

ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ  
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

---

**«Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ»**

ΠΕΤΡΙΔΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ

ΥΠ΄ΟΨΙΝ Κ. ΔΕΡΒΙΣΟΓΛΟΥ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

---

1.	Τι είναι η μάλαξη.....	4
2.	Η ιστορία της μάλαξης.....	5
3.	Όσα πρέπει να ξέρουμε για το μασάζ.....	6
4.	Η φιλοσοφία της μάλαξης.....	7
5.	Τεχνικές μάλαξης.....	8
	A) Ολιστική μάλαξη.....	9
	B) Σουηδική μάλαξη.....	10
6.	Η συνεδρία και βασικές κινήσεις .....	10
	A) Γενικές οδηγίες.....	11
	B) Βασικές κινήσεις.....	13
	Γ) Κινήσεις ανάλογα με το σημείο.....	14
	Δ) Μετά το μασάζ.....	15
	Ε) Κατά τη διάρκεια του μασάζ.....	16
	ΣΤ) Κινήσεις .....	16
7.	Λεμφική μάλαξη.....	18
	A) Οι δράσεις του .....	20
	B) Είδη λεμφικής μάλαξης.....	20
	Γ) Εφαρμογές στην αισθητική.....	21
	Δ) Αντενδείξεις.....	21
8.	Μάλαξη αδυνατίσματος- κυτταρίτιδας.....	22
	A) Επιστημονικό αδυνάτισμα.....	23
	B) Κλινική σταδιοποίηση της κυτταρίτιδας.....	25
	Γ) Τύποι κυτταρίτιδας.....	26
	Δ) Θεραπευτική προσέγγιση κυτταρίτιδας.....	27
	Ε) Διατροφή.....	27
	ΣΤ) Σωματική άσκηση.....	28
	Z) Ιατρικές μέθοδοι αποκατάστασης κυτταρίτιδας.....	29
	H) Κλασικές μέθοδοι αποκατάστασης κυτταρίτιδας.....	29
	Θ) Εναλλακτικές μέθοδοι αποκατάστασης κυτταρίτιδας.....	31
	I) Δραστικά συστατικά.....	32
9.	Η παραδοσιακή ανατολίτικη ιατρική.....	33
	A) Ταϊλανδέζικη μάλαξη.....	34
	B) Shiatsu.....	37

	Γ) Ρεφλεξολογία.....	38
10.	<b>Η παραδοσιακή θεωρία της κινέζικης ιατρικής....</b>	<b>40</b>
11.	<b>Αγιουρδέβα.....</b>	<b>41</b>
12.	<b>Ρέικι.....</b>	<b>44</b>
	A) Οι πεντε αρχές του ρέικι.....	44
	B) Που βοηθά το ρέικι.....	45
13.	<b>Θαλασσοθεραπεία.....</b>	<b>46</b>
	A) Τι είναι θαλασσοθεραπεία.....	46
	B) Πως μπορεί να αλλάξει τη ζωή μας.....	47
14.	<b>Σοκολατοθεραπεία.....</b>	<b>48</b>
15.	<b>Αρωματοθεραπεία.....</b>	<b>51</b>
16.	<b>Χρωματοθεραπεία.....</b>	<b>52</b>
17.	<b>Κρυσταλοθεραπεία.....</b>	<b>53</b>
18.	<b>Μάλαξη με θερμές πέτρες.....</b>	<b>54</b>
19.	<b>Ινδική μάλαξη κεφαλής.....</b>	<b>55</b>
20.	<b>Face rejuvenation.....</b>	<b>56</b>
21.	<b>Ηχομασάζ.....</b>	<b>59</b>
	A) Σπουδαιότερες επιδράσεις κατά Peter Hess.....	60
22.	<b>On site- καθιστικό μασάζ.....</b>	<b>61</b>
	A) Οφέλη.....	62
23.	<b>Ψυχοενεργειακή μάλαξη.....</b>	<b>62</b>
24.	<b>Μάλαξη μεσημβρινών.....</b>	<b>64</b>
25.	<b>Μάλαξη σπονδυλικής στήλης.....</b>	<b>65</b>
	A) Σε τι διαφέρουν τα sprietworks.....	65
	B) Τι συμβαίνει κατά τη διάρκεια της θεραπείας.....	66
	Γ) Τι θεραπεύουν τα sprietworks.....	66
26.	<b>Καλιφορνέζικη μάλαξη.....</b>	<b>67</b>
27.	<b>Αθλητική μάλαξη.....</b>	<b>67</b>
	A) Ποιότητα και ποσότητα προπόνησης.....	69
	B) Τραυματισμοί από υπερκόπωση.....	70
	Γ) Προ- αγωνιστική προσέγγιση Boost- Ups.....	70
	Δ) Μετα- αγωνιστική προσέγγιση Αποθεραπεία Rub- Downs.....	70
28.	<b>Αιθέρια έλαια.....</b>	<b>71</b>
	A) Τι είναι αιθέρια έλαια.....	71
	B) Τρόποι χρήσης.....	72
29.	<b>Φύκια και θαλάσσια ιζήματα.....</b>	<b>75</b>

A) Καφέ φύκια.....	75
B) Κόκκινα φύκια.....	75
Γ) Μπλέ φύκια.....	76
Δ) Πράσινα φύκια.....	76
E) Θαλάσσια ιζήματα.....	76
<b>30. Χαμάμ- σάουνα.....</b>	<b>77</b>
A) Sauna.....	78
B) Hammam.....	78
Γ) Jacuzzi.....	78
<b>31. Τα οφέλη του μασάζ.....</b>	<b>78</b>

# 1. Τι είναι η μάλαξη

---

Με τον όρο *massage*, μασάζ ή μάλαξη εννοούμε ένα σύνολο χειρισμών που βασίζονται στις αρχές της ανατομίας, φυσιολογίας και παθολογίας και εφαρμόζονται με τα χέρια στους μαλακούς ιστούς του ανθρώπινου σώματος.

Η ελληνική λέξη μάλαξη προέρχεται από το ρήμα «μασσείν» που σημαίνει μαλάσσω (ζυμώνω). Πολλές αρχαίες γλώσσες έχουν παρόμοιες λέξεις (εβραϊκό «*mashesh*», σανσκριτικό «*makeh*» κα.) γεγονός που υποδηλώνει και την ευρύτατη χρήση της.

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

Αρχαίοι λαοί όπως οι Κινέζοι, οι Ιάπωνες, οι Ινδοί και οι Έλληνες εφάρμοσαν και έφτασαν το μασάζ σε πολύ ψηλά επίπεδα. Οι αρχαίοι Έλληνες μάλιστα το συνδύασαν με τη γυμναστική και τη χρήση βοτάνων σαν τη βασική προληπτική και θεραπευτική ιατρική μέθοδο. Είναι χαρακτηριστική η ρήση του Ιπποκράτη «...Ο γιατρός πρέπει να είναι έμπειρος σε πολλά πράγματα, αλλά οπωσδήποτε πρέπει να έχει εμπειρία στην εντριβή...»

Στις αρχές του 19ου αιώνα, ο Σουηδός δάσκαλος φυσικής εκπαίδευσης *Henrik Ling*, ταξινόμησε και συστηματοποίησε τους χειρισμούς των μαλακών ιστών. Το σύστημα αυτό αργότερα έγινε γνωστό σαν «Σουηδικό Μασάζ»

Το μασάζ εξελίχθηκε μέσα στους αιώνες και στη σύγχρονη εποχή πλέον θεωρείται σημαντικό θεραπευτικό μέσο που έχει τόσο αυτοτελή αξία όσο και συμπληρωματική με τη φυσικοθεραπεία και την ιατρική.

## 2. Η ιστορία της μάλαξης

Η χειρομάλαξη (μασάζ), γνωστή από αρχαιοτάτων χρόνων, αναγνωρίζεται σήμερα ως μια από τις πιο αποτελεσματικές και απολαυστικές θεραπευτικές μεθόδους, που χρησιμοποιείται τόσο σε υγιείς ανθρώπους, όσο και σε ασθενείς.

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

Ο Ιπποκράτης αναφέρει "την φύση του όλου" του σώματος και την "αυτόματη ίαση". Άλλη ρήση είναι για τη μετάδοση από τα γερά μέρη στα υπόλοιπα μέρη.

Ο Αριστοτέλης αναφέρει τις ακούσιες και εκούσιες αντανάκλαστικές κινήσεις και τις παραλληλίζει με το νόμο το Νεύτωνα, δράση-αντίδραση.

Ο Εμπεδοκλής αναφέρει για το συντονισμό και τη σχέση μεταξύ των πραγμάτων με ενεργειακούς παλμούς αγάπης και επικοινωνίας.

Ο Δημόκριτος επίσης αναφέρει για την ενότητα των πάντων, επομένως και την ορθότητα της ολιστικής αντιμετώπισης των ασθενών.

Ομολογουμένως, για αρκετά χρόνια, η μάλαξη ήταν έννοια παρεξηγημένη και λανθασμένα συνυφασμένη με θρησκευτικά τελετουργικά και μυστικιστικά δόγματα. Ωστόσο, η κλασική ιατρική και η σύγχρονη ιατρική τεχνολογία στις αρχές του 21ου αιώνα, έρχονται να συμπεριλάβουν την παραδοσιακή αυτή μέθοδο θεραπείας στην αντιμετώπιση του πάσχοντος σώματος.

Ινδοί και Κινέζοι ήταν οι πρώτοι λαοί που σε γραπτά κείμενά τους περιγράφουν διάφορους τρόπους εφαρμογής της χειρομάλαξης. Ο Στράβων, ο μεγαλύτερος γεωγράφος της αρχαιότητας, περιγράφει τον 4ο π. Χ. αιώνα, τους Ινδούς που «καθώς ασκούσαν, έχουν περί πολλού τις εντρίψεις και λείαιναν τα σώματά τους με εβένινες καμπυλωτές ράβδους».

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

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

## 3.Όσα Πρέπει Να Ξέρουμε Για Το Μασάζ



Σώμα, ψυχή και πνεύμα, σε αφιλόξενο περιβάλλον. Κάπως έτσι θα μπορούσαμε να περιγράψουμε την καθημερινότητα του σύγχρονου ανθρώπου. Ο ρυθμός της ζωής μας είναι, πλέον, τόσο πιεστικός που η ανθρώπινη υπόσταση νοσεί, βιολογικά, ψυχικά και πνευματικά.

Η απομάκρυνση από τη φύση διαταράσσει την εσωτερική μας ισορροπία και οι συνέπειες είναι έκδηλες. Το σώμα δυσκολεύεται να ανταποκριθεί στον εξοντωτικό ρυθμό της σύγχρονης πραγματικότητας. Η προσπάθεια επαναπροσέγγισης του φυσικού τρόπου ζωής με σωστή διατροφή, σωματική άσκηση και τεχνικές διαχείρισης του άγχους, μπορούν μεν να επιφέρουν το επιθυμητό αποτέλεσμα σε βάθος χρόνου, αλλά είναι συνήθως αποσπασματικές και ως επί το πλείστον αποτυχημένες.

Η γνωριμία με το σώμα μας και η σωστή ερμηνεία των μηνυμάτων που μας στέλνει, είναι η βάση για την ομαλή επιστροφή μας στη φυσική ζωή. Η χειρομάλαξη (μάλαξη) ή όπως είναι ευρύτερα γνωστή, ως μασάζ, μπορεί να μας προσφέρει αυτό ακριβώς. Την γνωριμία με το σώμα, αλλά και την ψυχή και το πνεύμα μας, και μπορεί να αποτελέσει μέρος μιας ολοκληρωμένης θεραπευτικής παρέμβασης με αποτέλεσμα την ίαση.

## 4. Η φιλοσοφία της χειρομάλαξης

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

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



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

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

## 5.Τεχνικές χειρομάλαξης

Την τελευταία 15ετία η τέχνη της μάλαξης έχει γνωρίσει άνθιση και στην Ελλάδα, και πιστοποιημένα κέντρα εναλλακτικής ιατρική και αισθητικής, αλλά και μεμονωμένοι πιστοποιημένοι επαγγελματίες εφαρμόζουν μια ευρεία γκάμα τεχνικών μασάζ, ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ατόμου.

Ο θεραπευτής μπορεί να σας βοηθήσει να επιλέξετε μια εκ των ακολούθων τεχνικών:

**A) Ολιστική μάλαξη (ή θεραπευτικό μασάζ):** Η Ολιστική Μάλαξη αποτελεί έκφραση της Ολιστικής φιλοσοφίας της υγείας,

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

Με τον τρόπο αυτό επιτυγχάνεται η βελτίωση της λειτουργικότητας του Νευρικού Συστήματος, χαλάρωση του μυϊκού τόνου, μείωση του πόνου, βελτίωση της λειτουργικότητας του Κυκλοφορικού και Λεμφικού Συστήματος, καλύτερη αιμάτωση και τροφή των ιστών με ταυτόχρονη απομάκρυνση των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού. Προσφέρει ζωτικότητα και μακροζωία. Τελικά βοηθάει στην διατήρηση της καλής υγείας του ανθρώπου.

Επίσης, ο ειδικός της ολιστικής μάλαξης, μαθαίνει να δημιουργεί εξατομικευμένα προγράμματα κινήσεων και διατάσεων και τα χρησιμοποιεί σε συνδυασμό με τις σημαντικότερες τεχνικές

μάλαξης: μυοχαλαρωτική, λεμφική, συνδετικού ιστού, αδυνατίσματος, αθλητική κ.λπ..



**B) Σουηδική μάλαξη:** η γνωστότερη τεχνική μάλαξης, όπου οι μαλάξεις που γίνονται με διάφορους τρόπους στους μυς της κεφαλής και του κορμού έχουν ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος στους μυς και τις αρθρώσεις. Ενδείκνυται για πόνους της πλάτης, φλεγμονώδεις παθήσεις, όπως η αρθρίτιδα και η τενοντίτιδα, παθήσεις σχετικές με το στρες, πονοκεφάλους και ημικρανίες, μυϊκές παθήσεις όπως οι σπασμοί, τα τραβήγματα και τα διαστρέμματα, το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα και τη μετα-τραυματική και μετά-χειρουργική αποκατάσταση. Χρησιμοποιείται κυρίως σε περιπτώσεις αποκατάστασης από αθλητικούς τραυματισμούς, παθήσεις με χρόνιους πόνους, αντιμετώπιση πονοκεφάλων, καταπολέμηση του άγχους, καθώς και σε περιπτώσεις κατάθλιψης.

## 6.Η συνεδρία

Ο χώρος της συνεδρίας μπορεί να είναι ένα ολοκληρωμένο κέντρο ή ο ιδιωτικός χώρος του σπιτιού σας. Αρκετοί άνθρωποι αισθάνονται καλύτερα όταν βρίσκονται σε οικείο περιβάλλον. Τουλάχιστον μία με μιάμιση ώρα πριν από τη συνεδρία δεν θα πρέπει να έχετε φάει ή πει αλκοόλ.

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

Πριν ξαπλώσετε στο ειδικό κρεβάτι, θα πρέπει να έχετε αφαιρέσει τον ρουχισμό σας (μπορείτε να φοράτε το εσώρουχό σας). Ο θεραπευτής θα μπει στον χώρο της συνεδρίας, όταν θα είστε ξαπλωμένοι και σκεπασμένοι με την πετσέτα.

Αφού βεβαιωθεί ότι η θερμοκρασία του χώρου είναι κατάλληλη για να αισθάνεστε άνετα, η συνεδρία θα ξεκινήσει με την επάλειψη του σώματος με ειδικά έλαια ή λοσιόν. Συνήθως μια τυπική διαδικασία μάλαξης ξεκινά από την πλάτη και προχωρά προς τα υπόλοιπα σημεία του σώματος (πόδια, χέρια, κοιλιά, κεφάλι). Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, ακάλυπτο είναι μόνο το σημείο του σώματος που εφαρμόζεται η τεχνική. Όταν ολοκληρωθεί η συνεδρία, και αφού παραμείνετε ξαπλωμένοι για τρία με πέντε λεπτά, με αργές κινήσεις μπορείτε να σηκωθείτε.

Η μάλαξη, θεραπευτική ή χαλαρωτική, είναι πρωτίστως μια διαδικασία εσωτερική και μας φέρνει σε άμεση επαφή με το σώμα, την ψυχή και το μυαλό μας. Αφιερώστε λοιπόν, λίγο από τον πολύτιμο χρόνο σας για να ανακαλύψετε τις ευεργετικές ιδιότητες μιας συνεδρίας μάλαξης.



Το σώμα έχει δική του λογική, μνήμη και φωνή. Το σώμα μας, μας μιλάει συνέχεια γιατί θέλει να μας βοηθήσει να μάθουμε τι το

ενοχλεί και τι το ευχαριστεί, μας βοηθάει να καταλάβουμε ότι μας αξίζουν τα καλύτερα.

Το κάθε άτομο αντιμετωπίζεται χωριστά και ανάλογα με τον μορφότυπο του σώματος του, που εντοπίζεται μέσα από ειδικές διεργασίες. Τα στοιχεία που συλλέγονται συμβάλουν στην πιο γρήγορη και αποτελεσματική λύση των προβλημάτων μέσα από ένα αποκλειστικό προτεινόμενο πρόγραμμα.

