πολυθρόνα θεωρείται εξαιρετικής σημασίας, διότι ο θεραπευτής μπορεί να αντικρίξει το πρόσωπο του ασθενούς. Τα πόδια του θα πρέπει να τοποθετούνται ψηλά, ώστε να μπορεί ο θεραπευτής να κάνει πιο άνετα τη δουλειά του. Η λανθασμένη και κακή στάση σώματος μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στη μέση.

- Το πρώτο πράγμα που πρέπει να εξετάσει ο θεραπευτής είναι τα πόδια. Οφείλει να σημειώσει την θερμοκρασία, το χρώμα, αλλά και τη γενική εικόνα. Πόδια ασθενών τα οποία είναι κρύα, δείχνουν κακή κυκλοφορία του αίματος, ενώ πόδια ασθενών που ιδρώνουν εύκολα δείχνουν μη ισορροπία των ιδρωτοποιών αδένων. Επιπρόσθετα, το χρώμα του δέρματος αν είναι κοκκινωπό ή γαλαζωπό, αποτελεί άλλο ένα σημάδι πως υπάρχει κακή κυκλοφορία του αίματος. Στις περιπτώσεις που το δέρμα είναι σκληρό, οι φουσκάλες, οι κάλοι, τα σκασίματα, οι ουλές, το πρήξιμο, οι κηροί θα πρέπει να εξεταστούν. Επιπλέον, τα πόδια ασθενών με κάλλους και φουσκάλες μπορεί να είναι αποτέλεσμα των στενών παπουτσιών. Οι ασθενείς, οι οποίοι

έχουν κίρσοις δεν πρέπει να κάνουν θεραπεία, διότι μπορεί να υποστούν μεγαλύτερη βλάβη. Προβλήματα, όπως πρήξιμο γύρω από τον αστράγαλο χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής. Το νύχι που έχει μπει μέσα στο κρέας μπορεί να ευθύνεται για πονοκεφάλους. Η πλατυποδία μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα με τη σπονδυλική στήλη.

- Πριν αρχίσει η τεχνική του μασάζ, τα δάχτυλα καλύπτονται από λίγη πούδρα, έτσι ώστε το μασάζ να γίνεται ευκολότερο για τον θεραπευτή, διότι τα πόδια ιδρώνουν πολύ εύκολα. Στην τεχνική της ρεφλεξολογίας δεν χρησιμοποιείται λάδι, προκειμένου να μην γλιστράει πολύ και εμποδίζει την θεραπεία. Ο αντίχειρας αποτελεί το δάχτυλο που δουλεύει περισσότερο στη θεραπεία, μένει λυγισμένος σε γωνία σαράντα πέντε μοιρών. Προκειμένου να μαλαχθεί σωστά το κάθε αντανακλαστικό σημείο θα πρέπει να γίνονται πολύ προσεκτικές κινήσεις. Η ένταση των κινήσεων διαφέρει από ασθενή σε ασθενή. Συνήθως, η θεραπεία αρχίζει με τη μάλαξη του δεξιού ποδιού και κυρίως με τα αντανακλαστικά σημεία που βρίσκονται στο μεγάλο δάχτυλο.

Στη συνέχεια γίνεται μάλαξη σε όλο το πόδι από τα δάχτυλα προς την πτέρνα, συνέχεια έχουν τα πλάγια και η κορυφή για να περάσουν στο αριστερό πόδι. Όταν τελειώνει η θεραπεία γίνονται μερικές περιστροφικές κινήσεις στα δάχτυλα, τους αστραγάλους, η γροθιά μαλάσσει το πέλμα και τέλος το κάθε πόδι πιάνεται ανάμεσα στα δυο χέρια και κουνιέται παλινδρομικά δεξιά και αριστερά.

Τέλος, η συνεδρία τελειώνει με μια χαλαρωτική αναπνευστική άσκηση κατά την οποία οι αντίχειρες τοποθετούνται πάνω στα αντανακλαστικά σημεία του ηλιακού πλέγματος. Όταν ο ασθενής εισπνέει, τα αντανακλαστικά σημεία πιέζονται και τα πόδια σπρώχνονται προς τη μεριά του σώματος, όταν ο ασθενής εκπνέει, η πίεση σταματάει και τα πόδια τραβιούνται ελαφρά μακριά από το σώμα.

3.2 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ

Συνήθως όλοι οι ασθενείς παραπονιούνται για το αίσθημα γαργαλητού που νιώθουν. Αυτό το πρόβλημα ξεπερνιέται γρήγορα, καθώς οι θεραπείες πραγματοποιούνται με αρκετή δύναμη στα χέρια. Επιπρόσθετα, ο ασθενής μπορεί να νιώσει μια δυσφορία από τα άλατα που υπάρχουν κάτω από το δέρμα. Δεν είναι μάλιστα καθόλου περίεργο να μην νιώσει τίποτα στις αρχές της θεραπείας, είτε διότι ο ασθενής είναι συνηθισμένος στις πιέσεις, είτε διότι υπάρχει σοβαρό πρόβλημα.

Τα συναισθήματα του ασθενή μετά τη θεραπεία συνοψίζονται στη χαλάρωση και στην αίσθηση του ζεστού στα πόδια του. Προτείνεται στον ασθενή μετά τη συνεδρία να μην κάνει έντονες ασκήσεις. Στην τεχνική της ρεφλεξολογίας δεν υπάρχουν δυσάρεστες παρενέργειες, για αυτό το λόγο άλλωστε συνιστάται και ως εναλλακτική θεραπεία από ιατρούς. Υπάρχουν βέβαια κάποιες πιθανές αντιδράσεις που μπορεί να δημιουργηθούν μετά τη θεραπεία όπως:

1. Ανάγκη για ούρηση από τον ασθενή, το χρώμα και η οσμή μπορεί να διαφέρουν.
2. Μπορεί να εμφανιστεί τυμπανισμός, έντονη δραστηριότητα των εντέρων.
3. Ίσως εμφανιστούν συμπτώματα ίδια με αυτά του κρυολογήματος
4. Αν υπάρχουν δερματικά εξανθήματα μπορεί να χειροτερέψουν
5. Στις γυναίκες τα κοιλικά υγρά παρουσιάζουν υπερέκκριση
6. Προβλήματα που υπήρχαν παλαιότερα, μπορεί να επανέλθουν.
7. Αλλάζει η διάθεση για ύπνο

3.3 ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ

Ο αριθμός των συνεδριών που απαιτούνται δεν μπορεί να προσδιοριστεί από την αρχή. Κάθε ασθενής είναι διαφορετικός και τα προβλήματα υγείας διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο. Τα αποτελέσματα μπορεί όμως να γίνουν εμφανή από την τρίτη συνεδρία και έπειτα. Όσο περισσότερο καιρό το

πρόβλημα υπήρχε στον ασθενή, τόσο περισσότερο θα πρέπει να περιμένει για να διορθωθεί. Στις περισσότερες περιπτώσεις οι συνεδρίες που συστήνονται είναι 6 με 8. Ο χρόνος που γίνονται είναι 45 με 50 λεπτά και η συχνότητα είναι 1 φορά την εβδομάδα.