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

Με τις ευεργετικές ιδιότητες των ειδικών προϊόντων μασάζ με αιθέρια έλαια και σύμβουλο τον οδηγό που ακολουθεί, εφαρμόστε τις τεχνικές που απαλλάσσουν από τους πόνους τους κουρασμένους μύς και τις βασικές κινήσεις για πλήρη ανακούφιση από το καθημερινό άγχος.

### **A) Γενικές οδηγίες**

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

– Χρησιμοποιήστε οπωσδήποτε έλαια ή κρέμα μασάζ ώστε τα χέρια σας να γλιστρούν.



– Μην απλώνετε ποτέ το λάδι κατευθείαν στο δέρμα του ατόμου στο οποίο θα κάνετε μασάζ. Για να ξεκινήσετε, γεμίστε την παλάμη σας με έλαια και αργά τρίψτε τα χέρια μεταξύ τους για να τα ζεστάνετε. Απλώστε έλαια στις παλάμες σας κάθε φορά που μετακινήστε σε άλλο σημείο του σώματος.

– Διαφορετικοί τύποι ελαίων έχουν διαφορετικά αποτελέσματα.

Κάποια αιθέρια έλαια είναι ιδανικά για τη χαλάρωση, άλλα για την αναζωογόνηση.



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

– Για να έχει αποτέλεσμα το χαλαρωτικό μασάζ έχει σημασία να είναι ήρεμο τόσο το άτομο που εξασκεί τις τεχνικές όσο και εκείνο που δέχεται το μασάζ.

– Προσπαθήστε οι κινήσεις σας να είναι γενικά ρυθμικές και συμμετρικές.

## **B) Βασικές κινήσεις**

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

**2. Petrissage:** Η κίνηση μοιάζει με ζύμωμα, αλλά τα χέρια πρέπει να κινούνται προσεκτικά και αργά, χωρίς ποτέ να προκαλούν πόνο. Είναι ιδανικό μασάζ για περιοχές όπου υπάρχει

συσσωρευμένο λίπος, αλλά και για την πλάτη. Μπορεί να χαλαρώσει τους μυς, να βελτιώσει το κυκλοφορικό, να συμβάλει στην απελευθέρωση των τοξινών. Τα χέρια τοποθετούνται ανοιχτά στο σημείο που θέλετε να κάνετε μασάζ και κινούνται το ένα μετά το άλλο, πιάνοντας και τραβώντας, με τον τρόπο που δουλεύουμε τη ζύμη (ξεκινάμε τραβώντας το δέρμα προς τα πίσω και καταλήγουμε να το πιάνουμε με την παλάμη και να το πιέζουμε).

### **Γ) Κινήσεις ανάλογα με το σημείο**

**- Στο πίσω μέρος του σώματος:** Ξεκινήστε με συρτές, μακριές effleurage κινήσεις από τους μηρούς και τους γοφούς προχωρώντας αργά προς την πλάτη. Με δεύτερη αργόσυρτη effleurage ξεκινήστε από το λαιμό και απλώστε τα έλαια προς το κάτω μέρος της πλάτης, κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης. Επαναλάβετε τις κινήσεις αρκετές φορές, κρατώντας τα χέρια σας χαλαρωμένα. Απλώστε πάλι λάδι στις παλάμες και τρίψτε την πλάτη με τις παλάμες και τα δάχτυλα, τοποθετώντας τους αντίχειρες στη σπονδυλική στήλη. Ξεκινήστε από τη μέση και καταλήξτε στους ώμους.

**- Κεφάλι:** Βάζετε έλαια στις άκρες των δαχτύλων και πάντα με τα δάχτυλα δουλεύετε όλο το κεφάλι – μασάζ που προκαλεί ευχάριστη χαλάρωση. Για ημικρανίες και πονοκεφάλους, το μασάζ πρέπει να γίνεται στη βάση του λαιμού, με ανοδικές κινήσεις που θα φτάνουν ως τη βάση του κεφαλιού. Χρησιμοποιήστε αρχικά την κίνηση effleurage, που όμως θα την κάνετε με τα δάχτυλα και όχι με την παλάμη.

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

**- Ωμοί:** Κατάλληλες είναι οι κινήσεις effleurage και petrissage. Χρησιμοποιήστε τις παλάμες και τους αντίχειρες κάνοντας μασάζ από τους ώμους στο λαιμό και προς τα πίσω.



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

– **Πλάτη 1**: Με στιβαρό ή ανάλαφρο effleurage ή petrissage επιτυγχάνουμε ιδανικό μασάζ για την πλάτη. Ξεκινάμε από χαμηλά και ανεβαίνουμε προς τους ώμους. Εκεί τα χέρια γλιστράνε, περνώντας από τα πλευρά, για να επιστρέψουν στη βάση της πλάτης. Επαναλαμβάνετε τις κινήσεις όσες φορές θέλετε.

– **Πλάτη 2**: Χρησιμοποιήστε τους αντίχειρες για να πιέσετε τη σπονδυλική στήλη, ενώ τα δάχτυλα απλώνονται στα πλευρά. Πιέστε ελαφρά κάθε φορά σε ένα σημείο και με τα δύο χέρια ταυτόχρονα ή εναλλάξ και στη συνέχεια προχωρήστε στο επόμενο (φανταστείτε ότι υπάρχουν συμμετρικές «βούλες» δεξιά και αριστερά από τη σπονδυλική στήλη).

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

– **Γάμπες, μηροί**: Η κατεύθυνση πρέπει να είναι πάντα αναδική. Το effleurage μόνο του ή σε συνδυασμό με petrissage είναι κατάλληλο μόνο στις περιοχές που υπάρχουν μύες ή συσσωρευμένο λίπος.

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

#### **Δ) Μετά το μασάζ**

– Αφού απολαύσατε το μασάζ, πιείτε πολύ νερό. Θα βοηθήσει το σώμα σας να απελευθερώσει τις τοξίνες.

– Χαλαρώστε για ένα ακόμη 20λεπτο, αφήνοντας τον οργανισμό σας να επανέλθει σταδιακά.

– Το ιδανικότερο είναι στη συνέχεια να κάνετε ένα ήρεμο μπάνιο, γεμίζοντας την μπανιέρα με ζεστό νερό.



## **Ε) Κατά τη διάρκεια του μασάζ**

- Αν οι κινήσεις είναι πολύ άτονες ή πολύ σκληρές, ζητήστε να ρυθμίσουν ανάλογα την πίεση που σας εξασκούν.
- Οι συχνές βαθιές αναπνοές θα βοηθήσουν το σώμα σας να ευεργετηθεί ακόμη περισσότερο από το μασάζ.
- Το μασάζ στο πρόσωπο και τον αυχένα είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό για την ανακούφιση από το στρες.

- Πίσω από τα αφτιά, τον αυχένα και στους ώμους: Το άτομο που απολαμβάνει το μασάζ είναι ξαπλωμένο. Οι παλάμες τοποθετούνται κάτω από τους ώμους και τους σηκώνουν. Καθώς κινούνται από κάτω προς τα πάνω, τρίβουν τους σφιγμένους μυς.

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

- Πιέσεις μετώπου: Απαλά βάλτε τη μία παλάμη στο μέτωπο και τοποθετήστε την άλλη πάνω της. Πολύ αργά αυξήστε την πίεση (θα σας καθοδηγήσει το άτομο στο οποίο κάνετε μασάζ) και κρατήστε τα χέρια έτσι μετρώντας σιωπηλά έως το δέκα.

- Στα μάγουλα: Οι παλάμες εφάπτονται στο πρόσωπο (τα μάγουλα) και κινούνται κυκλικά.

- Το μασάζ στην πλάτη ανακουφίζει από το άγχος και παράλληλα βοηθά τα άτομα που η εργασία τους επιβάλλει να κρατούν ακίνητο για πολλή ώρα το σώμα τους (π. χ. καθιστική εργασία σε γραφείο).

## **ΣΤ) ΚΙΝΗΣΕΙΣ**

**1. Κυκλική κίνηση:** Οι παλάμες εφάπτονται στην πλάτη και τα δάχτυλα αγγίζουν τη σπονδυλική στήλη. Γλιστρήστε τα χέρια, πιέζοντας με μέτρια ένταση. Φτάνοντας στον αυχένα, γυρίστε τα χέρια έτσι ώστε τα δάχτυλα να «δείχνουν» προς τους ώμους και συνεχίστε την κίνηση προς τα πλευρά «κυκλώνοντας» έτσι την πλάτη. Κατεβαίνοντας προς τη μέση τοποθετήστε τα χέρια στην αρχική τους θέση και επαναλάβετε όλη την κίνηση, περίπου 10 φορές.



**2. Πιέσεις.** Τοποθετήστε στην πλάτη τις παλάμες ως εξής: τα δάχτυλα του ενός χεριού «δείχνουν» τους ώμους και τα δάχτυλα του άλλου το πλευρό. Πιέστε με το χέρι που δείχνει προς τα πάνω και κινήστε τα δάχτυλα του άλλου σαν να «σκάβετε».

Κινήστε και τα δύο χέρια πάνω -κάτω κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης.

**3. «Αυλαία» χαλάρωσης:** Κάντε μακριές κινήσεις με πολύ αργό ρυθμό, πιέζοντας απαλά με το πίσω μέρος της παλάμης. Το ένα χέρι κινείται προς τα πάνω, όταν το άλλο ανεβαίνει. Επαναλάβετε την κίνηση αρκετές φορές και στη συνέχεια χρησιμοποιήστε τα δάχτυλα για να τρίψετε όλη την πλάτη (φανταστείτε ότι τα δάχτυλά σας είναι σκληρές τρίχες μιας βούρτσας για απολέπιση).

Για ένα ολοκληρωμένο χαλαρωτικό μασάζ ξεκινήστε από το στήθος, μετά περάστε στο στομάχι και την κοιλιά, τους μηρούς, το υπόλοιπο πόδι, τις γάμπες, το πίσω μέρος των μηρών και τέλος την πλάτη.

## 7.Λεμφική μάλαξη λεμφοντρενάζ

Το 1932 οι Esterid και Emil Voder ,στην Γαλλία, επεξεργάστηκαν μια ειδική μέθοδο παροχευτικού χειροπρακτικού λεμφικού μασάζ εφαρμόζοντάς το στα διογκωμένα λεμφικά γάγγλια του λαιμού σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις έχοντας μεγάλη επιτυχία.

Εκείνα τα χρόνια το λεμφικό σύστημα ήταν άγνωστο και δύσκολο να εξερευνηθεί με αποτέλεσμα να χρειαστεί πολύς χρόνος, έρευνα και μελέτη πριν ακόμα το χειροπρακτικό λεμφικό μασάζ να γίνει γνωστό και να καθιερωθεί τόσο στον αισθητικό τομέα όσο και στην φυσικοθεραπεία.

Η λέμφος, σήμερα, θεωρείται σαν την πιο ζωτική πηγή ενέργειας και υγείας όλου του οργανισμού καθώς επίσης αποτελεί και σπουδαίο αμυντικό σύστημα κατά των ιών , των μικροβίων και των μολύνσεων και λοιμώξεων. του οργανισμού από την στιγμή την οποία το λεμφικά κύτταρα (λεμφοκύτταρα) είναι υπεύθυνα στον σχηματισμό των αντισωμάτων

Τα λεμφικά και τριχοειδή αγγεία είναι τόσο λεπτά και ευαίσθητα ως προς τα αιμοφόρα αγγεία και για αυτό το Λεμφικό Χειροπρακτικό Μασάζ πρέπει να γίνεται με πάρα πολύ απαλές και γλυκές μαλάξεις και κινήσεις οι οποίες , μαλάξεις και κινήσεις, βοηθούν στην προώθηση και το πέρασμα της λέμφου πρώτα προς την επιφάνεια και τα τοπικά λεμφικά γάγγλια και κατόπιν προς τους πιο σπουδαίους και κεντρικούς λεμφικούς σταθμούς, έως οτου φθάσει στον βασικό σταθμό που βρίσκεται στην βάση του λαιμού ανάμεσα στον λαιμό και τον θώρακα όπου συρρέουν όλα τα μεγάλα λεμφικά αγγεία του οργανισμού πριν ρεύσουν και πάλι στο φλεβικό σύστημα.

Σήμερα, οι περισσότεροι γνωρίζουμε την σπουδαιότητα της σωστής λειτουργίας του λεμφικού συστήματος. Αυτό, όμως, δεν σημαίνει ότι ξέρουμε να το συντηρούμε και πολύ περισσότερο να το βοηθάμε, ιδιαίτερα στη σημερινή εποχή όπου η εργασία του γίνεται ιδιαίτερα δύσκολη.

Στην εποχή μας το λεμφικό σύστημα επιφορτίζεται εκτός από τα φυσιολογικά καθήκοντα αποσυμφόρησης του οργανισμού από ενδογενείς τοξίνες, με την απομάκρυνση εξαιρετικά τοξικών χημικών ουσιών όπως φυτοφάρμακα, χημικά λιπάσματα, νέφος, άσχημη διατροφή, στρες κ.λπ..

Οι τεχνικές μάλαξης που εστιάζονται στα λεμφικά αγγεία, τους λεμφικούς αδένες και το λεμφικό υγρό ονομάζονται λεμφική μάλαξη (λεμφικό μασάζ) ή λεμφική παροχέτευση (drainage). Η διέγερση γίνεται με δονήσεις, μυικά τινάγματα και ειδικές τεχνικές πίεσης στους λεμφαδένες, ενώ η διευκόλυνση της λεμφικής κυκλοφορίας είναι αδειάσματα από την περιφέρεια προς το κέντρο του σώματος ενώ το θεραπευτικό αποτέλεσμα αφορά τη διευκόλυνση και την αποκατάσταση του λεμφικού συστήματος.

#### Η λεμφική μάλαξη απευθύνεται στις εξής παθολογικές καταστάσεις:

- Σε προβλήματα μεταβολισμού, σε ανθρώπους που προσπαθούν ν' αδυνατίσουν.
- Σε λεμφοιδήματα διαφόρων αιτιολογιών, π.χ. εγχείρηση στήθους και αδένων.
- Σε ανθρώπους με πεσμένο ανοσοποιητικό σύστημα.
- Σε ανθρώπους με πρησμένα κάτω άκρα.
- Λεμφοιδήματα και φλεβικά οιδήματα
- Τραύματα Χρόνια
- Παθήσεις του Πεπτικού
- Παθήσεις του Συνδετικού Ιστού (ρευματισμοί, αρθρίτιδες, αρθροπάθειες)
- Νευρολογικά Προβλήματα
- Ημικρανίες, στρες

-Αϋπνίες

**A) Οι δράσεις του Λεμφικού Χειροπρακτικού Μασάζ είναι πάρα πολλές , όπως:**

ενεργοποίηση του νευρικού παρασυμπαθητικού συστήματος και επομένως προκαλώντας χαλάρωση, έχει αναλγητική δράση, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, τονώνει τον οργανισμό, τονώνει το μυικό σύστημα , βοηθάει στην κανονική λειτουργία και κινητικότητα του εντέρου καθώς επίσης έχει μεγάλη εφαρμογή και στην αισθητική τόσο του προσώπου όσο και του σώματος.



Σκοπός της θεραπείας αλλά και στόχος του θεραπευτή είναι η αποκατάσταση της σωστής διοχέτευσης της λέμφου στα λεμφαγγεία , ο περιορισμός του οιδήματος - που δημιουργείται από την κακή διατροφή την καθιστική ζωή - εργασία, η ενεργοποίηση του κυκλοφορικού, η αποβολή των τοξινών και κατά συνέπεια η εξαφάνιση της κυτταρίτιδας.

**B) Υπάρχουν πολλά είδη λεμφικού μασάζ:**

αισθητικό λεμφικό μασάζ

φυσιοθεραπευτικό λεμφικό μασάζ



θεραπευτικό λεμφικό μασάζ  
γερμανικό θεραπευτικό (Vodder)  
αμερικανικό ιατρικό κ.λπ..

Αυτό που καθιστά το Λεμφικό Χειροπρακτικό Μασάζ το μεγάλο όπλο των Ιστιτούτων Ομορφιάς και Αισθητικής είναι ότι το Λεμφικό Χειροπρακτικό Μασάζ καλυτερεύει την κυκλοφορία του αίματος με αποτέλεσμα να τρέφονται και να οξυγονώνονται όλοι οι ιστοί και τα κύτταρα καθώς επίσης βοηθάει στην κατακράτηση των υγρών απομακρύνοντάς τα και αυτό επιτυγχάνεται δια της δραστηριοποίησης και ενεργοποίησης της μικροκυκλοφορίας ανοίγοντας τα τριχοειδή αγγεία και καλυτερεύοντας την παροχέτευση. Βοηθάει στην απομάκρυνση και στην παροχέτευση της λιμνάζουσας λέμφου από τους ιστούς, που είναι γεμάτοι από τοξίνες και διάφορες άλλες βλαβερές ουσίες, βοηθάει στην οξυγώνωση και στην ανταλλαγή θρεπτικών ουσιών μεταξύ των κυττάρων του δέρματος και καθιστά έτσι το δέρμα πιο λείο, περισσότερο ελαστικό, και ανανεωμένο.