Επίσης, υπάρχει πιθανότητα να διεξάγονται και 2 συνεδρίες την εβδομάδα αν ο πόνος που νιώθει ο ασθενής είναι μεγάλος. Ο χρόνος μπορεί να είναι διαφορετικός σε κάθε ασθενή. Ο μεγαλύτερος χρόνος που μπορεί να διαρκέσει μια συνεδρία είναι μια ώρα, όχι όμως παραπάνω. Η *Eunice Ingham*, έλεγε πως είναι προτιμότερο να γίνεται η θεραπεία πιο αργά παρά πολύ γρήγορα. Στη θεραπεία μικρών παιδιών και μωρών ο χρόνος είναι λιγότερος.

Εν κατακλείδι, η ρεφλεξολογία μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλους τους ανθρώπους μικρούς και μεγάλους και όλοι σχεδόν βιώνουν τα θετικά της αποτελέσματα.

3.4 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΗΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ

Η ρεφλεξολογία συμβάλλει επιτυχώς στην εξάλειψη των συμπτωμάτων και συνδράμει ώστε να διορθωθούν κάποιες δυσλειτουργίες του οργανισμού και να τον ανακουφίσει από τον πόνο. Τα πιο συνηθισμένα προβλήματα υγείας που επιφέρει καταπληκτικά αποτελέσματα η ρεφλεξολογία είναι:

- Οι πονοκέφαλοι
- Η ημικρανία
- Ο ίλιγγος
- Οι ζαλάδες
- Η δύσπνοια
- Η ιγμορίτιδα
- Η καταρροή
- Οι πόνοι στον αυχένα και το κεφάλι.
- Οι πόνοι των αρθρώσεων των ποδιών αλλά και των χεριών.
- Οι πόνοι στη μέση
- Το λουμπάγκο
- Οι πόνοι στα γόνατα

- Η ισχιαλγία
- Όταν υπάρχει το σύνδρομο του ευθραύστου εντέρου
- Η δυσκοιλιότητα
- Η κολίτιδα
- Η δυσπεψία
- Η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση.
- Στους πόνους περιόδου και στον ακανόνιστο εμμηνορρυσία κύκλο.
- Στον ελάχιστο ή στον διαταραγμένο ύπνο.
- Στην ατονία, στην εύκολη κόπωση και στη περίπτωση που έχει εξασθενήσει ο οργανισμός και οι σωματικές δυνάμεις.
- Ο μεταβολισμός και ο χαμηλός ρυθμός του, δηλαδή οι λίγες καύσεις.
- Στην κακή διάθεση
- Στο άγχος.

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η ρεφλεξολογία εκτός από αυτά τα προβλήματα που προαναφέρθηκαν, αποτελεί αρωγό:

- Στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος, με αποτέλεσμα να υπάρχει αποτελεσματικότερη θρέψη του οργανισμού αλλά και να αποβάλλονται πιο εύκολα τα πλεονάζοντα προϊόντα του μεταβολισμού.
- Για να υπάρχει πιο ποιοτικός αλλά και πιο καλός ύπνος.
- Ωστε να αυξηθεί η βιολογική αντοχή αλλά και η νοητική διαύγεια, εφόσον η ρεφλεξολογία προσφέρει αποτελεσματική ανακούφιση από το άγχος και το άτομο επανέρχεται πολύ πιο εύκολα στην καθημερινότητα του.
- Για να θωρακιστεί το αμυντικό σύστημα του άτομου, με αποτέλεσμα να προλαμβάνονται προβλήματα υγείας αλλά και να υπάρχει ακόμα πιο γρήγορη ανάρρωση σε ασθενείς.

Τέλος, η ρεφλεξολογία μπορεί να συνδράμει σημαντικά στη θωράκιση της υγείας του ατόμου, εφόσον επιδιώκει την ευεξία του σώματος αλλά και της ψυχής (Παπαδοπούλου Α, 2011).

3.5 ANTENΔΕΙΞΕΙΣ ΤΗΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ

- Σε περιπτώσεις ασθενειών οι οποίες μεταδίδονται. Με τη θεραπεία της ρεφλεξολογίας επιτυγχάνεται η καλύτερη κυκλοφορία αλλά και η αύξηση της, με αποτέλεσμα η μόλυνση να μπορεί να εξαπλωθεί και να παρουσιαστεί και σε άλλα σημεία στο σώμα. Συνεπώς, προτείνεται η ρεφλεξολογία στο τέλος της μολυσματικής ασθένειας ώστε να προκαλέσουμε ενδυνάμωση στις πάσχουσες περιοχές.
- Σε περιπτώσεις που υπάρχουν θρόμβοι στο αίμα και φλεγμονές στο λεμφικό και στο αγγειακό σύστημα. Δεν ενδείκνυται σε καμία περίπτωση να γίνει «θεραπεία» με ρεφλεξολογία σε ανθρώπους με θρόμβους, καθώς με τη μάλαξη και τη δύναμη της, οι θρόμβοι μπορεί να κατευθυνθούν προς τους πνεύμονες, το μυαλό αλλά και την καρδιά.
- Σε καταστάσεις οι οποίες χρήζουν χειρουργική επέμβαση. Σε περιπτώσεις, οι οποίες κρίνεται απαραίτητη η εγχείρηση, προτείνεται να μην γίνεται «θεραπεία» με ρεφλεξολογία, προκειμένου να μην θάβονται τα συμπτώματα, τα όποια υπάρχουν. Μετά από κάποιο χειρουργείο είναι απαραίτητο ο ρεφλεξολόγος να παρέχει στον ασθενή ένα χρονικό περιθώριο, ώστε να επουλωθεί η πληγή και να αναρρώσει πλήρως και έπειτα να αρχίσει τις συνεδρίες. Ο οργανισμός πρέπει να αναρρώσει σταδιακά και από μόνος του χωρίς τη βοήθεια άλλων (ανθρώπων ή μηχανημάτων).
- Όταν υπάρχει ατροφία ή γάγγραινα στα πόδια αλλά και όταν υπάρχει τοπικά σοβαρή μόλυνση στα πόδια. Σε τέτοιες καταστάσεις οι οποίες κρίνονται πάρα πολύ σοβαρές δεν ενδείκνυται σε καμία περίπτωση να χρησιμοποιήσουμε τα πόδια για την εφαρμογή της ρεφλεξολογίας. Είναι απαραίτητο να έχουμε υπόψη ότι όταν υπάρχει άμεση επαφή με κάποιο ιστό που έχει τραυματιστεί υπάρχει κίνδυνος να επιδεινωθεί η κατάσταση. Το ίδιο ισχύει και απαγορεύεται αυστηρά και σε κάποιες άλλες περιπτώσεις, οι οποίες δημιουργούνται από ατροφία των ποδιών ή από καταστάσεις προχωρημένου διαβήτη. Ένα παράδειγμα είναι η οστεοπόρωση σε μεγάλο βαθμό, όπου δεν ενδείκνυται η ρεφλεξολογία. Ακόμα, απαγορεύεται η χρήση ρεφλεξολογίας σε πληγές που είναι

μολυσμένες, σε σπασίματα που δεν υπάρχει πλήρης επούλωση αλλά και σε τραύματα που υπάρχουν στα πόδια.

- Όταν γίνεται λήψη φαρμάκων σε μεγάλο ποσοστό. Σε τέτοιες περιπτώσεις είναι απαραίτητο να υπάρχει επικοινωνία μεταξύ του ρεφλεξολόγου και του ιατρού που έχει αναλάβει τον ασθενή, που πρόκειται να υποστεί τη θεραπεία με ρεφλεξολογία, όπως επίσης να μελετηθούν και όλες οι μικροβιολογικές εξετάσεις του ασθενή.
- Όταν υπάρχουν προβλήματα με την καρδιά. Τέτοια περιστατικά είναι αναγκαίο να αναλαμβάνονται μόνο από έμπειρους και επαγγελματίες ρεφλεξολόγους.
- Τέλος, όταν υπάρχει κάποια γρίπη, ή κάποια ασθένεια, η οποία μεταδίδεται. Σε περιπτώσεις που υπάρχει πυρετός ή κάποια εξανθήματα, αλλά και σε περιπτώσεις αδιαθεσίας, η θεραπεία με ρεφλεξολογία μπορεί να τονώσει το σώμα αλλά και το πνεύμα με αποτέλεσμα οι ασθενείς να αισθανθούν καλύτερα.

Γενικά σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να ασκείται η ρεφλεξολογία σε περιπτώσεις που υπάρχει:

- Οξεία μόλυνση και οστεοπόρωση
- Επιληψία και διαβήτης
- Πρόβλημα με την καρδιά
- Θρόμβωση και φλεβίτιδα
- Κάποια εγχείρηση αντικατάστασης που έχει προηγηθεί.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

4.1 Η ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ ΣΤΗ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ



Εικόνα 13: Η σωστή θέση του ρεφλεξολόγου.

Όταν γίνεται μια συνεδρία ρεφλεξολογίας το πρώτο και κυριότερο πράγμα που πρέπει να προσέχει ο ρεφλεξολόγος είναι να αισθάνεται καλά αλλά και να βρίσκεται σε αναπαυτική θέση και ο ρεφλεξολόγος και ο ασθενής. Έτσι, ο ασθενής μπορεί να βρίσκεται ή καθιστός, ή ξαπλωμένος. Σε περίπτωση που ο θεραπευμένος βρίσκεται σε ξαπλωτή θέση, είναι απαραίτητο να βρίσκεται ακίνητος και η σπονδυλική του στήλη θα πρέπει οπωσδήποτε να είναι ευθυγραμμισμένη.

Επίσης, πίσω από το κεφάλι του θεραπευμένου είναι καλό να βρίσκεται ένα μαξιλάρι, το οποίο θα είναι αναγκαίο να μην σηκώνει το κεφάλι πάρα πολύ αλλά και να μην διπλώνει ο λαιμός. Αν υπάρχει ενδεχόμενο η σπονδυλική στήλη να είναι ευθυγραμμισμένη, τότε σε τέτοιες περιπτώσεις εμφανίζονται δυσκολίες στη θέση των ενεργειακών ρευμάτων αλλά και στην αιματική κυκλοφορία.

Εάν ο θεραπευμένος βρίσκεται σε καθιστή θέση είναι αναγκαίο να είναι ακίνητος αλλά να είναι άνετα. Ωστόσο, η ράχη του ασθενούς είναι απαραίτητο

να είναι σε κάθετη θέση αλλά και ο ίδιος ο ασθενής είναι απαραίτητο να είναι και να νιώθει χαλαρός. Έπειτα, τα πόδια του ασθενούς είναι αναγκαίο να τα τοποθετήσουμε σε ένα σκαμπό, που θα βρίσκεται στο ύψος της καρέκλας του θεραπευμένου.

Επιπλέον, θα πρέπει οπωσδήποτε ο θεραπευμένος να κρατά σταθερή τη σωματική του θερμοκρασία σε όλη τη διάρκεια που θα γίνεται της συνεδρίας. Για να επιτευχθεί αυτό, θα πρέπει να βρίσκεται στο χώρο κάποια κουβέρτα με την οποία ο ρεφλεξολόγος θα μπορέσει σε περίπτωση που χρειαστεί να σκεπάσει τα πόδια του ασθενή, ώστε να κρατήσει σταθερή τη θερμοκρασία του σώματος του.

4.2 ΛΗΨΗ ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ

Από την πρώτη επαφή με τον πελάτη, ο θεραπευτής είναι υποχρεωμένος να λαμβάνει το ιστορικό του, προτού να προχωρήσει σε οποιαδήποτε θεραπεία. Πρέπει οπωσδήποτε να νιώσει άνετα ο ασθενής αλλά και να χαλαρώσει. Κρίνεται απαραίτητο να φωτοτυπήσει την πάσχουσα περιοχή των πελμάτων αλλά και ολόκληρο το πέλμα, και με την βοήθεια αυτών να αντιμετωπίσει οποιοδήποτε πρόβλημα υφίσταται. Με αυτό τον τρόπο θα μπορεί ευκολότερα να μελετήσει το πρόβλημα αλλά και τη θεραπεία που θα προτείνει.

Το ιστορικό είναι απαραίτητο να περιλαμβάνει :

1. Ονοματεπώνυμο
2. Φύλο
3. Ηλικία
4. Επάγγελμα και διεύθυνση
5. Τηλέφωνο
6. Ιατρός παρακολούθησης
7. Τηλέφωνο ιατρού
8. Διεύθυνση ιατρού
9. Φάρμακα που λαμβάνονται
10. Χειρουργικές επεμβάσεις
11. Κατάσταση υγείας γενικά

Γενικές ασθένειες – ασθένειες οικογενειακές:

1. Διαβήτης και επιληψία
2. Θρόμβωση και αρθρίτιδα
3. Κιρσοί
4. Αλλεργίες
5. Προβλήματα του δέρματος
6. Λοιμώδη νοσήματα

Καθημερινότητα:

- Κάπνισμα
- Αλκοόλ
- Διατροφή
- Στρες
- Γυμναστική

4.3 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Μετά από τη λήψη του ιστορικού και εφόσον σιγουρευτεί ο θεραπευτής ότι δεν υπάρχουν αντενδείξεις, είναι έτοιμος να ξεκινήσει τις συνεδρίες με τον ασθενή. Αφού τοποθετήσει τον ασθενή σε μια άνετη πολυθρόνα, τοποθετεί τα πέλματα του ασθενούς στο ύψος του στήθους και αφού καθίσει σε μια χαμηλή καρέκλα, αρχίζει τη θεραπεία χαλαρώνοντας τον ασθενή πρώτα από το αριστερό πόδι και έπειτα από το δεξί.

Αυτές οι τεχνικές χαλάρωσης δεν προτείνονται μόνο για να ηρεμήσει, να χαλαρώσει και να αισθανθεί άνετα ο ασθενής αλλά και για να προετοιμαστεί το πόδι για τη θεραπεία της ρεφλεξολογίας. Επιπλέον, αυτό ενδείκνυται για να χαλαρώσει όλος ο οργανισμός και όλα τα όργανα του σώματος και να αποσυμφορηθούν τα πόδια και τα πέλματα ώστε να δεχθούν καλύτερα τη θεραπεία αφού αυτά έχουν τη μεγαλύτερη ένταση και πίεση λόγω του μεγάλου βάρους που δέχονται.