### **Γ) ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ**

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

### **Δ) ΑΝΤΕΔΕΙΞΕΙΣ.**

Το Λεμφικό Χειροπρακτικό μασάζ αντεδείκνεται και χρειάζεται μεγάλη προσοχή σε ασθενείς με:

-καρδιακή ανεπάρκεια( κίνδυνος πνευμονικού οιδήματος)

-άσθμα

-φλεβίτιδα

-θρομβοφλεβίτιδα(( κίνδυνος πνευμονικής εμβολής)

-καρκίνος και όγκοι

-οξείες βακτηριδιακές φλεγμονές

-εκζέματα και δερματοπάθειες των άκρων με οιδήματα.

## 8.Μάλαξη αδυνατίσματος – κυτταρίτιδας

Ο οργανισμός χρειάζεται συγκεκριμένες ποσότητες λίπους για πολλαπλές λειτουργίες, όπως για τη σύνθεση των κυτταρικών τοιχωμάτων, την παραγωγή ορμονών και την προστασία των οργάνων. Για να μπορέσει ο οργανισμός να έχει τα λίπη πάντα στη διάθεσή του, τα αποθηκεύει σε ειδικές αποθήκες: τα λιποκύτταρα.

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

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

## **A) Επιστημονικό Αδυνάτισμα**

### **(Διευκόλυνση, Απομάκρυνση Διογκωμένου Λιπώδους Ιστού)**

Η κυτταρίτιδα (Διογκωμένος Λιπώδης Ιστός) είναι μία σύνθετη δυσλειτουργία με τριπλό αντίκτυπο στην σύγχρονη γυναίκα:

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

Γνωρίζουμε ότι με τον όρο "κυτταρίτιδα" αναφερόμαστε στην εναπόθεση νερού και λίπους ανάμεσα στο δέρμα και την ακριβώς από κάτω στοιβάδα, που συνοδεύεται από μειωμένης ελαστικότητας συνδετικό ιστό και εμφάνιση της χαρακτηριστικής μορφής "ρυτίδων" πάνω στο δέρμα "φλούδα πορτοκαλιού".. Επτά στις οκτώ γυναίκες αντιμετωπίζουν πρόβλημα κυτταρίτιδας. Είναι μια κατάσταση που απασχολεί ακόμα και τις λεπτές γυναίκες και όχι μόνο όσες έχουν κάποια κιλά παραπάνω ή μεγαλύτερη συσσώρευση λίπους στο σώμα τους. Δημιουργείται από κακή τοπική αιμάτωση, η οποία έχει ως αποτέλεσμα τα λιποκύτταρα εκείνης της περιοχής να μην τρέφονται καλά. Έτσι ο οργανισμός, αντί να αναδομεί και να καίει το λίπος, το στέλνει να αποθηκευτεί στα λιποκύτταρα εκείνα που το έχουν πιο πολύ ανάγκη για να



τραφούν. Η αφύσικη αυτή συσσώρευση λίπους οδηγεί τα συγκεκριμένα λιποκύτταρα να αυξάνουν σε όγκο, με αποτέλεσμα να συμπιέζουν τα αγγεία, αν εμποδίζουν τις ανταλλαγές ουσιών και αν επιδεινώνουν το πρόβλημα της μικροκυκλοφορίας.

Η κυτταρίτιδα μπορεί να εμφανιστεί σε όλα τα σημεία του σώματος, αλλά τα πιο συνηθισμένα είναι:

- μηροί
- γλουτοί
- εσωτερικό των μπράτσων
- στομάχι
- κοιλιά
- γάμπες

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

Ανάλογα με τα αίτια, η κυτταρίτιδα μπορεί και πρέπει να αντιμετωπιστεί.

Η γυναίκα θα πρέπει:

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

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

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

Κατά τον γιατρό Le Corau De Tromelin, «κυτταρίτιδα είναι μια παθολογική κατάσταση των δερματικών και υποδόριων ιστών, οι οποίοι χαρακτηρίζονται κλινικά από μία οιδηματώδη διήθηση, η οποία έχει ανώμαλη υφή και οφείλεται σε δύο αίτια : αφενός σε οίδημα που εισβάλλει στα μεσοδιαστήματα του συνδετικού ιστού και αφετέρου σε συρρίκνωση των λιπιδίων κυττάρων και των λεμφαγγείων».

Σύμφωνα με κάποιους άλλους γιατρούς η κυτταρίτιδα είναι το αποτέλεσμα διαταραχής της ορμονικής λειτουργίας, της φλεβικής και της αγγειακής παροχέτευσης με αποτέλεσμα την αύξηση της κατακράτησης ύδατος και άχρηστων μεταβολικών προϊόντων στο μεσοκυττάριο χώρο.

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

## **B) ΚΛΙΝΙΚΗ ΣΤΑΔΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ**

Κατά τους Numberger και Muller υπάρχουν 4 στάδια κυτταρίτιδας.

**Στάδιο 0 :**

Το δέρμα μηρών και γλουτών είναι λείο σε όρθια ή ύπτια θέση. Στη δοκιμασία πίεσεως παρατηρείται πτύχωση και όχι πρόπτωση(αναδίπλωση) της επιδερμίδας. Παρατηρείται συνήθως στις λεπτόσωμες γυναίκες καθώς και στους άνδρες που δεν ανεπάρκεια ανδρογόνων.

### **Στάδιο 1:**

Στο στάδιο αυτό το δέρμα είναι λείο σε όρθια ή ύπτια θέση. Στη δοκιμασία πίεσεως του δέρματος παρατηρείται πρόπτωση της επιδερμίδας. Το στάδιο αυτό είναι σύνηθες στις γυναίκες.

### **Στάδιο 2:**

Σε όρθια θέση η επιφάνεια του δέρματος εμφανίζει επάρσεις ή γραμμοειδείς εμβαθύνσεις και αυτόματη πρόπτωση της επιδερμίδας χωρίς τη δοκιμασία πίεσεως. Σε ύπτια θέση η επιφάνεια του δέρματος είναι λεία. Το φαινόμενο είναι σύνηθες σε παχύσαρκες γυναίκες μετά τα 35-40 χρόνια.

### **Στάδιο 3:**

Στο στάδιο αυτό παρατηρείται αυτόματη πρόπτωση της επιδερμίδας τόσο στην όρθια όσο και στην ύπτια θέση χωρίς την δοκιμασία πίεσεως του δέρματος. Αυτό είναι πολύ συχνό σε παχύσαρκες γυναίκες και σε γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση

## **Γ) ΤΥΠΟΙ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ**

Υπάρχουν δύο τύποι κυτταρίτιδας :

**α) η σκληρή και**

**β) η μαλακιά.**

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

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

#### **Δ) Θεραπευτική προσέγγιση της κυτταρίτιδας**

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

#### **Ε) ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

Η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή αποτελεί έναν ζωτικής σημασίας παράγοντα τόσο για την πρόληψη όσο και για την θεραπεία της κυτταρίτιδας. Υπάρχουν ωστόσο κάποιες τροφές των οποίων πρόσληψη πρέπει να μειωθεί και αντίστοιχα άλλες που πρέπει να αυξηθεί.

Έτσι, θα πρέπει να αποφεύγονται ή να είναι μειωμένη η πρόσληψη στα εξής :

- Αλάτι και γενικά αλμυρές τροφές (παστά, καπνιστά)
- Μπαχαρικά
- Στιγμαιαία φαγητά (σνακ)
- Ζάχαρη ή τροφές πλούσιες σε ζάχαρη
- Μεγάλες ποσότητες καφέ

- Κακάο
- Αλκοόλ
- Αεριούχα ποτά(τεχνητά ποτά και αναψυκτικά)
- Τηγανητά φαγητά

Επιπλέον, δεν θα πρέπει να γίνονται υπερβολές στη λήψη νερού και η περίσσεια λίπους θα πρέπει να απομακρυνθεί από το διαίτολόγιο.

Αντίθετα, η καθημερινή διαίτα θα πρέπει να εμπλουτιστεί με τα εξής :

- Πρωτεϊνούχες τροφές(για προστασία από τα οιδήματα, περιορισμό της πείνας). Συνήθως συνιστώνται πουλερικά, άπαχα ψάρια και κρέατα, σόγια, αυγό, γάλα, γιαούρτι, κ.α.
- Δημητριακά(όπως κριθάρι, βρώμη, κ.α.) και τα προύοντά τους(π.χ. κρίθινο ψωμί ή παξιμάδι κ.α.)
- Φρέσκα φρούτα και λαχανικά εποχής.

## **ΣΤ) ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ**

Η σωματική άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη και στην καταπολέμηση του προβλήματος της κυτταρίτιδας.

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

## **Z) ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ**

### **1.Διηθήσεις-Μεσοθεραπεία**

Πρόκειται για χορήγηση ενδοδερμικώς δραστικών ουσιών κατά της κυτταρίτιδας π.χ.θειομουκάση.

### **2.Πλαστικές χειρουργικές επεμβάσεις-Λιποαναρρόφηση**

Πρόκειται για χειρουργικές επεμβάσεις αφαίρεσης της περίσσειας λίπους από κάποια περιοχές του σώματος.

### **3.Ηλεκτρολιποδιάλυση**

Πρόκειται για τεχνική που στηρίζεται στη χρήση συνεχούς ρεύματος με ηλεκτρόδια που εισάγονται κάτω από το δέρμα ενώ ταυτόχρονα απαιτείται εφαρμογή ειδικών διαιτητικών κανόνων και απόλυτος έλεγχος του ισοζυγίου νερού και ιχνοστοιχείων.

### **4.Φαρμακευτικές μέθοδοι**

Πρόκειται για χορήγηση προγεστερόνης, ανδρογόνων και ενός παραγώγου της τριωδοθυρονίνης (Τ3) για τον περιορισμό της κυτταρίτιδας στο κλινικό στάδιο που ήδη βρίσκεται όταν αυτή οφείλεται σε ορμονικές διαταραχές.

## **Η) ΚΛΑΣΣΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ**

### **1.Λεμφική μάλαξη**

### **2.Κρυοθεραπεία**

Πρόκειται για πρόκληση τοπικά μείωσης της θερμοκρασίας του δέρματος με αποτέλεσμα την αγγειοσυστολή και μείωση του κυτταρικού μεταβολισμού ενώ σε δεύτερο χρόνο παρουσιάζεται τοπική αντίδραση αγγειοδιαστολής.Το αποτέλεσμα είναι η

ταχύτερη απομάκρυνση των άχρηστων ή μεταβολικών προϊόντων από τις πάσχουσες περιοχές.

### 3.Θερμοθεραπεία(επιφανειακή και εν τω βάθει)

Πρόκειται για θεραπευτική μέθοδο που αυξάνει την θερμοκρασία του σώματος,οδηγώντας σε αύξηση του βασικού μεταβολισμού, υπεραιμία, επιτάχυνση της μετάδοσης των νευρικών ερεθισμάτων και ταχύτερη παροχέτευση των άχρηστων ή τοξικών ουσιών.

### 4.Υδροθεραπεία

Πρόκειται για μία μορφή θεραπείας που εκμεταλλεύεται τις ιαματικές ιδιότητες του νερού.Διευκολύνει την φλεβική και λεμφική παροχέτευση ενώ ταυτόχρονα χαρίζει ένα αίσθημα ευεξίας.

### 5.Ηλεκτροθεραπεία

Πρόκειται για τη χρήση ρευμάτων στην θεραπευτική.Στην περίπτωση της κυτταρίτιδας χρησιμοποιούνται είτε για διείσδυση διαφόρων ουσιών στους εν τω βάθει ιστούς είτε για βελτίωση της αιματικής και λεμφικής κυκλοφορίας.

### 6.Πιεσοθεραπεία

Είναι μια θεραπευτική παρέμβαση η οποία μέσω της εφαρμογής πίεσης αποσκοπεί στην ταχύτερη παροχέτευση της περίσσειας μεσοκυττάριου υγρού καθώς και στη βελτίωση της φλεβικής και λεμφικής κυκλοφορίας.

### 7.Ηλεκτρομαγνητική θεραπεία

Πρόκειται για τη μορφή θεραπείας η οποία βασίζεται στη δράση των μαγνητικών πεδίων και βοηθά στη ρύθμιση του κυτταρικού μεταβολισμού, στη ρύθμιση των επιπέδων των σωματικών ορμονών,στην αύξηση της αιμάτωσης των περιφερικών ιστών καθώς και στη ρύθμιση της αντλίας ιόντων K και Na(αντιοιδηματική δράση).

### 8.Θαλασσοθεραπεία

### 9.Υπέρηχοι

Η χρήση υπερήχων για την θεραπεία της κυτταρίτιδας αποσκοπεί στην περιοδική συμπίεση και αποσυμπίεση των ιστών και τη μικρομάλαξη με αποτέλεσμα την ελάττωση του οιδήματος και την βελτίωση της παροχέτευσης των άχρηστων ή τοξικών ουσιών του μεταβολισμού.

#### 10.Laser

Τα θεραπευτικά αποτελέσματα της ακτινοβολίας laser στην κυτταρίτιδα συνίστανται στην πρόκληση τοπικής αναλγησίας,περιορισμού του οιδήματος και αύξησης της αιματικής ροής και της λεμφικής παροχέτευσης.Επιπλέον,με ακτινοβολία στον λιπώδη ιστό παρατηρείται ελάττωση του όγκου των λιποκυττάρων και αύξηση του μεταβολισμού τους.Τέλος, η χρήση των laser προάγει τη σύνθεση κολλαγόνου και ελαστίνης στο χόριο.

### **Θ) ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ**

#### 1.Αρωματοθεραπεία

#### 2.Βελονισμός

Αποτελεί ένα είδος φυσικής αντανακλαστικής θεραπείας που συνίσταται στην εισαγωγή λεπτών βελόνων σε ορισμένα σημεία του σώματος.Ειδικά σε ότι αφορά την κυτταρίτιδα δρα ευεργετικά στην ενεργοποίηση των λεγόμενων δερματοσπλαχνικών αντανακλαστικών τόξων τα οποία προκαλούν βελτίωση της σπλαχνικής αιμάτωσης καθώς και ταχύτερη απομάκρυνση των άχρηστων ή τοξικών προϊόντων του μεταβολισμού.

#### 3.Σιάτσου

#### 4.Ομοιοπαθητική

Πρόκειται για ένα ολοκληρωμένο θεραπευτικό σύστημα που μπορεί να ενισχύσει τα αποτελέσματα της ακολουθούμενης θεραπείας και το οποίο βασίζεται στο νόμο της ομοιότητας, «Τα



όμοια θεραπεύονται δια των ομοίων». Στοχεύει στην ενεργοποίηση των αμυντικών μηχανισμών του σώματος.

## 5.Βοτανοθεραπεία

Πρόκειται για μέθοδο που στοχεύει στην εκμετάλλευση των ευεργετικών επιδράσεων των βοτάνων στον ανθρώπινο οργανισμό. Η χρήση ενός βοτάνου μπορεί να είναι εσωτερική (π.χ. αφέψημα) ή εξωτερική (κομπρέσα, εκχύλισμα κ.α.). Στην περίπτωση της κυτταρίτιδας ενδείκνυνται τα διουρητικά βότανα, όπως θυμάρι, φασκομηλιά, πικραλίδα κ.α.

## 6.Ρεφλεξολογία

### **I) Δραστικά συστατικά**

**Φύκια**: Περιέχουν βιταμίνες και ιχνοστοιχεία που βοηθούν τον οργανισμό να αποβάλει τις τοξίνες που ευθύνονται για την πρόωρη γήρανση και την εμφάνιση κυτταρίτιδας. Είναι πολύ πλούσια σε ιώδιο, ρυθμίζουν το μεταβολισμό των ιστών και προωθούν ειδικά τη λιπόλυση και την αποκατάσταση της ισορροπίας του νερού και των μετάλλων. Θα τα βρείτε σε μορφή σκόνης ή σε έτοιμη λάσπη στα καταστήματα καλλυντικών και υγιεινής διατροφής, ινστιτούτα ομορφιάς αλλά και ως δραστικά συστατικά σε κρέμες. Πώς χρησιμοποιούνται; Ανακατέψτε τη σκόνη φυκιών με λίγο νερό και απλώστε το μείγμα. Στη συνέχεια τυλιχτείτε καλά με μια πλαστική μεμβράνη και περιμένετε 30 λεπτά. Ξεβγάλτε με χλιαρό νερό. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιείτε σαπούνι από φύκια, το οποίο τονώνει την κυκλοφορία και λειαίνει την επιδερμίδα. Σε βρεγμένο δέρμα κάντε κυκλικές κινήσεις μασάζ στα σημεία που χρειάζεται. Αφήνετε 2' και ξεπλένετε.

**Καφεΐνη**: Η βάση και τα άλατα καφεΐνης δρουν ενάντια στο τοπικό πάχος, διεγείρουν τη λιπόλυση, διασπούν τα λίπη και αναστέλλουν το σχηματισμό λιπιδίων. Η βάση καφεΐνης χρησιμοποιείται απευθείας από το κύτταρο, αλλά δεν μπορεί να διεισδύσει,

αντίθετα με τα άλατα καφεΐνης, τα οποία φτάνουν πιο εύκολα στο λιποκύτταρο, αλλά είναι λιγότερο δραστικά.