Οι τεχνικές χαλάρωσης που χρησιμοποιούνται στα πέλματα και κατά τη διάρκεια της συνεδρίας με σκοπό να αισθανθεί καλύτερα ο ασθενής και να ξεπεράσει τυχόν πόνο που υπάρχει σε κάποιο ευαίσθητο σημείο. Όπως

επίσης εφαρμόζονται και στο τέλος της συνεδρίας, ώστε να ξεκουραστούν τα πέλματα αλλά και για να ηρεμήσει ο ασθενής και να κατανοήσει το σώμα ότι τελείωσε η συνεδρία.

4.5 ΤΡΟΠΟΙ ΠΙΕΣΗΣ



Εικόνα 14: Τρόποι πίεσης και μάλαξης των ποδιών.

1. Πιέσεις εναλλάξ ώστε να προθερμανθεί αλλά και να διεγερθεί το σημείο, το οποίο θα υποστεί τη θεραπεία.
2. Τοπική μάλαξη με κυκλική φορά για να διεγερθεί το σημείο της θεραπείας.
3. Πίεση ώστε να διορθωθεί η ροή αλλά και τυχόν ανισοροπία.
4. Δέκα χτυπήματα ανά δευτερόλεπτο με πίεση για να διεγερθούν τελείως φραγμένα ανακλαστικά σημεία.
5. Συνεχόμενη πίεση για να διεγερθεί το ανακλαστικό σημείο δίχως την ενεργοποίηση κάποιου άλλου.
6. Χρησιμοποιώντας ζεστό επίθεμα και πιέζοντας με αυτό το ανακλαστικό σημείο για να χαλαρώσει η συγκεκριμένη περιοχή και να βοηθηθεί η κυκλοφορία.
7. Χρησιμοποιώντας κρύο επίθεμα και πιέζοντας με αυτό το ανακλαστικό σημείο, σε περίπτωση που υπάρχει κάποιος τραυματισμός ή κάποια ανοιχτή πληγή ή αιμορραγία.

Ακόμα είναι πολύ σημαντικό να προσέξουμε πάρα πολύ πριν από την θεραπεία με ρεφλεξολογία για τυχόν:

1. Πληγές
2. Τραυματισμούς
3. Αμυχές
4. Μυκητιάσεις
5. Ευριπίθειες
6. Κακώσεις
7. Σημάδια
8. Ουλές που μπορεί να υπάρχουν στο πέλμα

Ακόμα είναι απαραίτητο να ρωτηθεί ο ασθενής εάν έχει γίνει κάποιο χειρουργείο, ή υπάρχει κάποιο ξένο σώμα μέσα στο πόδι, όπως για παράδειγμα λάμα. Έτσι παρατηρείται εάν υπάρχουν οιδήματα, την ύψη του δέρματος του ποδιού αλλά και το χρώμα του, ακόμα και την διαφορά χρώματος ανάμεσα στα δυο πέλματα.

Επίσης παρατηρούνται:

- διαφορές χρώματος που μπορεί να υπάρχουν στο πόδι
- θερμοκρασία των ποδιών
- διαφορά της θερμοκρασίας ανάμεσα στα δυο πέλματα
- εάν υπάρχει εφίδρωση ή το αντίθετο, ξηρότητα
- εάν υπάρχει απολέπιση στο πέλμα
- εάν υπάρχουν εκζέματα
- εάν υπάρχει άσχημη οσμή στο πέλμα
- εάν υπάρχει σε ορισμένα σημεία έντονη τριχοφυΐα

Παρατηρούνται τα νύχια, εάν υπάρχει κάποιος κάλος, σκληρύνσεις, πτυχώσεις και ρυτίδες. Εξετάζεται ο τρόπος που περπατάει το άτομο χωρίς υποδήματα και ο τρόπος που ακουμπάνε τα δάχτυλα του στο έδαφος. Εξετάζεται η κατανομή του βάρους του ανθρώπου στις περιοχές του πέλματος. Παρατηρείται το μέγεθος στα πέλματα σε σύγκριση με το σώμα αλλά και ο σχηματισμός της καμάρας του πέλματος.

Ακόμα παρατηρείται εάν υπάρχει κάποια διαφορά στο σχηματισμό των οστών ανάμεσα στα δυο πέλματα αλλά και την ευελιξία των αρθρώσεων και εάν υπάρχουν διαφορές στους μυς. Παρατηρούνται εάν υπάρχουν περιοχές οι οποίες είναι ευαίσθητες και περιοχές οι οποίες δεν είναι και γίνεται προσπάθεια να αντιληφθούν εάν υπάρχει κάποια ανωμαλία σε κάποιο από τα δυο πέλματα. Για να μπορεί να βοηθηθεί ο ασθενής θα πρέπει να γίνει κατανοητό όσο γίνεται καλύτερα το πόδι, ώστε να γίνει αυτό αποτελεσματικά (Nicola Hall, 1991).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

5.1 ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΟΨΗ ΤΟΥ ΠΟΔΙΟΥ

Σχετικά με την όψη των ποδιών, παρατηρούνται κάποια προβλήματα όπως:

- Τα πόδια τα οποία είναι πρησμένα, προϊδεάζουν ότι μπορεί να υπάρχει πρόβλημα στους πνεύμονες αλλά και κάποια αδυναμία.
- Στις περιπτώσεις που τα πέλματα είναι τραβηγμένα προς το σώμα, προϊδεάζουν ότι υπάρχει φόβος από τον ασθενή αλλά και πιθανόν πρόβλημα στη χοληδόχο κύστη και στο ήπαρ.
- Όταν πρήζονται τα πόδια και οι αστράγαλοι υπάρχει υποψία για κάποιο πρόβλημα στα νεφρά.
- Σε περιστατικά που κάποια αιμοφόρα αγγεία έχουν σπάσει πάλι μπορεί να υπάρχει πρόβλημα στους νεφρούς.
- Τα πόδια που είναι κρύα αλλά και έχουν χρώμα μωβ, υπάρχει ξηρότητα και πρόκειται για λίμνασμα στις ωοθήκες των γυναικών και πως δεν υπάρχει σεξουαλική ορμή στους άντρες.

5.2 ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΥΨΗ ΤΟΥ ΠΟΔΙΟΥ

Σχετικά με την ύψη του ποδιού παρατηρούνται κάποια προβλήματα όπως:

- Τα ευαίσθητα πόδια δείχνουν ένταση στο σώμα.
- Πόδια μαλακά τα οποία δεν έχουν επαρκής μυϊκή μάζα, δείχνουν ότι υπάρχει πρόβλημα σε ολόκληρο το σώμα και ανεπαρκής δύναμη.
- Πόδια τα οποία είναι ιδρωμένα, δείχνουν ότι δεν υπάρχει ορμονική ισορροπία.
- Το δέρμα εάν είναι σκληρό δείχνει ότι έχει γίνει κακή επιλογή παπουτσιού, λάθος στάση σώματος και περπάτημα χωρίς υποδήματα.

5.3 ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΔΙΑΓΝΩΣΤΟΥΝ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ

Προβλήματα τα οποία μπορούν να υπάρχουν στον οργανισμό μπορεί να διαγνωστούν και από τα χέρια, καθώς όπως είναι γνωστό μπορούμε και στις παλάμες να ασκήσουμε θεραπεία με ρεφλεξολογία. Έτσι, η διάγνωση που μπορεί να γίνει με την παρατήρηση είναι:

- Τα χέρια τα οποία είναι φουσκωμένα φανερώνουν προβλήματα στην καρδιά και ότι αυτή μπορεί να είναι αδύναμη.
- Τα χέρια που είναι σκληρά και δεν είναι εύκαμπτα φανερώνουν αρτηριοσκλήρυνση.
- Ακόμα τα χέρια που είναι φουσκωμένα και τα δάχτυλα πρησμένα φανερώνουν πρόβλημα στους πνεύμονες.
- Τα χέρια που είναι σκληρά φανερώνουν κακές αναπνευστικές συνήθειες αλλά και περιορισμένη κυκλοφορία.
- Εάν υπάρχουν κόκκινες γουλίτσες στην κόψη της παλάμης φανερώνει ότι υπάρχει συναισθηματικό πρόβλημα.
- Η περιοχή ανάμεσα στο δείκτη κατιόν αντίχειρα εάν έχει χρώμα το οποίο πρασινίζει φανερώνει ότι υπάρχει κίνδυνος για καρκίνο στο παχύ έντερο.
- Εάν στη βάση στον αντίχειρα υπάρχει γκρίζο χρώμα φανερώνει ότι δεν υπάρχει καλή οξυγόνωση, ότι μπορεί να υπάρχει εμφύσημα αλλά και μεγάλη ποσότητα από διοξείδιο του άνθρακα στο αίμα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

6.1 ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Η ρεφλεξολογία όπως προαναφέρθηκε είναι μια πολύ καλή μέθοδος για την χαλάρωση και την καταπολέμηση διάφορων δυσλειτουργιών του σώματος. Βέβαια, δεν επιθυμούν όλοι οι άνθρωποι να τους αγγίζουν τα πόδια οπότε θα πρέπει να επιλέξουν τη μέθοδο της αρεσκείας τους. Οι ασθένειες που η ρεφλεξολογία καταπολεμά πιο δραστικά είναι οι εξής:

Το κεφάλι

1. πονοκέφαλοι και ημικρανίες που μπορεί να δημιουργούνται από άγχος, στρες, πίεση, οφθαλμοπάθειες, κακή διατροφή και στις γυναίκες από την εμμηνόπαυση ή τον έμμηνο κύκλο. Τα άμεσα αντανακλαστικά σημεία είναι το κεφάλι και οι περιοχές των μεγάλων δάχτυλων των ποδιών.
2. εγκεφαλικό: μια αιμορραγία ή θρόμβωση στη μια πλευρά του εγκεφάλου, μπορεί να δημιουργήσει παράλυση στο αντίθετο σημείο του εγκεφάλου. Τα άμεσα αντανακλαστικά σημεία είναι το κεφάλι και οι περιοχές των μεγάλων δάχτυλων των ποδιών, σπονδυλική στήλη και οι περιοχές που έχουν πληγή.
3. Πάρκινσον: Η νόσος επηρεάζει το εμπρόσθιο τμήμα του εγκεφάλου. Τα άμεσα αντανακλαστικά σημεία είναι το κεφάλι και οι περιοχές των μεγάλων δακτύλων.
4. Σκλήρυνση κατά πλάκας οδηγεί σε βλάβη του προστατευτικού καλύμματος των νεύρων του εγκεφάλου. Τα άμεσα αντανακλαστικά σημεία είναι το κεφάλι και οι περιοχές των μεγάλων δάχτυλων των ποδιών και η σπονδυλική στήλη.
5. Απόφραξη των ρινικών κόλπων και καταρροή, προκαλείται εξαιτίας υπερβολικών εκκρίσεων βλέννας. Τα άμεσα αντανακλαστικά σημεία είναι οι κόλποι, οι περιοχές των μεγάλων δάχτυλων των ποδιών και τα μάτια.

6. Οξεία αλλεργική ρινίτιδα: φλεγμονή των ρινικών βλεννογόνων. Τα άμεσα αντανακλαστικά σημεία είναι οι κόλποι, οι περιοχές των μεγάλων δάχτυλων των ποδιών και τα μάτια.
7. Οφθαλμικές διαταραχές: γενική βελτίωση της όρασης. Τα άμεσα αντανακλαστικά σημεία είναι τα μάτια.
8. Ακουστικές διαταραχές, πρόκληση από κάποια βλάβη ή φλεγμονή. Τα άμεσα αντανακλαστικά σημεία είναι τα αφτιά.
9. Πονόδοντος

Το μυοσκελετικό σύστημα

1. Προβλήματα της ράχης. Άμεσα αντανακλαστικά σημεία είναι η σπονδυλική στήλη.
2. Προβλήματα του αυχένα. Άμεσα αντανακλαστικά σημεία είναι η σπονδυλική στήλη και ο λαιμός.
3. Προβλήματα των ώμων. Άμεσα αντανακλαστικά σημεία ώμοι και ωμική ζώνη.
4. Προβλήματα στον αγκώνα (από αθλήματα). Άμεσα αντανακλαστικά σημεία είναι ο αγκώνας.
5. Προβλήματα της μέσης. Άμεσα αντανακλαστικά σημεία είναι κόκκυγας, οσφυϊκοί σπόνδυλοι και το ιερό οστό.
6. Προβλήματα στα ισχία. Άμεσα αντανακλαστικά σημεία το ισχίο.
7. Ισχιαλγία: Άμεσα αντανακλαστικά σημεία η περιοχή του ισχίου.
8. Αρθρίτιδα και ρευματισμοί. Άμεσα αντανακλαστικά σημεία των άμεσα επηρεαζόμενων μυών.

Η ποδάγρα

Η ποδάγρα χτυπά κυρίως την άρθρωση του μεγάλου δαχτύλου, το οποίο πρήζεται και κοκκινίζει. Άμεσα αντανακλαστικά σημεία είναι η άρθρωση που επηρεάζεται μέσω του συστήματος των ζωνών.

Το ενδοκρινικό σύστημα

- Διαταραχές της υπόφυσης
- Διαταραχές του θυρεοειδούς

- Διαταραχές των παραθυρεοειδών
- Διαταραχές των επινεφριδίων
- Διαταραχές του παγκρέατος
- Διαταραχές των γονάτων
- Γυναικολογικά προβλήματα. Άμεσα αντανakλαστικά σημεία είναι οι ωοθήκες, η σάλπιγγα και η μήτρα
- Αντρικά προβλήματα. Άμεσα αντανakλαστικά σημεία είναι οι όρχεις και ο προστάτης.

Το αναπνευστικό σύστημα

- Άσθμα: Άμεσα αντανakλαστικά σημεία οι πνεύμονες και οι βρόχοι
- Εμφύσημα: Άμεσα αντανakλαστικά σημεία οι πνεύμονες και οι βρόχοι
- Βρογχίτις: Άμεσα αντανakλαστικά σημεία οι πνεύμονες και οι βρόχοι

Η καρδιά και το κυκλοφορικό σύστημα

- Στηθάγχη. Άμεσα αντανakλαστικά σημεία η καρδιά
- Υπέρταση. Άμεσα αντανakλαστικά σημεία η καρδιά
- Κυκλοφορικά προβλήματα. Άμεσα αντανakλαστικά σημεία η καρδιά, απευθείας μασάζ στις κυκλοφοριακές περιοχές των ζωνών.

Οι θρομβώσεις και η φλεβίτιδα κανονικά δεν θεραπεύονται με τη ρεφλεξολογία.