**Βιταμίνη Α:** Τα προϊόντα φροντίδας που περιέχουν ρετινόλη, είναι κατάλληλα για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας όταν το δέρμα έχει χάσει την ελαστικότητά του. Γι' αυτό και η ρετινόλη, που συμβάλλει στην ανάπλαση των ελαστικών ινών και των ινών κολλαγόνου, αυξάνοντας παράλληλα την πυκνότητα του συνδετικού ιστού, είναι το κατάλληλο όπλο.

**Βιταμίνη C:** Επιτυγχάνει ισχυρή αντιοξειδωτική και ανανεωτική δράση που προστατεύει το δέρμα από την πρόωρη γήρανση. Τα εκχυλίσματα λεμονιού δομούν το υδρολιπιδικό φιλμ του δέρματος που συγκρατεί την υγρασία στην επιδερμίδα. Το σαγκουίνι προσφέρει και βιταμίνες Α, Β1, Β2, Β6, Η, ΡΡ και αμινοξέα, ενισχύοντας τον οργανισμό μας, προστατεύει τις μεμβράνες των κυττάρων, ενισχύει την ανθεκτικότητα του δέρματος και επιβραδύνει τη γήρανση της επιδερμίδας.

**Φυτικά εκχυλίσματα:** Ένα δραστικό μείγμα φυτικών εκχυλισμάτων και λιπολυτικών παραγόντων μεταφέρεται μέσα στα λιποσώματα 2ης γενιάς μέχρι τα βαθύτερα στρώματα του δέρματος, επιταχύνοντας τη διαδικασία διάσπασης του λίπους σε όλα τα στάδια της κυτταρίτιδας και του τοπικού λίπους. Παράλληλα, η εσκουλίνη, ένας εξειδικευμένος λιπολυτικός παράγοντας, έχει αξιοσημείωτη δράση στη ρύθμιση της λιπόλυσης. Ο συνδυασμός κισσού, cantella και ρούσκου ενισχύει τη μικροκυκλοφορία, καταπολεμώντας τα προβλήματα τοπικού πάχους και βελτιώνοντας αισθητά την όψη φλούδας πορτοκαλιού.

## 9.Η παραδοσιακή ανατολική ιατρική

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

Μέσα από τα κανάλια αυτά συνδέονται όλοι οι ιστοί και τα όργανα, ενώ συντονίζονται οι ποικίλες λειτουργίες τους. Οι μεσημβρινοί κατατάσσονται σε δύο αντίθετα και συγχρόνως αλληλεξαρτώμενα ρεύματα, γνωστά ως γιν και γιανγκ. Η ενέργεια που ρέει στους γιν μεσημβρινούς έχει μία πιο ήπια, δροσερή και θρεπτική ποιότητα.

Εκείνη που ρέει στους γιανγκ μεσημβρινούς έχει μία ποιότητα πιο δραστήρια και θερμή. Σύμφωνα με την ανατολική αντίληψη, η υγεία έγκειται στην εξισορρόπηση των δύο αυτών δυνάμεων που θεωρούνται ότι διέπουν τη ζωή σ' όλο το σύμπαν.

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

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

**A) Ταϊλανδέζικη μάλαξη:** Το ταϊλανδικό μασάζ, είναι μία από τις αρχαιότερες θεραπευτικές μεθόδους της παραδοσιακής ταϊλανδικής ιατρικής. Μεταδόθηκε πρακτικά από γενιά σε γενιά, ώσπου τον προηγούμενο αιώνα, όλες οι υπάρχουσες πληροφορίες χαραχθηκαν σε πέτρινες πλάκες και τοποθετήθηκαν στο ναό του Βούδα στην Μπανγκόγκ. Το ταϊλανδικό μασάζ χρησιμοποιεί ένα συνδυασμό διατάσεων από τη γιόγκα, στοιχεία της ρεφλεξολογίας, πιέσεις σημείων και πιέσεις σε ενεργειακές γραμμές. Οι κυριότερες ενεργειακές γραμμές (sen lines) είναι δέκα και η ενέργεια, που κυλάει μέσα σ' αυτές, υποστηρίζει τη σωματική, διανοητική και συναισθηματική δραστηριότητα του οργανισμού. Κάθε ανισορροπία ή μπλοκάρισμα στην κατανομή αυτής της ενέργειας, μπορεί να προκαλέσει πόνο ή αρρώστια. Το ταϊλανδικό μασάζ επικεντρώνεται στις κυριότερες ενεργειακές

γραμμές sen. Η προσεκτική εφαρμογή πίεσης κατά μήκος αυτών των γραμμών βοηθάει να απελευθερωθεί το ενεργειακό μπλοκάρισμα και η στασιμότητα. Μετά, εφαρμόζονται διατάσεις σε όλες τις μυϊκές ομάδες.



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

Το ταϊλανδικό μασάζ χαλαρώνει βαθιά το σώμα και ηρεμεί το νου, μειώνοντας την ένταση και το στρες.

Πρόκειται για την πλέον ενεργητική και έντονη μορφή μάλαξης, καθώς ο θεραπευτής χρησιμοποιώντας τα χέρια, τα γόνατα και τα πόδια του, βοηθά το σώμα να κάνει εκτάσεις όμοιες με αυτές της γιόγκα. Δεν χρησιμοποιούνται έλαια και ο ρουχισμός πρέπει να είναι άνετος. Προσφέρει χαλάρωση, ανακούφιση από το στρες, βελτιώνει το κυκλοφορικό, την ευλυγισία και τη διάθεση.

Βοηθάει στην αντιμετώπιση οσφυαλγιών, αυχεναλγιών, πόνων στα πόδια (εφόσον αυτά οφείλονται βασικά σε μυϊκό σπασμό) αλλά και στην καταπολέμηση ψυχοσωματικών προβλημάτων όπως το άσθμα, η σπαστική κολίτιδα, η πρωτοπαθής δυσμηνόρροια, κτλ. Είναι μια τεχνική μάλαξης που ασκείται σε δάπεδο (και όχι σε κρεβάτι μασάζ). Επίσης, το άτομο που το λαμβάνει πρέπει φοράει ρούχα (αν και ο ρουχισμός πρέπει να είναι ελαφρύς).

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

Ένα από τα συνηθέστερα προβλήματα είναι η βαθμιαία βράχυνση του μήκους των μυών. Το αμεσότερο αποτέλεσμα της βράχυνσης των μυών είναι η μείωση της ακτίνας της κίνησης των αρθρώσεων. Επίσης, όταν ένας μυς βραχυνθεί, στέλνονται ώσεις στον εγκέφαλο που αναφέρουν ότι ο μυς συσπάται. Ο εγκέφαλος ανταποκρίνεται μειώνοντας την κινητική διέγερση του ανταγωνιστή του. Συνεπώς, ο μυς χάνει τόνο και εάν το πρόβλημα παραμείνει, αποδυναμώνεται. Σύντομα αποδυναμώνεται περισσότερο και από τον ανταγωνιστή του, ο οποίος θα βραχυνθεί ακόμα περισσότερο επειδή δεν θα εκτείνεται επαρκώς. Έτσι προκύπτει μια ανισορροπία που συχνά προκαλεί κακή στάση του σώματος και χρόνια πόνο.

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

Επίσης, η τεχνική περιλαμβάνει θερμά επιθέματα βοτάνων. Τα βότανα αυτά είναι κατά κύριο λόγο μυοχαλαρωτικά (ευκάλυπτος – *Eucalyptus globulus*, καμφορά – *Cinnamomum camphora* κτλ.). Ασφαλώς, όσον αφορά την εφαρμογή θερμών επιθεμάτων, επιβάλλεται να έχει προηγηθεί γνωμάτευση ορθοπεδικού, εάν ο

δέκτης εμφανίζει παθολογική συμπτωματολογία, αφού η εφαρμογή θερμότητας επιδεινώνει συγκεκριμένα προβλήματα.

\* Ο δέκτης πρέπει να φοράει ρούχα ακριβώς εξαιτίας αυτών των διατάσεων. Αν ο ασκών επιχειρήσει να εφαρμόσει διατάσεις σε γυμνό σώμα με έλαιο, ενδέχεται να προκύψει εξάρθρημα! Μάλιστα, είναι ανεπιθύμητη και η λιπαρότητα της επιδερμίδας, αφού απαιτείται σταθερό «κράτημα». Ως εκ τούτου και ο ρουχισμός.

**B) Shiatsu** : είναι μια τεχνική Ιαπωνικής προελεύσεως που εξασκείται εδώ και αιώνες. Σύμφωνα με την μέθοδο αυτή κατά μήκος του σώματος υπάρχουν οι λεγόμενοι μεσημβρινοί, μέσω των οποίων διοχετεύεται η ζωτική ενέργεια σε όλο το σώμα. Εάν για κάποιο λόγο διακοπεί η συνέχεια της ροής αυτής, άρα και η σωστή κατανομή ενέργειας, τότε εμφανίζονται οι διάφορες νόσοι.

Το Shiatsu γίνεται στο σώμα σε συγκεκριμένα σημεία από όπου διέρχονται οι μεσημβρινοί, με δακτυλικές πιέσεις, οι οποίες είναι εξειδικευμένες.



**Σιάτσου (shiatsu) στα ιαπωνικά σημαίνει πίεση με τα δάκτυλα.**

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

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

### Γ) Ρεφλεξολογία



Με τον όρο ρεφλεξολογία αναφερόμαστε στη μεθοδολογία εκείνη όπου ασχολείται με τα αντανεκλαστικά-θεραπευτικά σημεία που υπάρχουν στο σώμα μας.

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

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

Όλο μας το σώμα, κυριολεκτικά από την κορυφή ως τα πέλματα, κρύβει κάτω από την επιδερμίδα τα αντανεκλαστικά σημεία τα

οποία διαφοροποιούνται ως προς το μέγεθος αναλόγως της περιοχής που απευθύνονται.

Τα αντανακλαστικά σημεία των νεφρών για παράδειγμα, είναι πολύ μεγαλύτερα από αυτά των παραθυρεοειδών.

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

## **ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ**

---

Οι ρίζες της Ρεφλεξολογίας ξεκινούν τουλάχιστον 5.000 χρόνια π.Χ., όταν οι Κινέζοι εξασκούσαν μια μορφή πιεσοθεραπείας με τα χέρια σε διάφορα μέρη του σώματος και στα πέλματα.

Από το 2.330 π.Χ. στην Ανκμαχόρ στη Σαχάρα, βρέθηκε πάπυρος σε τάφο ιατρών όπου εμφανίζεται η εφαρμογή Ρεφλεξολογίας από θεραπευτή. Φαίνεται δηλαδή να κρατά και να τρίβει ο θεραπευτής τα πέλματα και τα χέρια του ασθενούς μ' ένα συγκεκριμένο "ρεφλεξολογικό" τρόπο.

Το 2.000 π.Χ. περίπου, ο αυτοκράτωρ της Κίνας Χουάνκτι Νέοι γράφει για την Ρεφλεξολογία σε βιβλίο του.

Το 3.000 π.Χ. στην Αίγυπτο, στην Αραβία και στην Ινδία, έχουμε κάποια ντοκουμέντα από τάφους, σε τοιχογραφίες, με μάλαξη με συγκεκριμένο τρόπο στα πέλματα.

Στην Ευρώπη τώρα, από το 400 μ.Χ. μέχρι το 1.400 μ.Χ, κατά την διάρκεια του Μεσαίωνα, έχουμε μια περίοδο σκοταδισμού, με αποτέλεσμα την καταστροφή και την απόκρυψη στοιχείων γενικά, για όλες τις ειδικότητες.

Οι πειρατές φορούσαν σκουλαρίκια σε ορισμένα σημεία αντανακλαστικά του αυτιού, για να βρίσκονται σε εγρήγορση και



ετοιμότητα. Επίσης και τα δακτυλίδια που φορούσαν είχαν σκοπό το να πιέζουν συγκεκριμένα αντανακλαστικά σημεία.

Το πρώτο βιβλίο που γράφτηκε αλλά και κυκλοφόρησε μ.Χ. με αντικείμενο τη θεραπεία των ζωνών του σώματος, εκδόθηκε το 1532 από δύο διάσημους Ευρωπαίους γιατρούς της εποχής που ονομάζονταν Δρ. Ατάτις και Δρ. Αντάμους. Ένα άλλο βιβλίο πάνω στο ίδιο αντικείμενο δημοσιεύτηκε λίγο αργότερα, αυτήν τη φορά στο Λάιψσιγκ από κάποιον Δρ. Μπελ.

## 10. Η ΒΑΣΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Η ΒΑΣΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ έχει ως στόχο να μυήσει τον σπουδαστή σ' ένα ολιστικό τρόπο Ιατρικής σκέψης. Ταυτόχρονα αποτελεί την βάση πάνω στην οποία στηρίζεται και η διδασκαλία όλων των υπόλοιπων μαθημάτων. Έτσι δημιουργείται μια ενιαία γνωστική βάση, ώστε ο σπουδαστής να μπορεί να κατανοήσει τόσο τη θεωρητική όσο και την πρακτική πλευρά των θεραπευτικών τεχνικών.

Η μύηση στην ολιστικότητα πραγματοποιείται μέσα από την επαφή με την Αρχαία Ιατρική Γνώση. Όλα τα ιατρικά συστήματα του παρελθόντος (Αρχαία Ελληνική, Ινδική, Κινέζικη Ιατρική) χρησιμοποιούν τις ίδιες φιλοσοφικές αρχές ως προς την κατανόηση της λειτουργίας του ανθρωπίνου σώματος. Η Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική είναι που έχει υποστεί τις λιγότερες φθορές στην πορεία του χρόνου. Αυτός είναι και ο λόγος που σε παγκόσμια κλίμακα η άσκηση της Εναλλακτικής Θεραπευτικής στηρίζεται στις αρχές της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής. Ο καθένας ο οποίος ασκεί ή πρόκειται να ασκήσει την Εναλλακτική Θεραπευτική οφείλει ν' αποκτήσει αυτήν την γνώση.

Ταυτόχρονα στο μάθημα της «Βασικής Θεωρίας» γίνεται ένα αυτόματος συγκερασμός μεταξύ των βασικών αρχών της Αρχαίας Ελληνικής & Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής. Ο συγκερασμός αυτός βοηθά στην αναβίωση της Αρχαίας Ελληνικής Ιατρικής αλλά και στην καλύτερη κατανόηση της Κινέζικης.

Για να παρακολουθήσει κανείς το μάθημα δεν απαιτείται καμία ειδική προϋπόθεση.

Η ΒΑΣΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ αποτελεί την αφετηρία στο υπέροχο ταξίδι της γνώσης του Θεραπεύειν.

## 11.Αγιουρβέδα

**Αγιουρβέδα (ayurveda)** είναι το πανάρχαιο ινδικό σύστημα ιατρικής που ουσιαστικά μιλάει για κάθε άποψη της Δημιουργίας, για κάθε στοιχείο και οργανικό όν που ζει στον πλανήτη μας και στο Σύμπαν ολόκληρο. Δίνει συγκεκριμένες κατευθύνσεις και οδηγίες που έχουν δοκιμαστεί και τελειοποιηθεί μέσα από τους αιώνες και απευθύνεται σε όλους αυτούς που αναζητούν την αληθινή γνώση, συνείδηση και ευτυχία. Είναι ηλικίας άνω των 8.000 ετών. (Τα πρώτα γραπτά κείμενα βρίσκονται στα ιερά βιβλία των Ινδιών, τις Βέδες). Η ονομασία του προέρχεται από δύο λέξεις : AYUS που σημαίνει ΖΩΗ και VEDA που σημαίνει ΓΝΩΣΗ. Πρόκειται δηλαδή για τη "ΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ". Η υγεία στην αγιουρβέδα δεν θεωρείται αυτοσκοπός, δεν είναι δηλαδή το τέλος του δρόμου, αλλά μια απαραίτητη προϋπόθεση για την εξέλιξη του ανθρώπου. Ο σκοπός της ζωής δεν είναι απλώς να ζει κανείς «υγιής» και ταυτόχρονα να είναι χαμένος στις καθημερινές του συνήθειες ξεχνώντας την πνευματικότητά του. Είναι μάλλον να αναζητήσει το πραγματικό όνομα της Ζωής. Να συνειδητοποιήσει και να ξαναθυμηθεί την αληθινή του φύση.

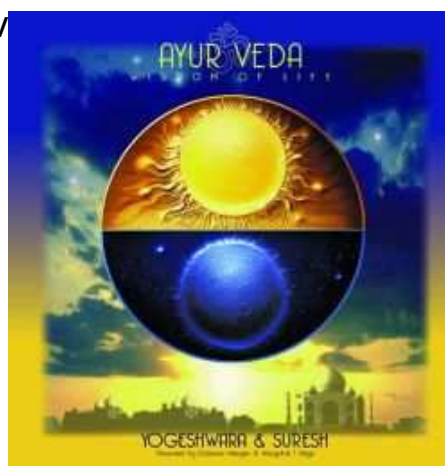
Ασχολείται με τον άνθρωπο σαν σύνολο, εξετάζοντάς τον και στα τρία επίπεδα της ύπαρξής του (σωματικό, νοητικό, ψυχικό) και αντίστοιχα ασχολείται με τις ασθένειες από μια πραγματικά

ολιστική σκοπιά λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως η κληρονομικότητα, η διατροφή, η εργασία, η οικογένεια, το περιβάλλον, οι συνήθειες (ύπνος, κλπ).