Το λεμφικό σύστημα

- Ογκίδια στους μαστούς. Άμεσα αντανakλαστικά σημεία οι μαστοί
- Λοιμώξεις του λάρυγγα. Άμεσα αντανakλαστικά σημεία ο λάρυγγας
- Έρπητς ζωστήρ. Άμεσα αντανakλαστικά σημεία όσα σχετίζονται με την περιοχή που έχει μολυνθεί

Το πεπτικό σύστημα

- Καούρα. Άμεσα αντανakλαστικά σημεία είναι ο οισοφάγος και η περιοχή του στήθους
- Δυσπεψία. Άμεσα αντανakλαστικά σημεία είναι το στομάχι

- Διαφραγματοκύλη. Άμεσα αντανakλαστικά σημεία είναι το στομάχι
- Έλκος. Άμεσα αντανakλαστικά σημεία είναι το στομάχι και ο δωδεκαδάκτυλος
- Δυσκοιλιότητα. Άμεσα αντανakλαστικά σημεία είναι παχύ έντερο και η ειλεοκολική βαλβίδα
- Τυμπανισμός. Άμεσα αντανakλαστικά σημεία είναι το στομάχι, το παχύ έντερο και η ειλεοκολική βαλβίδα
- Κολίτιδα. Άμεσα αντανakλαστικά σημεία είναι παχύ έντερο
- Αιμορροΐδες . Άμεσα αντανakλαστικά σημεία απευθυσμένο
- Ηπατίτιδα. Άμεσα αντανakλαστικά σημεία είναι το συκώτι
- Πέτρες στην χοληδόχο κύστη. Άμεσα αντανakλαστικά σημεία είναι η χοληδόχος κύστη
- Αλλεργίες. Άμεσα αντανakλαστικά σημεία είναι η πεπτική οδός

Το ουροποιητικό σύστημα

- Δυσλειτουργίες των νεφρών. Άμεσα αντανakλαστικά σημεία είναι τα νεφρά, η ουροδόχος κύστη και η ουρήθρα
- Διαταραχές της ουροδόχου κύστης. Άμεσα αντανakλαστικά σημεία είναι τα νεφρά, η ουροδόχος κύστη και η ουρήθρα

Το δέρμα

Διαταραχές του δέρματος: Άμεσα αντανakλαστικά σημεία είναι οι περιοχές που καλύπτονται από δέρμα που πάσχει. Είναι πολύ σημαντικό να αναφερθεί πως η μέθοδος της ρεφλεξολογίας βοηθά στην αντιμετώπιση του καρκίνου, καθώς με την χαλάρωση που προκαλεί, συμβάλλει στη ψυχική και σωματική ηρεμία.

6.2 ΧΡΩΜΟΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ

Στην χρωματορεφλεξολογία οι ασθένειες οι οποίες μπορεί να υπάρχουν στα πόδια εντοπίζονται ανάλογα με το χρώμα των ποδιών.

- Κόκκινο χρώμα: υπόταση, δυσκοιλιότητα, αναιμία, άλατα

- Πορτοκαλί χρώμα: υπολειτουργία θυρεοειδούς, πέτρες χολής, πέτρες νεφρών, βρογχίτιδα, κρυολογήματα, εμμηνοπαυσιακά προβλήματα
- Κίτρινο χρώμα: παράλυση, οστεοπόρωση, δυσπεψία, διαβήτης, αρθρίτιδα και ρευματισμοί
- Χρυσό χρώμα: καλοήθης και κακοήθης όγκοι, άσθμα, αιμορροΐδες , αϋπνίες, υπερδιέγερση, υπέρταση, πλάτη. (Nicola Hall ,1991).

6.3 ΩΤΟΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ



Εικόνα 15: Τα αντανάκλαστικά σημεία του αυτιού.

Οι άνθρωποι και τα ζώα, έχουν ως όργανο ακοής το αυτί, το οποίο είναι σημαντικό όργανο και για την ισορροπία. Τα δύο αυτιά είναι συμμετρικά τοποθετημένα σε αντίθετες πλευρές του κεφαλιού. Αποτελείται από το εξωτερικό αυτί, το οποίο έχει τέτοια κατασκευή ώστε να βελτιώνεται η ακοή (το αυτί που είναι ορατό εξωτερικά και ο ακουστικός πόρος), το μέσο αυτί (μετά το τύμπανο) και το εσωτερικό αυτί (με κύριο όργανο τον λαβύρινθο). Το αυτί αποτελείται από ένα μεγάλο αριθμό νευρικών απολήξεων που το καθιστούν αρκετά ευαίσθητο. Όπως είναι γνωστό βοηθά και η θέση του, που είναι κοντά στον εγκέφαλο.

Ο ρόλος των αυτιών είναι ακόμα πιο σημαντικός. Εκτός από την ακοή και την ισορροπία, προσφέρουν κι άλλες πληροφορίες. Αυτό έχει γίνει αντιληπτό εδώ και πολλούς αιώνες, οδηγώντας διάφορους θεραπευτές στη μελέτη και στην παρατήρησή τους. Αρκετές τεχνικές διάγνωσης και θεραπείας χρησιμοποιούν τα αυτιά. Πιο γνωστή είναι η χρήση τους στο βελονισμό. Ακόμα και συμβατικοί ιατροί χρησιμοποιούν βελόνες στα αυτιά για να ανακουφίσουν τον πόνο του ασθενή σε κάποιο απομακρυσμένο σημείο του σώματος.

Τα αυτιά θεωρούνται μία από τις τρεις κύριες περιοχές διέγερσης αντανακλαστικών σημείων στη ρεφλεξολογία. Όπως στα πέλματα και στις παλάμες, έτσι και στα αυτιά προβάλλει όλο το σώμα. Τα αυτιά είναι μια μικρογραφία του σώματος. Οι περιοχές του σώματος ενεργοποιούνται ασκώντας τους πιέσεις. Ο ρεφλεξολογικός χάρτης του αυτιού μοιάζει με έμβρυο. Το κεφάλι αντιστοιχεί στο λοβό και όσο πιο πολύ ανεβαίνουμε στο αυτί, τόσο κατεβαίνουμε στο σώμα.

Η σχέση των αυτιών με τον εγκέφαλο είναι κοντινή και άμεση. Διεγείροντας τα αντανακλαστικά σημεία των αυτιών διαπιστώνουμε τη γρήγορη ανταπόκριση του οργανισμού. Τα αποτελέσματα είναι άμεσα. Το μειονέκτημα της θεραπείας αυτής είναι το μικρό μέγεθος τους, σε αντίθεση με τις παλάμες και τα πέλματα που έχουν μεγάλες επιφάνειες και έτσι βοηθούν τον θεραπευτή στη θεραπεία. Λόγω της μικρής κατασκευής των αυτιών η θεραπεία δεν είναι τόσο αποτελεσματική.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

7.1 Η ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΩΣ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ο ρόλος της ρεφλεξολογίας είναι προληπτικός. Δίνει τη δυνατότητα στον οργανισμό να αυτοφροντίζεται με τέτοιο τρόπο, ώστε να είναι δυσκολότερο να ασθενήσει. Όταν οι θεραπείες γίνονται συχνά το σώμα διατηρείται σε ισορροπημένη κατάσταση. Το γεγονός ότι τα αντανακλαστικά σημεία του ποδιού είναι ευαίσθητα όταν το αντίστοιχο μέρος του σώματος δεν λειτουργεί καλά, μπορεί να μας δείξει ποια σημεία του σώματος δεν λειτουργούν σωστά. Όπως στα πόδια έτσι ακριβώς και στα χέρια αντιστοιχούν τα μέρη του σώματος που δεν είναι σε καλή κατάσταση.

Οι παλάμες μπορούν να θεωρηθούν ισοδύναμες με τα πέλματα των ποδιών. Η ραχιαία επιφάνεια της παλάμης είναι ισοδύναμη με το πάνω μέρος των ποδιών και οι 5 διαμηκείς ζώνες υπάρχουν και στα χέρια και στα τμήματα κάτω από τα δάχτυλα. Η ρεφλεξολογία είναι μέθοδος που ασκείται κατά κύριο λόγο από ειδικά εκπαιδευόμενο άτομο, μπορεί όμως να ασκηθεί από τον ίδιο τον πάσχοντα ως αυτοθεραπεία. Η μάλαξη δεν πρέπει να γίνεται ούτε πολύ γρήγορα, ούτε πολύ δυνατά.

7.2 ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Η θεραπεία της ρεφλεξολογίας, μπορεί να συνδυαστεί από τους ειδικούς και με άλλες θεραπείες. Η ρεφλεξολογία χρησιμοποιείται πολλές φορές και ως διαγνωστικό μέσο άλλων ασθενειών. Η θεραπεία μπορεί να γίνεται ταυτόχρονα με άλλες θεραπείες εφόσον έχει ενημερωθεί ο γιατρός που παρακολουθεί τον ασθενή. Ο βελονισμός είναι μια θεραπεία που αποφέρει τα ίδια αποτελέσματα με τη ρεφλεξολογία, οπότε δεν χρειάζεται να γίνονται ταυτόχρονα.

Η οστεοπαθητική μπορεί να συνδυαστεί με τη ρεφλεξολογία. Η διατροφή είναι ένας μεγάλος παράγοντας που βοηθά στην καλή λειτουργία της

θεραπείας. Αποτελεσματική θεραπεία μπορεί να υπάρχει με το συνδυασμό της θεραπείας Μπαχ με άλατα, και βιταμίνες. Η θεραπεία Μπαχ, γίνεται με 38 φυσικά φάρμακα που δημιουργούνται από άνθη από άγρια φυτά θάμνων και δέντρων. Χρησιμεύει ώστε να καθαρίζει το μυαλό από αρνητικές σκέψεις και να βοηθά στην θεραπεία.

Οι βιταμίνες και τα άλατα από την άλλη πλευρά, χρησιμοποιούνται ώστε να καλύψουν τον οργανισμό από στοιχεία που έχασε, ακολουθώντας μια δίαιτα φτωχή σε αυτά τα συστατικά. Συμπερασματικά, όταν κάποιος ακολουθεί μια τέτοια θεραπεία, τις περισσότερες φορές παρατηρεί πολύ καλά αποτελέσματα είτε υπάρχει μεγάλο πρόβλημα είτε όχι.

7.3 ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η διατροφή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη ζωή του ανθρώπου. Για να είναι ο άνθρωπος υγιής, θα πρέπει να τρέφεται σωστά και η διατροφή να συνδυάζεται με σωματική άσκηση. Η άμυνα του οργανισμού με αυτό τον τρόπο αυξάνεται και μπορεί να καταπολεμήσει τις ελεύθερες ρίζες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την καταπολέμηση διαφόρων ασθενειών και την πρόληψη του γήρατος. Η λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος γίνεται γρηγορότερη και πολύ πιο αποτελεσματική.

Η ρεφλεξολογία ως θεραπεία μέσω της απόλυτης χαλάρωσης που προκαλεί στο σώμα του ασθενή, μπορεί να καταπολεμήσει προβλήματα που έχουν να κάνουν με τη διατροφή. Η θεραπεία ενεργοποιεί το ενδοκρινικό σύστημα, στο οποίο ανήκουν η υπόφυση, τα επινεφρίδια και το πάγκρεας. Το ενδοκρινικό σύστημα ενεργοποιείται με σκοπό την παραγωγή ενζύμων του μεταβολισμού. Ο θυρεοειδής αδένας ενεργοποιείται για αποτελεσματικότερο μεταβολισμό, αλλά και για να προστατέψει το στομάχι με διάφορα ένζυμα που παράγει. Συμπληρωματικά, βοηθάει στην καλή απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών από το λεπτό έντερο.

Επιπλέον, ο θυρεοειδής αδένας συμβάλλει στην καλύτερη λειτουργία για την αποβολή τοξινών μέσα από τις 4 απεκκριτικές οδούς, οι οποίες είναι: τα ούρα, τα κόπρανα, το δέρμα και τέλος η αναπνοή. Με λίγα λόγια, ο οργανισμός με καλή διατροφή, βοηθά στην ομαλή λειτουργία του οργανισμού,

συμβάλλει, ώστε να μην κατακρατούνται τοξίνες. Έτσι, τα σημεία που θα γίνει η θεραπεία της ρεφλεξολογίας στο σώμα, θα είναι ανοιχτά και θα δέχονται τις πιέσεις που πρόκειται να πραγματοποιηθούν. Οι επιστήμες της διατροφής, της ρεφλεξολογίας και άλλες επιστήμες έχουν ως κοινό σκοπό την ολιστική, τη φυσική ισορροπία και αρμονία του σώματος, του νου και της ψυχής.

7.4 ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ



Εικόνα 16: Τα οφέλη της ρεφλεξολογίας στην εγκυμοσύνη.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης η θεραπεία εφαρμόζεται μετά τον τρίτο μήνα σε συνεργασία με τον γυναικολόγο. Αυτό που δίνει η εφαρμογή της ρεφλεξολογίας στη γυναίκα είναι χαλάρωση, ανακούφιση και ισορροπία. Η ρεφλεξολογία λαμβάνει χώρα στα πέλματα και στα αυτιά. Τα σημεία στα

γεννητικά όργανα και την λεκάνη δεν πρέπει να δουλεύονται. Στα πέλματα γίνεται μόνο πίεση.

Η ρεφλεξολογία κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης βοηθάει σε προβλήματα του εντέρου, όπως η δυσκοιλιότητα, και ευερεθιστότητα, προβλήματα που αφορούν το στομάχι, όπως η ναυτία, οι εμετοί, και καούρες. Προβλήματα της σπονδυλικής στήλης, όπως οσφυαλγία και ισχιαλγία ανακουφίζει από πρηξίματα, βοηθώντας το λεμφικό σύστημα, όπως και σε καταστάσεις έντονου στρες με τη βοήθεια της εξισορρόπησης του ορμονικού συστήματος. Η ευεξία και η ηρεμία που νιώθει η γυναίκα την βοηθά να αντιμετωπίζει την καθημερινότητά της, με αποτέλεσμα να έρχεται σε επαφή και να μεταδίδει θετικά συναισθήματα στο έμβρυο.