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



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



Ο Αγιουρβέδα, το πανάρχαιο αυτό ολιστικό σύστημα υγείας, σκοπό έχει την επαναφορά και διατήρηση της ισορροπίας σώματος, ψυχής και πνεύματος.

Ένα θεμελιώδες εργαλείο για την επίτευξη αυτού του στόχου είναι το αγιουρβεδικό μασάζ, το οποίο γίνεται σε όλο το σώμα (full body) με ειδικά λάδια και φυτικές σκόνες και στις θεραπείες με ατμό που συνοδεύουν την Pancha Karma.. Όπως τα σημεία βελονισμού της κινεζικής ιατρικής, η Αγιουρβέδα έχει τα δικά της ευαίσθητα σημεία. Αυτά τα σημεία μπορούν να χρησιμοποιηθούν με μασάζ, βότανα, αρωματικά λάδια ή την χρήση ζέστης και έτσι να βοηθήσουμε στην εξισορρόπηση της ροής ενέργειας μέσα στο σώμα και να θεραπεύσουμε την ασθένεια.

Η έντασή του ποικίλει από πολύ ελαφρύ έως πολύ βαθύ. Εφαρμόζεται είτε σε συνδυασμό με προγράμματα αγιουρβεδικής ιατρικής ή διαίτας, είτε αυτόνομα. Δρα χαλαρωτικά και **θ ε ρ α π ε υ τ ι κ ά**.

Ενδεικτικά:

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



## 12. Ρέϊκι

Είναι μια αρχαία θεραπευτική Τέχνη, που εφαρμόζεται με ένα απαλό άγγιγμα των χεριών του θεραπευτή στο σώμα του θεραπευόμενου, πάνω από τα ρούχα.

Πρόκειται για ένα ολιστικό θεραπευτικό σύστημα που δημιουργεί σωματική, νοητική, συναισθηματική και πνευματική ισορροπία.

Το Ρέϊκι είναι Ιαπωνική λέξη και σημαίνει "Συμπαντική ζωτική ενέργεια". Rei σημαίνει "σύμπαν" και ki "ενέργεια". Το Ρέϊκι ενισχύει την αυτοθεραπεία, δυναμώνει το σώμα, το χαλαρώνει και το καθαρίζει από αρνητικές επιδράσεις. Φέρνει την ισορροπία στα ενεργειακά κέντρα του σώματος ( τσάκρα) και επαναφέρει την αρμονία στην ανθρώπινη ύπαρξη.

Στην διάρκεια μιας ατομικής συνεδρίας, ο θεραπευτής, ως αγωγός της ενέργειας αυτής και σε κατάσταση εσωτερικής αρμονίας, πετυχαίνει να προσφέρει την ευεργετική ζωτική ενέργεια στον θεραπευόμενο.

Ο θεραπευόμενος νοιώθει να απελευθερώνονται αρνητικά συναισθήματα και ένταση και νοιώθει βαθιά χαλάρωση και αναζωογόνηση σε όλο το σώμα.

### **A) Οι πέντε αρχές του Ρέϊκι:**

.Μόνο για σήμερα μην ανησυχείς.

.Μόνο για σήμερα μην θυμώνεις

.Μόνο για σήμερα εργάσου τίμια και να είσαι Αληθινός

.Μόνο για σήμερα να σέβεσαι κάθε έμβιο όν.

.Μόνο για σήμερα δείξε ευγνωμοσύνη για τις ευλογίες Του.

Αποτελούν βαθιές αλήθειες και αντνακλούνται στην καρδιά και στην ψυχή κάθε ανθρώπου που επιλέγει μια πιο συνειδητή ζωή και γεμάτη αγάπη, σεβασμό, γαλήνη, χαρά και δημιουργία.



Μας οδηγούν στην ατραπό της Αλήθειας, της Απλότητας και της Αγάπης.

Η ενέργεια του Ρέϊκι ρέει σε απεριόριστες ποσότητες και μας αναπτύσσει πνευματικά, μας μεταμορφώνει και μας χαρίζει ψυχική γαλήνη και πνευματική ευλογία.

Η εκμάθηση της θεραπευτικής μεθόδου του Ρέϊκι περιλαμβάνει τρεις βαθμούς συντονισμού με την συμπαντική ζωτική ενέργεια.

Στον 1ον βαθμό ο/η δάσκαλος/α Ρέϊκι μεταδίδει την θεραπευτική ικανότητα στον μαθητή και τον διδάσκει να την εξασκεί μέσα σε ένα ΣαββατοΚύριακο.

Εάν το επιθυμεί μπορεί να προχωρήσει αργότερα και στον επόμενο βαθμό.

Το Φώς του Ρέϊκι είναι Ευλογία, Αγάπη, Αρμονία, Ισορροπία, Γαλήνη, Δύναμη

Ο θεραπευτής είναι ένα άτομο που έχει ανοίξει τα κανάλια του Ρέϊκι και η θεραπευτική ενέργεια μπορεί να περάσει από τα χέρια του στο σώμα κάποιου άλλου ή και στο δικό του σώμα — το Ρέϊκι είναι τεχνική αυτοθεραπείας. Γεμίζει το σώμα με ζωτικότητα και καθαρή ενέργεια. Καθαρίζει τις αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα. Λειτουργεί σε όλα τα επίπεδα: στο φυσικό, στο νοητικό, στο συναισθηματικό και στο πνευματικό.

Η πανάρχαια αυτή ενεργειακή τέχνη (ξανά- ανακαλύφθηκε) για τον μοντέρνο κόσμο από τον Δρ. Μικό Ουσούι, στις αρχές του 20ου αιώνα στην Ιαπωνία. Σήμερα εφαρμόζεται και διδάσκεται σε ολόκληρο τον κόσμο με θαυμαστά αποτελέσματα.

## **Β) ΠΟΥ ΒΟΗΘΑ**

- Σε διαστρέμματα.
- Στις ημικρανίες.
- Στους μυϊκούς πόνους.





- Πόνους στον αυχένα, τα γόνατα, την πλάτη ή την μέση.
- Σε ψυχοσωματικά προβλήματα

## 13.Θαλασσοθεραπεία

Η θαυμαστή δύναμη της θάλασσας

"Ω! θάλασσα, θάλασσα, πάντα ανανεώνεσαι. Η φρεσκάδα σου αναδύεται σαν θυμίαμα. Δώσε πίσω την ψυχή μου, ω! πανίσχυρη Θάλασσα. Αφησέ με να τρέξω στο κύμα και να νιώσω ζωντανός ξανά." (PAUL VALERY) Νιώθετε κάπως έτσι για την ανανεωτική δράση της θάλασσας;



Έχετε γευτεί ποτέ τη θαυμαστή δύναμη της θάλασσας, την αιωνιότητά της αλλά και τις θεραπευτικές της ιδιότητες; Αν όχι, είναι καιρός να μάθετε τώρα για την δύναμή της και τον τρόπο που αυτή επιδρά στην εμφάνιση την υγεία προσώπου και σώματος και να "βουτήξετε"

αμέσως! Ο όρος "θαλασσοθεραπεία" έχει γίνει πολύ γνωστός τα τελευταία χρόνια και αποκτά ιδιαίτερη σημασία για εμάς τους Μεσόγειους που έχουμε μάθει να ζούμε και να μεγαλώνουμε με τη θάλασσα. Τι ακριβώς όμως είναι η θαλασσοθεραπεία και τι μπορεί να μας προσφέρει;

### **A) ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Η θαλασσοθεραπεία αφορά την χρήση του θαλάσσιου νερού καθώς και τα παράγωγα της θάλασσας που παρουσιάζουν θεραπευτικές ιδιότητες, όπως είναι τα φύκια, η λάσπη της θάλασσας και διάφορα άλλα προϊόντα που προέρχονται από αυτή. Οι πρώτοι που ανακάλυψαν και χρησιμοποίησαν την θάλασσα ως θεραπεία ήταν βέβαια -ποιοι άλλοι- οι Έλληνες! Τα ιστορικά

συγγράμματα αναφέρουν την θαλασσοθεραπεία ως μέθοδο και αντιμετώπιση ασθενειών από την εποχή του Ηροδότου και του Ευρυπίδη (!). Βέβαια μπορεί να την ανακάλυψαν οι αρχαίοι μας πρόγονοι αλλά το πρώτο κέντρο θαλασσοθεραπείας άνοιξε το 1899 στη Γαλλία.

Ενώ λοιπόν μέχρι σήμερα όλοι μας ψάχναμε τα ελιξίρια ομορφιάς και νεότητας στην επιστήμη και στην ακριβή περιποίηση, μάθετε ότι τα μικρά θαύματα που μπορούν να αλλάξουν τη ζωή μας υπάρχουν σε αφθονία στο θαλάσσιο νερό το οποίο είναι πλούσιο σε νάτριο, μαγνήσιο, θείο, φώσφορο και ιώδιο, στοιχεία που ανανεώνουν και "ζωντανεύουν" σώμα και πνεύμα! Ο αντικειμενικός σκοπός της θαλασσοθεραπείας είναι η απορρόφηση όλων αυτών των αναγκαίων στοιχείων από το ανθρώπινο σώμα.

## **B) Πώς μπορεί να αλλάξει τη ζωή σας**

Η θαλασσοθεραπεία χρησιμοποιείται όχι μόνο στην αισθητική αλλά και στην αντιμετώπιση παθολογικών καταστάσεων. Έτσι, παρουσιάζει εξαιρετικά αποτελέσματα στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας, σε φλεγμονώδεις καταστάσεις όπως αυτή της αρθρίτιδας, σε κυκλοφορικά προβλήματα, σε τραυματισμούς, αναπνευστικά προβλήματα και ρευματισμούς.

Όσο αφορά την αισθητική προσέγγιση της θαλασσοθεραπείας, παρουσιάζει θεαματική βελτίωση στο πρόβλημα της κυτταρίτιδας, στην αντιμετώπιση της γήρανσης, στη σωστή και βαθιά απολέπιση, χαλαρώνει και ανανεώνει σώμα, πρόσωπο και πνεύμα χαρίζοντας απαλό και ενυδατωμένο δέρμα. Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και αποτοξινώνει τον οργανισμό ενώ ταυτόχρονα ανοίγει τους πόρους ώστε να εισχωρούν σε βάθος τα θρεπτικά συστατικά.

Η θεραπεία της θάλασσας παίζει επίσης πολύ σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση και θεραπεία των σύγχρονων "ασθενειών" της εποχής: του άγχους, της υπερκόπωσης, της κακής διατροφής, της ατμοσφαιρικής ρύπανσης και της ήπιας κατάθλιψης.



Όλα αυτά είναι δοκιμασμένα και αποδεδειγμένα επιστημονικά και είναι ένα μικρό δείγμα του πόσο μπορεί η θάλασσα και σε πόσους διαφορετικούς τομείς να μας προσφέρει μια πιο ποιοτική ζωή, με λιγότερο άγχος, χωρίς πόνο, με περιποιημένο πρόσωπο και σώμα μέσω φυσικών συστατικών.

Η θαλασσοθεραπεία εφαρμόζεται σωστά μόνο σε ειδικά και εγκεκριμένα κέντρα ή κλινικές θαλασσοθεραπείας, τα οποία υποχρεούνται να τηρούν συγκεκριμένες προϋποθέσεις ώστε να τους επιτραπεί να λειτουργούν και να παρέχουν τις υπηρεσίες αυτές. Τα κέντρα αυτά πρέπει να καλύπτουν κάποιες χιλιάδες τετραγωνικά μέτρα σε έκταση ώστε να περιλαμβάνουν όλες τις απαιτούμενες εγκαταστάσεις, να βρίσκονται κοντά σε εγκεκριμένα καθαρή θάλασσα και να χρησιμοποιούν καθαρό θαλασσινό νερό. Απαρτίζονται και επιβλέπονται από επιστημονικό προσωπικό διαφόρων ειδικοτήτων: γιατρών, διαιτολόγων, αισθητικών, κινησιολόγων, καθηγητών φυσικής αγωγής, φυσικοθεραπευτών κ.ά..

Για εκείνους όμως που δεν μπορούν να παρακολουθήσουν ολοκληρωμένο πρόγραμμα κούρας σε κέντρο θαλασσοθεραπείας, κυκλοφορούν διάφορα προϊόντα της θάλασσας ή φύκια και στην αγορά ή χρησιμοποιούνται από ινστιτούτα ομορφιάς. Τα προϊόντα αυτά χρησιμοποιούνται εξωτερικά για την αντιμετώπιση του τοπικού ή ολικού πάχους, της κυτταρίτιδας με επάλειψη και σε συνδυασμό με μηχανήματα σώματος. Τα προϊόντα για το πρόσωπο τα οποία εμπεριέχουν θαλάσσια συστατικά ή φύκια κυκλοφορούν από διάφορες εταιρίες για χρήση στο σπίτι και το αγοραστικό τους κοινό αυξάνεται συνεχώς με το χρόνο.

## 14.ΣΟΚΟΛΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ίσως, ο πιο "νόστιμος" τρόπος περιποίησης του σώματος και χαλάρωσης του πνεύματος, κατ' ευθείαν από το ψυγείο!

## ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

- 1) Τρέφει (βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, μέταλλα)
- 2) Ενυδατώνει ( απαλή, λεία, φρέσκια επιδερμίδα)
- 3) Τονώνει (σφριγηλό δέρμα)
- 4) Αποτοξινώνει (λαμπερό δέρμα)



## ΨΥΧΗ-ΠΝΕΥΜΑ

- 1) Αντικαταθλιπτικές ιδιότητες
- 2) Ηρεμιστικές ιδιότητες

## ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

ΑΦΗ - αίσθηση περιποίησης και φροντίδας στην επαφή της επιδερμίδας με την ζεστή σοκολάτα...

ΟΣΦΡΗΣΗ- το σοκολατένιο άρωμα ανασύρει παιδικές μνήμες και μας κάνει να νιώθουμε ασφάλεια...

ΟΡΑΣΗ- το σοκολατένιο χρώμα μας χαλαρώνει ενώ συγχρόνως τονώνει την αυτοπεποίθηση και την ενεργητικότητα μας...

ΑΚΟΗ- απαλή μουσική πάντα πλαισιώνει την σοκολατοθεραπεία...

ΓΕΥΣΗ- η αχνιστή σοκολάτα ολοκληρώνει την γκάμα των 5 αισθήσεων ενώ καλύπτει την αίσθηση στέρησης που έχει προκληθεί από την θεραπεία...

Αντίθετα με την επίδραση της καφεΐνης μέσω του στομάχου η οποία καθίσταται υπεύθυνη για κατακράτηση υγρών και συγκέντρωση κυτταρίτιδας...η σοκολάτα που όπως πρέπει να γνωρίζετε προέρχεται από δέντρο (κακάο) περιέχει μεταξύ άλλων δραστικών ουσιών, μια μορφή καφεΐνης η οποία δρα αποτελεσματικά κατά της κυτταρίτιδας και του λίπους όταν

επαναλείφεται στο σώμα σε συγκεκριμένες θεραπείες. Τόσο το άρωμα της σοκολάτας που εισπνέεται όσο η διεύθυνση της διαδερμικά συμβάλλουν στην έκκριση των ενδορφίνων...ορμόνες που διεγείρουν το ενδοκρινολογικό σύστημα προκαλώντας την αίσθηση χαράς, ευφορίας, ευτυχίας, μακροζωίας και προστασίας του καρδιαγγειακού συστήματος.

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

Μελέτες έχουν αποδείξει ότι με τη χρήση σοκολατοθεραπείας για διάστημα περίπου ενός μήνα, διασπώνται αποτελεσματικά τα λιπίδια κι αποβάλλονται μαζί και με άλλες τοξίνες του λεμφικού συστήματος, ενώ η επιδερμίδα εμπλουτίζεται με ωφέλιμες βιταμίνες για το δέρμα και αμινοξέα. Ταυτόχρονα, μεγιστοποιείται η κυτταρική οξυγόνωση και η υγρασία στο δέρμα. Επομένως έχουμε εξάλειψη των σβόλων του δέρματος (φλούδα πορτοκαλιού) όπου είναι πιο αισθητοί κυρίως στους μηρούς, γλουτούς, εσωτερικά γονάτων και στομάχι καθώς επίσης λεία, απαλή υφή στην επιδερμίδα.

Εφαρμόζεται σε ισοτιπούτα αισθητικής σε συχνότητα περίπου μια έως δύο φορές την εβδομάδα, έχει διάρκεια περίπου μια ώρα και συστήνεται να γίνεται το λιγότερο 6 φορές. Συστήνεται ιδιαίτερα και ως μέθοδος αντιστρέψ με μοναδική αίσθηση χαλάρωσης και ξεκούρασης του μυαλού.

Προσεγγμένη διατροφή

και αύξηση της κίνησης

θεωρούνται επιπλέον

ενίσχυση της όλης προσπάθειας



## 15.ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



Πρόκειται για μια θεραπεία η οποία συνδυάζει το μασάζ και τα αιθέρια έλαια. Τα αιθέρια έλαια παράγονται από φυτά με θεραπευτικές ιδιότητες (βότανα) , με σκοπό τη βελτίωση της σωματικής και ψυχολογικής ευεξίας, τη χαλάρωση, τη διέγερση και τη ρύθμιση των σωματικών λειτουργιών.

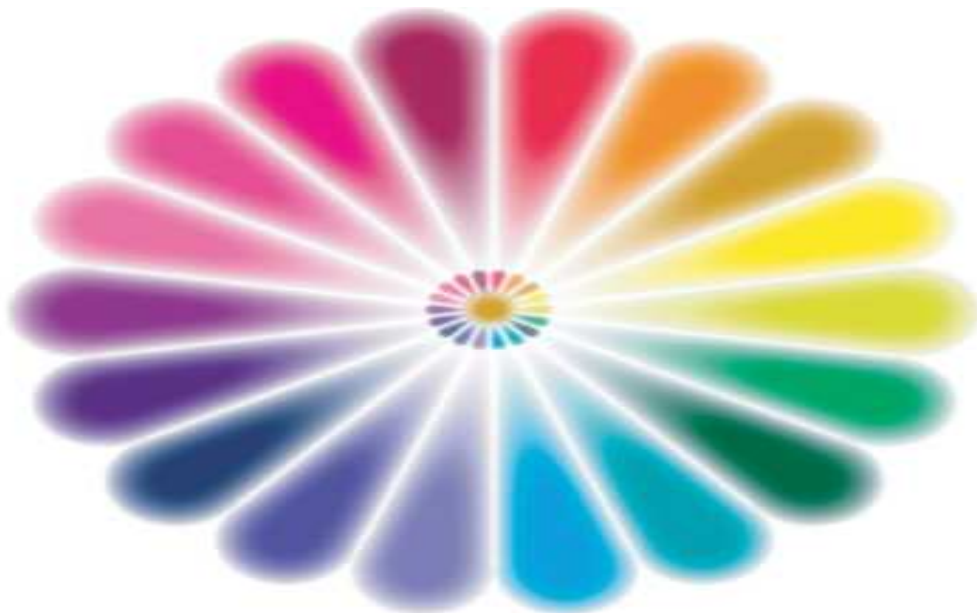
Χρησιμοποιούνταν από την εποχή του Ιπποκράτη τόσο για θεραπευτικούς όσο και για καλλωπιστικούς σκοπούς. Μπορεί να συνδυαστεί με άλλες εναλλακτικές ή συμβατικές θεραπευτικές μεθόδους καθώς είναι ένα ήπιο και κυρίως φυσικό βοήθημα για την διατήρηση ή την αποκατάσταση της υγείας.

Από ένα αρωματικό φυτό μπορεί να προκύψει μια ποικιλία αιθέριων ελαίων που προέρχονται από διαφορετικά ή και από το ίδιο μέρος του φυτού. Για την συλλογή αυτών των ελαίων, πρώτα απαραίτητη είναι η αποξήρανση. Ύστερα, με μεθόδους όπως η απόσταξη και η εκχύλιση, γίνεται η συλλογή. Οι ουσίες που περιέχονται στα αιθέρια έλαια των φυτών, είναι τόσο δυνατές ώστε έχουν τη δυνατότητα να διαπερνούν ( κυρίως με την μέθοδο του μασάζ) τις στοιβάδες του δέρματος μας, και από εκεί πιθανότατα, να μεταφέρονται μέσω της κυκλοφορίας του αίματος σε κάθε σημείο του οργανισμού και έτσι να κινητοποιούν τους μηχανισμούς ανανέωσης των κυττάρων. Έτσι λοιπόν, μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του στρες και της έντασης, να προσφέρουν αναζωογόνηση, να αυξήσουν τη σωματική αντοχή, να εξισορροπήσουν τα συναισθήματα και να αυξήσουν τη νοητική διαύγεια, δρώντας με απόλυτα φυσικό τρόπο.

### Τι θεραπεύει :

- Άγχος - Αϋπνία
- Ακμή
- Αναπνευστικά προβλήματα
- Δερματικά προβλήματα (ακμή, έκζεμα, κυτταρίτιδα)
- Κατάθλιψη
- Που βοηθά
- Απομακρύνει την ένταση από το μυϊκό σύστημα .
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού

## 16.Χρωματοθεραπεία



Η γή, οι ωκεανοί, και γενικά η ζωή όλων των έμβιων όντων εξαρτάται από το φώς. Πρόσφατες επιστημονικές μελέτες καταλήγουν στο ότι το κάθε κύτταρο του σώματος εκπέμπει φώς, την αύρα. Το φώς είναι μία δραστική ενέργεια που αποδίδει μια τρομακτική επίδραση στη συνείδηση, την ψυχή και το πνεύμα. Κάθε χρώμα έχει την δική του συχνότητα και δόνηση. Επισταμένες μελέτες έχουν δείξει ότι το χρώμα και το φώς βοηθούν στην ισορροπία του φυσικού και αισθηματικού μας κόσμου. Με την ενεργοποίηση των μεσημβρινών που μεταφέρουν την ενέργεια στα

κύρια όργανα του σώματος, αυξάνονται οι βιολογικές λειτουργίες και το ανοσοποιητικό σύστημα.

## 17. Μασάζ με κρυστάλλους (μασαζοκρύσταλλοι)

### Κρυσταλοθεραπεία

Οι κρύσταλλοι έχουν χρησιμοποιηθεί από αρχαιοτάτων χρόνων για θεραπεία, προσωπική ακτινοβολία και διαλογισμό. Ενεργούν θετικά στο ανθρώπινο ενεργητικό πεδίο. Μπορούν να κινήσουν, να απορροφήσουν, να συγκεντρώσουν, την άμεση και διάχυτη ενέργεια μέσα στο σώμα. Η κακοδιαθεσία και η ασθένεια συνήθως προέρχεται από έλλειψη ή απώλεια της ισορροπίας του φυσικού ρυθμού. Οι δονήσεις που προκαλούν οι κρύσταλλοι βοηθούν στην βαθιά χαλάρωση, ανασυγκρότηση, αποβολή του άγχους, ενδυνάμωση της αυτοπεποίθησης, της αυτοσυγκέντρωσης, την εγρήγορση, την ισορροπία ανάμεσα στο μυαλό, του σώματος και του πνεύματος, της δημιουργικότητας, της επικοινωνίας και της πνευματικότητας.



Συνδυάζοντας το μασάζ με τα ορυκτά, μπορούμε να δημιουργήσουμε μια γέφυρα ανανέωσης από το φυσικό σώμα προς όλα τα επίπεδα μας. Μασαζοκρύσταλλοι που μπορούμε να δουλέψουμε ανάμεσα στα μεσοσπονδύλια διαστήματα ή σε βασικά βελονιστικά σημεία. Κρυστάλλινες σφαίρες που γλιστρούν στο σώμα ή στο πρόσωπο όπου προσφέρουν ξεκούραση αλλά και άμεση ανταπόκριση στην εξισορρόπηση της ενέργειάς μας.



## 18.Μάλαξη με θερμές πέτρες (hot stones massage)



Το hotstone, θερμές πέτρες στα Ελληνικά, προσφέρει τα ωφέληματα του Σουηδικού μασάζ, που γίνεται με εφαρμογή θερμότητας σε βάθος, με την χρήση θερμών πετρών από βασάλτη, σαν εργαλείο μασάζ σώματος, για βαθειά μυϊκή χαλάρωση.



Εξειδικευμένη τεχνική που άνθισε στην Αμερική και εφαρμόζεται στα μεγαλύτερα SPA του κόσμου. Η εκπαίδευση δεν περιορίζεται μόνο στη χρήση των hot stones, αλλά και σε ολοκληρωμένες θεραπείες. Οι πέτρες λειτουργούν σαν προέκταση του χεριού και αγωγός αρωμάτων και ευεξίας. Συνδυαστική μάλαξη με αιθέρια έλαια, ζεστές και κρύες πέτρες που μεταφέρουν με την επαφή και την μουσικότητά τους κύματα αρμονίας και χαλάρωσης. Επίπεδες, λείες πέτρες τοποθετούνται σε καίρια σημεία του σώματος και προσφέρουν, με ελάχιστη πίεση από τον θεραπευτή, ανακούφιση από πονοκεφάλους, άγχος, αϋπνία, ένταση, κατάθλιψη, αρθρίτιδα, καλή κυκλοφορία του αίματος. Επιταχύνει τον μεταβολισμό, απομακρύνει τις τοξίνες,

## 19. Ινδική & Ινδική Μάλαξη Κεφαλής (Indian & Indian Scalp Massage)

Η Ινδική (αγιουρβεδική) μάλαξη και η ινδική μάλαξη κεφαλής είναι δύο παραδοσιακές ειδικότητες που τις γνωρίσαμε μέσα από την ινδική ιατρική και την σοφία των βεδικών επιστημών.

Η Αγιουρβέδα ( ινδική ιατρική ) χρησιμοποιεί εδώ και χιλιάδες χρόνια τεχνικές χειρομαλάξεων για την χαλάρωση των μυών, την απελευθέρωση των εντάσεων του σώματος, και την συνολική εξισορρόπηση και αποτοξίνωση.

Το Wellness Academy διδάσκει και εφαρμόζει μια σύνθεση κινήσεων και τεχνικών μάλαξης, παραδοσιακές σε ινδικά πρότυπα μεν, αξιόπιστες, ποιοτικές και τεκμηριωμένες επιστημονικά δε.

Κύριος σκοπός της ινδικής μάλαξης είναι το να επιτευχθούν θεραπευτικά αποτελέσματα σε όλο το σώμα (αγγειοδιαστολή, υπεραιμία, μείωση των μυϊκών σπασμών ) μέσα από μία τονωτική και δυναμική συνεδρία μάλαξης.

Αντίστοιχα στην ινδική μάλαξη κεφαλής (Indian scalp) κύριος στόχος είναι η διευκόλυνση της κίνησης του κεφαλιού σε όλο το



εύρος και όλους τους άξονες κίνησης. Κύρια σημεία που επικεντρώνουμε την προσοχή μας είναι η ένωση του κρανίου με την σπονδυλική στήλη στην βάση του ινιακού οστού, το σημείο ανάμεσα στα μάτια, η περιοχή των κροτάφων και του τριχωτού της κεφαλής. Η παρέμβασή μας και στις δύο ειδικότητες, περιλαμβάνει χαλαρωτικές - ηρεμιστικές τεχνικές και εν τω βάθει θεραπευτικούς χειρισμούς και πιέσεις.

## 20.Holistic face rejuvenation

### ολιστικό αναζωογονητικό μη χειρουργικό face lifting

Το Rejuvance, ή Face Rejuvenation, ή Natural Fingertip facelift, ή Non Surgical face lifting, είναι μία επαναστατική τεχνική μασάζ για το πρόσωπο, που έχει δημιουργό τον Άγγλο θεραπευτή Stanley Rosenberg. Η μέθοδος αυτή, χάρη στα καταπληκτικά αποτελέσματά της, σε πολύ λίγα χρόνια κατέκτησε την υφήλιο. Στην Ελλάδα ήρθε για πρώτη φορά από την Julie Hardenberg και έγινε γνωστό με το όνομα REJUVANCE που η ίδια του έδωσε. Η επαναστατική αυτή μέθοδος διδάσκετε στα περισσότερα κράτη του κόσμου, σε σχολές και κολέγια και πολλές φορές συνδυάζεται με άλλες τεχνικές όπως: Aacupuncture, Su-jok, Ayurveda, ηλεκτροβελονισμός κ.ά..

Η τεχνική αυτή δεν περιορίζεται μόνο στα αισθητικά αποτελέσματα, αλλά επιφέρει μία γενική αναζωογόνηση όλου του οργανισμού, μέσα από τις ειδικές μαλάξεις στους 90 και πλέον μύες του προσώπου, τα ενεργειακά κανάλια και τα βελονιστικά σημεία της περιοχής όπου γίνεται η εφαρμογή. Δεν χρειάζονται προϊόντα, ή μηχανήματα με ηλεκτρικό ρεύμα, το μόνο που απαιτείται είναι ένας εξαιρετικά εκπαιδευμένος θεραπευτής. Εάν πάλι θέλετε να χρησιμοποιήσετε κάποια προϊόντα, θα διαπιστώσετε ότι τα αποτελέσματά τους πολλαπλασιάζονται. Οι τεχνικές αυτές εφαρμόζονται απαλά, κυρίως με τις άκρες των δακτύλων και

στοχεύουν στο να εξισορροπήσουν τις εκφράσεις του προσώπου και να βελτιώσουν την ποιότητα της επιδερμίδας.

Η τεχνική αυτή, μέσα σε έξι συνεδρίες, απαλλάσσει τους μύες του προσώπου, λαιμού, κρανίου και ώμων από την ένταση. Δρα άμεσα στον συνδετικό ιστό, αποκαθιστώντας την ελαστικότητα και την ευλυγισία του. Επίσης, ανιχνεύει τα σημεία όπου ο συνδετικός ιστός έχει κακώς προσκολληθεί στους υποκείμενους μύες και τον απελευθερώνει. Το πρόσωπο αποκτά καθαρή, ελαστική και διάφανη όψη. Οι μικρές ρυτίδες, τα οιδήματα, οι κεφαλαλγίες, οι πόνοι της γνάθου και η δυσκαμψία των ώμων, εξαφανίζονται και παράλληλα οι πελάτες νιώθουν μία αίσθηση βαθιάς χαλάρωσης σε όλο το σώμα. Οι τεχνικές *rejunance* είναι σχεδιασμένες έτσι ώστε να ανασηκώνουν και να αναζωογονούν κάθε σημείο του προσώπου, του λαιμού, του ντεκολτέ και των ώμων. Δουλεύονται με λεπτομέρεια όλες οι στιβάδες των μυών και περιτονιών. Οι ρυτίδες λειαίνουν, οι λεπτές γραμμές εξαφανίζονται, η ελαστικότητα επανέρχεται, η μυική ένταση απελευθερώνεται και αποκαθίσταται ο καλός μυικός τόνος. Έτσι, το πρόσωπο επανέρχεται στο "φυσικό του σχήμα".

Βελτιώνεται η μικροκυκλοφορία, βοηθώντας έτσι τη μεταφορά νερού, οξυγόνου και θρεπτικών ουσιών στα κύτταρα. Ταυτόχρονα απομακρύνονται οι τοξίνες που έχουν συσσωρευτεί στους υποδόριους ιστούς και την επιδερμίδα. Η επιπρόσθετη χρήση ειδικών μαλάξεων με φυτικά αρωματικά έλαια προσδίδει άριστη ενυδάτωση και αντιγηραντικές ουσίες στην επιδερμίδα, ενώ βοηθά στη θεραπεία διαφόρων προβλημάτων, όπως η ξηροδερμία, η ευρυαγγεία, η δυσχρωμία και η ακμή.

Ο δεχόμενος θα νιώσει μια αίσθηση βαθύτατης ευεξίας, χαλάρωσης και ξεκούρασης σαν να έχει μόλις ξυπνήσει από ένα βαθύ ύπνο. Έτσι, εκείνοι που πάσχουν από άγχος, αϋπνίες, πονοκεφάλους και άλλα ψυχοσωματικά προβλήματα ευεργετούνται ιδιαίτερα.

Η βασική θεραπεία αποτελείται από έξι συνεδρίες, η καθεμιά από τις οποίες εστιάζεται σε ορισμένη περιοχή του προσώπου και του

λαιμού. Για την εμβάθυνση των αποτελεσμάτων συστήνονται ειδικές ασκήσεις και αυτομασάζ προσώπου.

Μετά τη συμπλήρωση της βασικής θεραπείας, η επανάληψη κάποιων συνεδριών συντηρεί και εμβαθύνει τα αποτελέσματα. Μπορούν όμως, να εφαρμοσθούν και μεμονωμένες συνεδρίες για ειδικές περιπτώσεις, όπως πριν από κάποια σημαντική εμφάνιση.

Η μέθοδος rejunance λειτουργεί ως συμπλήρωμα στη συμβατική αισθητική, προσφέροντας επιπλέον ευεργετικά αποτελέσματα - χωρίς να χρησιμοποιεί κρέμες, λοσιόν ή μηχανήματα- παρ' όλο που ορισμένες τεχνικές και μαλάξεις εφαρμόζονται με φυτικά έλαια. Επίσης, συμπληρώνει άριστα άλλες μεθόδους θεραπευτικής όπως το σιάτσου, το μασάζ, την αρωματοθεραπεία και το βελονισμό. Ρυτίδες και βραχύνσεις των παραπάνω μαλακών μορίων και ιστών της περιοχής προσεγγίζουν την φυσιολογία τους καθώς διατείνονται με προσοχή και συνείδηση. Η επίδραση στον εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα είναι άμεση. Δίνει στον δέκτη της μάλαξης rejunance συνολική διαστολή και φροντίδα που παρομοιάζεται με φυσικό, ανώδυνο και αποτελεσματικό FACE LIFT.

Το πρόσωπο φωτίζεται και δείχνει νεώτερο, η επιδερμίδα ανανεώνεται, το νευρικό σύστημα τονώνεται, όλος ο οργανισμός συντονίζεται σε πιο υψηλά ενεργειακά επίπεδα.