Ο οργανισμός την γυναίκας κατά την περίοδο της μητρότητας, που αρχίζει από τη σύλληψη, την εγκυμοσύνη, τη γέννα και την λοχεία, πρέπει να είναι δυνατός. Αυτό που έχει ανάγκη ο ανθρώπινος οργανισμός, βρίσκεται ήδη μέσα του, αλλά για να βγει προς τα έξω χρειάζεται τη βοήθεια της θεραπείας. Στην ουσία αυτό που επιτυγχάνει η μέθοδος της ρεφλεξολογίας είναι να δυναμώνει τον οργανισμό. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα να παράγει καλύτερα, αυτό που ο οργανισμός παράγει μόνος του. Η ρεφλεξολογία με ειδικές πιέσεις, κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης:

1. Δίνει δύναμη στο ενδοκρινικό σύστημα, το οποίο παράγει ορμόνες
2. Ο σίδηρος στον οργανισμό διατηρείται σε καλό επίπεδο και το κυκλοφορικό σύστημα δυναμώνει
3. Αποφυγή της δυσκοιλιότητας
4. Βοηθάει στην ενδυνάμωση της μήτρας, ώστε την ώρα της γέννας η ώθηση να γίνει με ευκολία
5. Δυναμώνει το περίνεο, ώστε να μην σκιστεί
6. Βοηθά στην ενδυνάμωση των αδένων του στήθους
7. Το οίδημα που γίνεται στο πέλμα απομακρύνεται και αποσυμφορεί τα πέλματα από το πρήξιμο

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της λοχείας, η γυναίκα μπορεί να βοηθηθεί από παράγοντες ενδογενείς και εξωγενείς. Σε αυτή την περίπτωση οι πρώτοι παράγοντες είναι ο οργανισμός της, ενώ οι δεύτεροι είναι η ρεφλεξολογία. Η ψυχολογική κατάσταση του ανθρώπου παίζει πολύ σημαντικό ρόλο για την ισορροπημένη λειτουργία της υλικής του υπόστασης.

Η ρεφλεξολογία προσφέρει στον ανθρώπινο οργανισμό ισορροπία και αρμονία.

7.5 ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΤΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Η εναρμόνιση του σώματος είναι το μεγαλύτερο έργο της ρεφλεξολογίας. Πολύ συχνά στον οργανισμό προκαλείται ανισορροπία, που έχει ως αποτέλεσμα την κακή λειτουργία του οργανισμού. Με τη ρεφλεξολογία γίνεται αποκατάσταση της καλής υγείας και λειτουργίας του οργανισμού.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η ρεφλεξολογία ως τεχνική έχει τη βάση της σε αρχαίες κινέζικες φιλοσοφίες, όμως με το πέρασμα του χρόνου έγινε πολύ γνωστή και σε άλλες χώρες. Επιπλέον ως τεχνική, έχει σκοπό την προαγωγή βέλτιστων θεραπευτικών αποτελεσμάτων για τους ασθενείς και στη καλύτερη ποιότητα ζωής τους. Μάλιστα η ρεφλεξολογία, μπορεί να χαρακτηριστεί ως κλασική μάλαξη. Αυτή η διαπίστωση γίνεται διότι είναι μια τεχνική που προσφέρει αυτόματη ίαση στον οργανισμό. Επιπρόσθετα, είναι μια ολιστική, αφάρμακος και φυσική αγωγή που αποσκοπεί στην βελτίωση της ψυχικής και σωματικής υγείας του ανθρώπου. Η ισορροπία του σώματος θα πρέπει να υφίσταται σε όλα τα επίπεδα για να καταφέρει να είναι σε πλήρη αρμονία και υγεία.

Η ρεφλεξολογία, εκτός από την ιατρική της συμβολή, δημιουργεί και μία γενικότερη φιλοσοφία ζωής, που βασίζεται στην εναρμόνιση με το περιβάλλον. Συμπερασματικά η τεχνική της ρεφλεξολογίας αποσκοπεί στη καλή υγεία και φυσική ισορροπία του ανθρώπου σε σωματικό, νοητικό και ψυχικό επίπεδο.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

1. Καράτση, Π. (2014). *Μέθοδοι ευεξίας και χαλάρωσης*. Θεσσαλονίκη: πανεπιστήμιου Μακεδονίας (Ανακτήθηκε 17 Μαρτίου, 2017).
2. Λεονταρίδου, Ι. *Μέθοδοι αποτρίχωσης*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press 2010 (Ανακτήθηκε 17 Μαρτίου, 2017).
3. Παπαδοπούλου, Α. Χ. (2011). *Τεχνικές μάλαξης*. Θεσσαλονίκη: Εύδοξος. (Ανακτήθηκε 17 Μαρτίου, 2017).
4. Hall, M. (1991). N. (1993). Εισαγωγή στη ρεφλεξολογία. Εκδόσεις: δίδυμοι 1993. (Ανακτήθηκε 17 Μαρτίου, 2017).
5. Stormer, C. 1994. Reflexzonen-massage. Deutsch: Droemersch Verlagsgesellschaft Th. Knauer Nachf. Stormer, 1994, C. (1993). Reflexzonen-massage. (Ανακτήθηκε 17 Μαρτίου, 2017).
6. *Reflexology a complementary therapy*. Created for the 2011 conference on pain. Reflexology a complementary therapy. (Ανακτήθηκε 17 Μαρτίου, 2017).

Πηγές από internet.

1. Βικιπαίδεια, ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια. Διαθέσιμο σε: <http://www.el.wikipedia.org> (Ανακτήθηκε 17 Μαρτίου, 2017).
2. Ορισμός ρεφλεξολογίας. Διαθέσιμο σε: <http://www.Myreflexologist.gr> (Ανακτήθηκε 17 Μαρτίου, 2017).
3. Παπαβασιλείου, Δ. (2017) Διαθέσιμο σε: <http://www.reflexdp.gr> (Ανακτήθηκε 17 Μαρτίου, 2017).
4. Παπαβασιλείου, Δ. (2017). Διαθέσιμο σε: <http://www.paidorama.com> (Ανακτήθηκε 17 Μαρτίου, 2017).
5. Ρεφλεξολογία. Διαθέσιμο σε: <http://www.bionome.gr> (Ανακτήθηκε 17 Μαρτίου, 2017).
6. Ρεφλεξολόγος. Διαθέσιμο σε: <http://www.reflexologos.gr> (Ανακτήθηκε 17 Μαρτίου, 2017).

7. Σωματείο Ελλήνων ρεφλεξολόγων. Διαθέσιμο σε: <http://www.Reflexology.gr> (Ανακτήθηκε 17 Μαρτίου, 2017).
8. Το λεξικό του σκεπτικιστή-εναλλακτικές θεραπείες. Διαθέσιμο σε: <http://www.skepdic.gr> (Ανακτήθηκε 17 Μαρτίου, 2017).
9. Χαντζηκωνσταντίνου Μ.(2011) - Πανελλήνιος Σύλλογος Reiki. Διαθέσιμο σε: <http://www.myreiki.gr> (Ανακτήθηκε 17 Μαρτίου, 2017).
10. Lifezone. Διαθέσιμο σε: <http://www.lifezone.gr> (Ανακτήθηκε 17 Μαρτίου, 2017).
11. Natural Health Science, N.H.S. Διαθέσιμο σε: <http://www.nhs.gr.naturalhealthscience> (Ανακτήθηκε 17 Μαρτίου, 2017).
12. Reflexologia.gr. Διαθέσιμο σε: <http://www.reflexologia.gr> (Ανακτήθηκε 17 Μαρτίου, 2017).