1) Ακουμπήστε τις παλάμες σας δεξιά και αριστερά στους κροτάφους και ανασηκώστε απαλά το δέρμα κάνοντας κυκλικές κινήσεις.

2) Συνεχίστε έτσι σε όλο το κεφάλι.

3) Τοποθετείστε τα δάχτυλά σας στην αρχή της τριχοφυΐας, εκεί που τελειώνει το μέτωπό σας και κινήστε το δέρμα απαλά, συνεχίστε κατά τον ίδιο τρόπο μέχρι τη βάση του κεφαλιού.

4) Κάνετε τεθλασμένες κινήσεις σαν ζιγκ-ζαγκ από το κέντρο του κεφαλιού προς τα πλάγια και προς τα πίσω.

5) Κάνετε ελαφριά χτυπηματάκια με τα ακροδάχτυλα σε όλο το κεφάλι.

6) Χτενίστε με τα δάχτυλα σας όλα τα μαλλιά με κινήσεις από εμπρός προς τα πίσω αρκετές φορές.

## 21.ηχομασάζ

Είναι μία ήπια μέθοδος που οδηγεί σε βαθιά χαλάρωση μέσω του ήχου και της δόνησης.

Ο Γερμανός παιδαγωγός και διπλωματούχος μηχανικός Πέτερ Χέζς ήρθε σε επαφή με τις θεραπευτικές ιδιότητες των ήχων και των δονήσεων ταξιδεύοντας στο Νεπάλ , την Ινδία και το Θιβέτ και μέσα από μία εικοσαετή εμπειρία προσαρμοσε τη μέθοδο στις ανάγκες του δυτικού ανθρώπου.

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



Ο Πέτερ Χέσς περιγράφει την επίδραση των ήχων στο σώμα με μία παραστατική εικόνα : << Αν αφήσουμε μία πέτρα να πέσει στα νερά μίας μικρής λίμνης , δημιουργούνται ομόκεντροι κυματισμοί , που εξαπλώνονται σε ολόκληρη τη λίμνη´. Με αυτόν τον τρόπο κάθε μόριο του νερού μπαίνει σε κίνηση. Κάτι παρόμοιο συμβαίνει με το Ηχομασάζ στο σώμα μας , το οποίο αποτελείται κατά 80% σχεδόν , από νερό. Οι ευεργετικές δονήσεις μεταφέρονται στο σώμα και εκεί εξαπλώνονται με ομόκεντρους κυματισμούς.

Ένα ευεργετικό μασάζ σε κάθε ένα από τα πιά πάνω από 100 δις κύτταρα στο σώμα - ένα μασάζ κυττάρων>>.



Σε ένα βιώνουμε μία ευεργετική , εσωτερική ηρεμία , μπορούμε να αφεθούμε και να ξεκουραστούμε , απελευθερώνοντας τη δημιουργική μας ενέργεια.

Ηχομασάζ συνολική ,

Βιώνουμε την αρμονία με τον εαυτόν μας!

#### **A) ΟΙ ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΕΡΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΗΧΟΜΑΣΑΖ ΚΑΤΑ PETER HESS.**

- Γρήγορη επίτευξη βαθιάς χαλάρωσης.
- Μυικές και νοητικές εντάσεις λύνονται.
- Βελτιώνεται η λειτουργία των οργάνων και η εναρμόνισή μεταξύ τους.
- Όλα τα κύτταρα του σώματος δονούνται και επανέρχονται στην αρχική υγιή τους κατάσταση.
- Επιδρά θετικά στην αυτοπεποίθηση , τη δημιουργικότητα και την αποδοτικότητα.



- Αποβάλλεται το άγχος , ο νούς ηρεμεί.
- Εναρμόνιση ψυχής , σώματος , πνεύματος



## 22. On site massage

### καθιστό μασάζ

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

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

Μια ολοκληρωμένη συνεδρία διαρκεί 10 - 15 λεπτά περίπου και είναι μια μέθοδος μασάζ που είναι ιδανική για δέκτες που βρίσκονται στον εργασιακό χώρο τους, μιας και δεν είναι απαραίτητο να βγάλεις τα ρούχα, δεν χρησιμοποιούνται λάδια και απαιτείται πολύ μικρός χώρος. Το on site massage έχει τις ρίζες του στην ιαπωνική παράδοση του μασάζ στη καθιστή θέση που συναντάτε πριν από 1500 χρόνια περίπου. Στις αρχές του '80 ο David Palmer στις Η.Π.Α. αντιλαμβάνεται την δυνατότητα του να προσφέρει μασάζ σε καθιστή θέση στο εργασιακό περιβάλλον του καθενός και έτσι γίνεται ο πρώτος που προωθεί την ιδέα σε μεγάλες εμπορικές εταιρίες.

### **A) Οφέλη**

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

## **23. Ψυχο-ενεργειακή μάλαξη και bodywork**

Στο ψυχο-ενεργειακό μασάζ, η δουλειά με το σώμα αποτελεί αφετηρία για να προσεγγίσουμε τον άνθρωπο συνολικά και βαθιά (σώμα, συναισθήματα, ενέργεια). Είναι ένα είδος ενεργειακού bodywork στο οποίο με διάφορους ειδικούς χειρισμούς και πιέσεις -όλα με την κατάλληλη αναπνοή- επιτυγχάνεται η εξισορρόπηση των ψυχο-ενεργειακών εντάσεων. Βασικό στοιχείο του ψυχο-ενεργειακού μασάζ και bodywork είναι η σημασία που δίνεται στην επαφή θεραπευτή - δέκτη. Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί τα χέρια του ενεργειακά και δε δουλεύει απλά σε σωματικό - μυϊκό επίπεδο. Δουλεύει με μεγάλη συγκέντρωση και αργές κινήσεις, νιώθοντας όσο βαθύτερα μπορεί τον οργανισμό του δέκτη: τους παλμούς, τις αντιστάσεις, τις ενεργειακές προδιαθέσεις. Χρησιμοποιεί τις διάφορες στάσεις του δέκτη, υποστηρίζοντας τις αυτόνομες εκφραστικές κινήσεις, αποτέλεσμα της ελεύθερης κίνησης της βιοενέργειας. Πρόκειται για ένα είδος μυστικού διαλόγου ανάμεσα στο θεραπευτή και το δέκτη. Ο θεραπευτής συντονίζεται με το δέκτη, αποδέχεται, σέβεται και τελικά μεταλλάσσει τις άμυνές του, προχωρά με το ρυθμό που χρειάζεται και σταματά εκεί που πρέπει.

Το βιοενεργειακό μασάζ έλκει την καταγωγή του από τις αρχαίες φυσικές θεραπείες που αντιμετωπίζουν τον άνθρωπο ως σύνολο άρρηκτα δεμένο με τη φύση και το σύμπαν. Συστατικά των πάντων τα πέντε στοιχεία: γη, νερό, φωτιά, αέρας και αιθέρας. Η αναπνοή συνίσταται από το νερό και τη φωτιά. Το βιοενεργειακό μασάζ χρησιμοποιεί την αναπνοή μαζί με τις μαλάξεις σαν εργαλείο για την εξισορρόπηση και των πέντε στοιχείων στο σώμα.

Ο εγκλωβισμένος φόβος εκδηλώνεται με παθήσεις όπως:

- αναπνευστικά προβλήματα (άσθμα, ρινίτιδες, λαρυγγοτραχύτιδες)
- νευρικές (άγχος, εργασιακό στρες, αϋπνίες)
- αγγειοπάθειες (αρτηριακή - περιφερειακή κυκλοφορία)
- ψυχογενείς παθήσεις όπως λεύκη και εκζέματα
- διαταραχές του θυρεοειδούς, στο μεταβολισμό, βουλιμία, παχυσαρκία, δυσκοιλιότητα



- διαταραχές λεμφικής κυκλοφορίας
- οιδήματα
- κυτταρίτιδα

Όλες αυτές τις παθήσεις το βιοενεργειακό μασάζ μπορεί να τις μετριάσει σημαντικά ή και να τις εξαλείψει αποδεδειγμένα έτσι τον άνθρωπο από τα όποια προβλήματα ταλαιπωρούν το σώμα του. Το Βιοενεργειακό μασάζ, ρυθμίζει την βιοενέργεια και την καλή λειτουργία των ενδοκρινών αδένων, με σωστές καύσεις.

Στο ΕΥ ΖΕΙΝ γίνεται επίσης, κρανιοεγκεφαλικό μασάζ για πονοκεφάλους.

## 24.Μάλαξη μεσημβρινών

Η μέθοδος του "meridian and acupoint massage" προτείνεται ως μια ολοκληρωμένη σειρά θεραπείας που αποτελείται από 15 τεχνικές ενότητες, η καθεμιά από τις οποίες εστιάζονται σε διαφορετικές περιοχές και λειτουργίες του οργανισμού. Οι κυριότερες τεχνικές μάλαξης γίνονται με τα χέρια αλλά ορισμένες εφαρμόζονται και με εργαλεία, όπως βεντούζες και guasha.

Οι τεχνικές μάλαξης που εφαρμόζονται, εστιάζονται στο κάθε αόριστο και συγκεκριμένο σημείο των 14 κυρίων μεσημβρινών. Άλλες τεχνικές πάλι, δουλεύουν και έξω από τους κύριους μεσημβρινούς στις πιο επιφανειακές στοιβάδες τους: στους τενοντομυικούς μεσημβρινούς, στα συνδετικά αγγεία και τις υποδόριες περιοχές.

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

και σημεία, τότε μπορεί να επιτύχει άμεσα αποτελέσματα στην ανακούφιση πολλών προβλημάτων υγείας καθώς και στην τόνωση και εξισορρόπηση της ζωτικής ενέργειας.

## 25.Μάλαξη σπονδυλικής στήλης (spineworks)

Τα spineworks είναι μία ολοκληρωμένη, φυσική θεραπεία, που μέσω της άσκησης του σώματος (bodywork), συντελεί στην ευθυγράμμιση του σημαντικότερου τμήματος για στάση του σώματος, της σπονδυλικής στήλης,. Χρησιμοποιώντας ήπιες, χωρίς δύναμη τεχνικές, τα spineworks απελευθερώνουν τους μύες και τον συνδετικό ιστό, έτσι ώστε να ευθυγραμμιστεί η σπονδυλική στήλη. Η επικοινωνία αυτή με το σώμα, σε νευρολογικό επίπεδο, έχει σαν αποτέλεσμα να ενεργοποιηθούν οι επουλωτικές διεργασίες του σώματος, να εξαφανιστεί ο πόνος και ανακουφίζοντας τους μυικούς σπασμούς να επιταχυνθεί η ανάρρωση.

### **A) ΣΕ ΤΙ ΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΤΑ SPINEWORKS;**

Τα περισσότερα χρόνια προβλήματα ενηλίκων, ξεκινούν από μικρά ατυχήματα τα οποία προοδευτικά αρχίζουν και μεγεθύνονται σε ένα σύνθετο μεγάλο πρόβλημα.

Ο πόνος στους μύες αναγκάζει το σώμα να πάρει λάθος στάση. Τα spineworks ανακουφίζουν από το στρες και τον πόνο και έτσι συντελούν στη διατήρησή του ή την επαναφορά του σώματος στη σωστή θέση.

Τα spineworks δρουν σε συνεργασία με το σώμα και είναι μία ήπια μέθοδος, χωρίς άσκηση δύναμης που είναι αποτελεσματική στη θεραπεία της πλάτης και όλων των σχετικών προβλημάτων.

Τα spineworks έχουν επίσης στόχο να γνωρίσουμε το σώμα μας, να μάθουμε να εκτελούμε διατάσεις και θεραπευτικές ασκήσεις που απαλύνουν τον πόνο και μας βοηθούν να είμαστε ευλύγιστοι.

### **B) ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ;**

Ο πρακτικός ασχολείται με το κάθε άτομο μεμονωμένα, γι' αυτό η θεραπεία για τον κάθε ασθενή είναι μοναδική. Τα spineworks προσεγγίζουν όλο το σώμα και εστιάζονται στην σπονδυλική στήλη, μία προσέγγιση που είναι θεραπευτική, επανορθωτική και προληπτική.

Στην πρώτη συνεδρία εξετάζεται η σπονδυλική στήλη, και ερχόμαστε σε επαφή με το σώμα μας κάνοντας ασκήσεις για χαλάρωση και απελευθέρωση από τους μυικούς σπασμούς.

Τα spineworks δεν προσδιορίζουν την αιτία και το αποτέλεσμα, γιατί αυτό δεν είναι απολύτως απαραίτητο για μία επιτυχημένη θεραπεία. Άλλωστε σπάνια μπορούμε να πούμε με βεβαιότητα ποια είναι η ακριβής αιτιολογία. Από τη στιγμή που οι μύες απελευθερώνονται, η σπονδυλική στήλη μπορεί ομαλά να επανέλθει στη θέση της. Άλλα μέρη του σκελετού μπορούν επίσης να ευθυγραμμιστούν.

### **Γ) ΤΙ ΘΕΡΑΠΕΥΟΥΝ ΤΑ SPINEWORKS;**

Σίγουρα μπορούν να βοηθήσουν σε όλους τους πόνους της πλάτης, όπως αυτούς λόγω σκολίωσης, ή άλλων παρόμοιων παθήσεων. Ακόμη και σε συγγενή προβλήματα όπως ασυμμετρία του μήκους των ποδιών, ασυμμετρίες της λεκάνης, ισχιαλγία, ακινητοποιημένος ώμος, και παρόμοιοι τραυματισμοί συμπεριλαμβανομένου και του RSI.

Λόγω της θέσης της σπονδυλικής στήλης και της λειτουργίας της να προστατεύει και να φέρει τον νωτιαίο μυελό, τα spineworks επιδρώντας σε αυτή, μπορούν να βοηθήσουν και σε άλλες

παθήσεις όπως ημικρανία, εμβοές, πεπτικές διαταραχές και προβλήματα των σιαγόνων.

## 26.Καλιφορνέζικη Μάλαξη (Californian 4 Hands Massage)

Η ειδικότητα CALIFORNIAN είναι μια Αμερικανό - Ευρωπαϊκή τεχνική μάλαξης που ήρθε στην Ελλάδα από τον Γάλλο θεραπευτή μάλαξης ZIL AM SALLEM.

Το Californian χρησιμοποιεί αργούς και ήπιους χειρισμούς που αφορούν όλο το σώμα (πρόσθια - οπίσθια επιφάνεια) και δίνει βάση στα αισθήματα (feelings) και την ολιστική φροντίδα του θεραπευμένου.

Η συγκεκριμένη τεχνική είναι ενεργειακή, αφορά περισσότερο ψυχικές εντάσεις, χρόνιο άγχος και αρνητικές σκέψεις και ο δέκτης βιώνει υποκειμενικές αισθήσεις μεν, ανεπανάληπτες και ανεκτίμητες για εκείνον δε.

Στο Californian 4 Hands δύο θεραπευτές συνεργάζονται συντονισμένοι με ηρεμία και αρμονία για να περάσουν ΕΝΑ μήνυμα απόλυτης χαλάρωσης στον εγκέφαλο του δέκτη της μάλαξης. Μήνυμα και ερέθισμα που έχει μεγαλύτερη αξία για το Κ.Ν.Σ. (Κεντρικό Νευρικό Σύστημα) μια και έρχεται από 4 χέρια.

## 27.Αθλητική μάλαξη Sports massage

Ειδικά σχεδιασμένη για άτομα που ασχολούνται με τον αθλητισμό, όχι απαραίτητα επαγγελματικά. Δεν επικεντρώνεται στη χαλάρωση

αλλά στην πρόληψη και θεραπεία τραυματισμών συνέπεια της υπερπροσπάθειας.

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

Το μασάζ είναι μία φυσική θεραπεία η οποία πιθανόν να είναι, και η αρχαιότερη μορφή θεραπείας. Το αθλητικό μασάζ (sports massage), αποτελεί εξειδικευμένη μορφή μασάζ διότι θεμελιωδώς, έχει διαφορετική προσέγγιση συγκριτικά με όλες τις άλλες μορφές θεραπείας, είτε είναι ορθόδοξες είτε συμπληρωματικές.

Η συνήθης εμπειρία σε κλασικές συνεδρίες μάλαξης είναι είτε η στόχευση στην αποκατάσταση της φυσιολογίας όταν κάποιος έχει τραυματιστεί ή, η χαλάρωση. Στον αθλητισμό όμως δεν υπάρχει αποδοχή της έννοιας “φυσιολογική λειτουργία” σε ορολογίες όπως δύναμη, ταχύτητα, εκρηκτικότητα και κίνηση. Στην πλειονότητα τους οι αθλητές επιθυμούν να φτάσουν σε επίπεδα απόδοσης ανώτερα από αυτά που πραγματικά μπορούν.

Επιθυμούν να είναι καλύτεροι, όχι φυσιολογικοί και εμείς ως χειριστές (ρεφλεξολόγοι-μασέρ) αλλά και ως αθλητές οι ίδιοι, κατανοούμε αυτήν την επιθυμία.

Ο τελικός στόχος των συνεδριών είναι η ενίσχυση της απόδοσης του/ης αθλητή/τριας ανεξάρτητα από το επίπεδο στο οποίο βρίσκεται.

Το μεγαλύτερο ρίσκο στην επίτευξη ενισχυμένης απόδοσης είναι φυσικά ο τραυματισμός, οπότε ο πρωτεύον στόχος των συνεδρίων μας είναι, η πρόληψη απέναντι στους τραυματισμούς.

Το αθλητικό μασάζ έχει μεγάλες δυνατότητες σε αυτόν τον τομέα και πιθανόν αυτός να είναι ο λόγος που κορυφαίοι αθλητές και ομάδες το έχουν ενσωματώσει ως απαραίτητο κομμάτι της προπόνησης τους. Όταν απολαμβάνουν συνεδρίες σε περιοδικά διαστήματα είναι πιο ικανοί, τους είναι ευκολότερο, να διατηρήσουν υψηλότερα επίπεδα απόδοσης, μειώνοντας συγχρόνως την πιθανότητα τραυματισμού, η οποία οφείλεται συνήθως στην υπερκόπωση. Για εμάς στο BODY-WORKS η επιτυχία δεν μετριέται με το πόσο καλά, συμπληρωματικά, βοηθήσαμε στην αποκατάσταση ενός τραυματισμού, αλλά, από το πόσους λίγους τραυματισμούς έχουμε να αντιμετωπίσουμε!

### **A) Η ποιότητα και η ποσότητα της προπόνησης.**

Μετά από περίοδο σκληρής προπόνησης και προετοιμασίας θα ακολουθήσει συσσώρευση άχρηστων προϊόντων μεταβολισμού και πιθανόν κάποιων μικροτραυματισμών συνοδευόμενων από ελαφρύ οίδημα στους μύες. Οι ιστοί παράλληλα θα έχουν εξαντληθεί διατροφικά και κάποιοι από αυτούς θα χρειάζονται επισκευή. Αθλητικό μασάζ σε συνδυασμό με ρεφλεξολογία θα διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος, τα άχρηστα προϊόντα μεταβολισμού θα απομακρυνθούν γρήγορα και ολοκληρωμένα, και νέο, οξυγονωμένο αίμα από τις αρτηρίες θα προσεγγίσει τους μύες, προσφέροντας αποκατάσταση και αναπλήρωση θρεπτικών συστατικών. Περίοδος σκληρής προπόνησης η έντονου αγωνιστικού προγράμματος πρέπει να ακολουθείται από περίοδο ξεκούρασης ώστε να ολοκληρωθεί η διαδικασία αποκατάστασης και το αθλητικό μασάζ βοηθά σημαντικά στην βελτίωση της ποιότητας και της αποτελεσματικότητας τέτοιας ξεκούρασης. Η ποιότητα της ξεκούρασης είναι το κλειδί στην αποτελεσματική προπόνηση και περιοδικές συνεδρίες προσφέρουν περισσότερη προπόνηση σε υψηλότερο επίπεδο με μεγαλύτερη ασφάλεια.

## **B) Τραυματισμοί από υπερκόπωση.**

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

## **Γ) Προ-αγωνιστική προσέγγιση / Boost - Ups**

Μασάζ πριν από αγώνα μπορεί να γίνει είτε δυο μέρες πριν από αγώνα είτε δυο λεπτά πριν. Κανένας άνθρωπος δεν είναι ίδιος με άλλον, το ίδιο ισχύει και για τους αθλητές. Η προσέγγιση πριν τον αγώνα είναι μοναδική για τον καθένα. Ως εκ τούτου κάλο είναι να γίνει πρώτα δοκιμαστικά σε ένα μέτριας σημασίας αγώνα ή πριν από μία δυνατή προπόνηση ώστε να αποκαλυφθούν οι ανάγκες του αθλητή/τριά αλλά και ο καλύτερος τρόπος κάλυψης των συγκεκριμένων αναγκών.

Πάρτε για παράδειγμα έναν σπρίντερ, μαλάζοντας την πλάτη, τους ώμους και των αυχένα του, θα αποτρέψουμε την συσσώρευση έντασης στις περιοχές αυτές, παράλληλα θα παραμείνει ήρεμος στην αφετηρία και θα μειωθούν οι πιθανότητες να κάνει άκυρη εκκίνηση. Την ίδια στιγμή μπορούμε να διεγείρουμε την μέση και τα πόδια του όσο περισσότερο γίνεται ώστε να ενισχυθεί η εκρηκτικότητα του, για να σπιντάρει στο μάξιμουμ ο αθλητής.

## **Δ) Μετ-αγωνιστική προσέγγιση / Αποθεραπεία / Rub - Downs**

Στην πλειονότητα τους οι αθλητές εκτελούν κάποια ρουτίνα αποκλιμάκωσης της έντασης μετά από προπόνηση(διατάσεις, χαλαρό τρέξιμο στο γκαζόν), στην περίπτωση της ημέρας του αγωνίσματος όμως, έχει παρατηρηθεί πως όχι! Συχνά οφείλεται στην σωματική εξάντληση, στην χαρά της επιτυχίας αλλά μερικές

φορές και στην απογοήτευση. Η μάλαξη εδώ μπορεί να αντικαταστήσει ικανοποιητικά την ατομική αποθεραπεία απομακρύνοντας άχρηστα προϊόντα μεταβολισμού από τους μύες, παράλληλα να τους διατείνει επιτρέποντας την έλευση νέου οξυγονωμένου αίματος.

## 28.ΤΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

Τα αιθέρια έλαια που προτείνουμε στο mirabilis είναι συλλογής ΒΙΟ αυθεντικά, αγνά και φυσικά ,ανταποκρινόμενα στις ποιοτικές απαιτήσεις. Δεν είναι αποχρωματισμένα, απογυμνωμένα από αρωματικές ουσίες, υπεροξειδωμένα, τροποποιημένα η συμπυκνωμένα .Δεν είναι νοθευμένα με κανένα φυσικό η χημικό προϊόν και δεν περιέχουν συντηρητικά, χρώματα άλλα πρόσθετα.

Κάθε αιθέριο έλαιο της συλλογής ΒΙΟ προσδιορίζεται σαφώς με βάση τα ακόλουθα κριτήρια:

- Την βοτανολογική ταυτότητα (λατινική ονομασία) του φυτού, οικογένεια, είδος, ποικιλία.
- Την ακριβή χώρα προέλευσης
- Το μέρος του φυτού που έχει χρησιμοποιηθεί για την εξαγωγή του αιθέριου ελαίου άνθος, φύλλα, φλούδα καρπού κλπ.
- Την μέθοδο εξαγωγής με υδρατμούς η εν ψυχρώ
- Τα κύρια στοιχεία που καθορίζουν την βιοχημική ταυτότητα του αιθέριου ελαίου και τον χημικό του τύπο.
- Η καθαρότητα, η σύνθεση και κατάσταση στην οποία διατηρούνται τα αιθέρια έλαια ελέγχονται αυστηρά από εργαστηριακές αναλύσεις. Η βιοχημική τους ταυτότητα προσδιορίζεται συστηματικά με την βοήθεια της τεχνικής της χρωματογραφίας σε αέρια φάση.

### **A) ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ**



Τα αιθέρια έλαια είναι ελαιώδη πτητικά και αρωματικά προϊόντα που εκκρίνονται από τα αρωματικά φυτά. Ανάλογα με το κάθε φυτό, το αιθέριο έλαιο βρίσκεται στα άνθη, στη φλούδα του καρπού, στις ρίζες κλπ και εξάγεται γενικά με απόσταξη ή αποχύμωση.

Η εξαγωγή του αιθέριου ελαίου είναι από τις πιο λεπτές διαδικασίες, αφού πρέπει να επιτρέπει τη συλλογή της ίδιας της ουσίας του φυτού, δηλαδή τα πιο ευαίσθητα και ευπαθή του προϊόντα, χωρίς ωστόσο να αλλοιωθεί η ποιότητα τους .

Η μέθοδος που σέβεται περισσότερο απ όλες τα αρωματικά συστατικά είναι η απόσταξη, με τα αιθέρια έλαια να παρασύρονται από υδρατμούς. Τα μέρη του φυτού που είναι πλούσια σε αρωματικές ουσίες περνούν από υδρατμούς χωρίς να υφίστανται υπερβολική πίεση. Οι υδρατμοί παρασύρουν φυσικά τα πτητικά συστατικά, τα οποία μετά από συμπύκνωση αποτελούν το αιθέριο έλαιο.

Όσο για τα αιθέρια έλαια των εσπεριδοειδών (λεμόνι, κλημεντίνη, μανταρίνι, γκρειπφρουτ, πορτοκάλι κλπ), αυτά εξάγονται εν ψυχρώ με φυσικές, μηχανικές ή χειρωνακτικές μεθόδους.

Άλλες φυτικές αρωματικές ουσίες λαμβάνονται με την βοήθεια διαφορετικών μεθόδων, όπως της τομής, της αλκοόλης κλπ. Η φυσική ουσία που εξάγεται ,για παράδειγμα, από την βανίλια βγαίνει από την φλούδα του καρπού αφού προηγηθεί βάπτισμα σε αλκοόλη και απόσταξη.

## **B) ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ - ΤΡΟΠΟΣ ΧΡΗΣΗΣ**

Η οικογενειακή αρωματοθεραπεία εξαιρεί την χρήση των αιθέριων ελαίων για ιατρικούς σκοπούς, που εξαρτάται αποκλειστικά από την ικανότητα ενός γιατρού αρωματοθεραπευτή που είναι ο μόνος αρμόδιος για να κάνει μια διάγνωση και να ορίσει μια θεραπεία και μια δοσολογία που ταιριάζουν απόλυτα στην περίπτωση.

Εκτός από τις ιατρικές τους, εφαρμογές, τα αιθέρια έλαια μας χαρίζουν την ευεργετική τους βοήθεια με πολλούς τρόπους και

χωρίς κανέναν κίνδυνο, υπό την προϋπόθεση να σεβόμαστε κάποιους κανόνες, και ιδιαίτερα την χρήση της κατάλληλης βάσης για να τα διαλύουμε.

### **ΣΤΟ ΜΠΑΝΙΟ**

Ένα λουτρό με αρωματικά έλαια είναι εξίσου ευχάριστο και αποτελεσματικό και μας επιτρέπει να επωφεληθούμε εξ ολοκλήρου από την ευεργετική του δράση. Πράγματι, με την επίδραση του νερού και της θερμότητας οι πόροι του δέρματος διαστέλλονται και τα ενεργά στοιχεία εισχωρούν τέλεια. Επιπλέον, είναι πολύ ευχάριστη η εισπνοή των ατμών που απελευθερώνονται. Ανάλογα με τα αποτελέσματα που ζητάμε, μπορούμε να συνδυάσουμε αρκετά αιθέρια έλαια, γνωρίζοντας όμως πως πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο περίπου 20 σταγόνες αιθέριων ελαίων σε κάθε μπάνιο, τις οποίες από πριν έχουμε διαλύσει σε μια βάση για λουτρό, αφού τα αιθέρια έλαια δεν είναι διαλυτά στο νερό.

### **ΣΤΟ ΜΑΣΑΖ**

Έχει αποδειχθεί εδώ και πολλά χρόνια ότι τα αιθέρια έλαια διαπερνούν το δέρμα και εισέρχονται στον οργανισμό. Το δέρμα είναι λοιπόν ένας τέλειος φορέας για τα δραστικά τους στοιχεία. Καθώς τα αιθέρια έλαια είναι πολύ ισχυρά και μπορεί να ερεθίσουν την επιδερμίδα, χρησιμοποιούνται κατά προτίμηση διαλυμένα σε φυτικό έλαιο. Κατά μέσο όρο, η αναλογία είναι 50-100 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε 100ml φυτικού ελαίου. Ανάλογα με το ζητούμενο αποτέλεσμα, μπορείτε να αναμείξετε ένα ή περισσότερα αιθέρια έλαια με το έλαιο για μασάζ.




Λεβάντα, λεβαντίνι, βασιλικό, κλημεντίνι, πορτοκαλιά, νεραντζιά για να ξαναβρείτε την ηρεμία σας




Λεμονιά, κυπαρίσσι, βετιβέρ για να ξεκουραστούν τα πονεμένα σας πόδια.



Σιτρονέλλα, άρκευθος, ραβενσάρα για να χαλαρώσουν οι μυς και οι αρθρώσεις

 Ευκάλυπτος, νιαούλι, πεύκο, θυμάρι σε εντριβές του κορμού για κανονική αναπνοή.

 Δυόσμος, ρίγανη, γκρεϊπ-φρούτ, δενδρολίβανο για μασάζ στην κοιλιά για καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

### **ΔΙΑΧΥΣΗ ΣΤΗΝ ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΑ**

Τα αιθέρια έλαια είναι ισχυρά απολυμαντικά που καθαρίζουν τον αέρα που αναπνέετε. Κάποια από αυτά έχουν αναγνωρισμένη χαλαρωτική δράση, άλλα διεγερτική. Αρκεί να ρίξετε λίγες σταγόνες στη συσκευή διάχυσης αρωμάτων για να εισπνεύσετε τις ευεργετικές τους οσμές, χαρίζοντας ταυτόχρονα ένα λεπτό άρωμα στο χώρο σας

### **ΓΙΑ ΕΙΣΠΝΟΕΣ**

Για να αποφύγετε τα κρυολογήματα και να ξαναβρείτε την κανονική σας αναπνοή, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα αιθέρια έλαια σε εισπνοές. Αρκεί να προσθέσετε λίγες σταγόνες σε ένα μπολ με πολύ ζεστό νερό και να εισπνεύσετε τους ατμούς που αναδίδονται.

### **ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΟΜΟΡΦΙΑΣ**

Τα περισσότερα γνωστά καλλυντικά περιέχουν αιθέρια έλαια. Για το φυσικό τους άρωμα βέβαια, αλλά και για την ευεργετική τους επίδραση στην επιδερμίδα. Μπορείτε να παρασκευάσετε στο σπίτι σας έλαια ομορφιάς εφάμιλλα με τα πιο αποτελεσματικά καλλυντικά προσθέτοντας λίγες σταγόνες αιθέριου ελαίου γερανιού, βετιβέρ, τειόδενδρου, λεβάντας, λεβαντίνι ή εσπεριδοειδών σε ένα έλαιο βάση, κυρίως σε βερυκοκέλαιο

Προσοχή, τα αιθέρια έλαια των εσπεριδοειδών είναι φημισμένα γιατί χαρίζουν σφιχτή επιδερμίδα και ομοιόμορφο χρώμα στο δέρμα, αλλά δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται όταν εκτίθεστε στον ήλιο γιατί είναι ευαίσθητα στην ακτινοβολία.

## 29. Φύκια και θαλάσσια ιζήματα

Τα φύκια, όπως και το θαλάσσιο νερό στο οποίο ζουν και αναπτύσσονται, περιέχουν σε αφθονία τα πολύτιμα για το σώμα μας θεραπευτικά στοιχεία που αναφέρθηκαν προηγουμένως. Υπάρχουν πάνω από 20.000 ποικιλίες και είδη φυκιών στους ωκεανούς και τις θάλασσες όλου του κόσμου τα οποία συλλέγονται, αποξηραίνονται και μέσα από ειδικές διαδικασίες μετατρέπονται σε μορφή λεπτής πούδρας προκειμένου να χρησιμοποιηθούν μέσα σε προϊόντα περιποίησης προσώπου ή σώματος, ακόμη και σε βιταμίνες. Όλα αυτά τα είδη φυκιών έχουν χωριστεί σε ειδικές κατηγορίες ανάλογα με τις ξεχωριστές ιαματικές ιδιότητες του καθενός και τα συγκεκριμένα οφέλη που χαρίζουν στον άνθρωπο. Ας γνωρίσουμε μερικά από αυτά:

### **A) Καφέ φύκια**

Τα καφέ φύκια όπως είναι το fucus και το laminaia περιέχουν πάνω από 50 βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και πολύτιμα αμινοξέα και λειτουργούν σαν δυναμικός μεταβολικός διεγέρτης. Με απλά λόγια, αυτό σημαίνει πως τα φύκια αυτά εκτός του ότι μας προμηθεύουν απλόχερα τα..κάλλη τους, βοηθούν ταυτόχρονα στην αύξηση του μεταβολισμού του σώματός μας με έναν πολύ δυναμικό τρόπο, άρα βοηθούν τις καύσεις αφού καταναλώνονται περισσότερες θερμίδες!

### **B) Κόκκινα φύκια**

Τα κόκκινα φύκια έχουν στη σύνθεσή τους ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο και βοηθούν στη ροή της ενέργειας στο σώμα καθώς και στην βαθιά απολέπιση του. Η ροή της ενέργειας στο ανθρώπινο σώμα παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην εσωτερική αρμονία και με αυτό έχουν ασχοληθεί ιδιαίτερα οι λαοί της Ανατολής, εισάγοντας και στη Δύση θαυμάσιους τρόπους υποβοήθησης της ροής της ενέργειας όπως το μασάζ σιάτσου. Για την απολέπιση δεν χρειάζεται να μιλήσουμε πολύ. Κάθε γυναίκα γνωρίζει πια πόσο

σπουδαίο είναι να αποβάλλονται από το πρόσωπο και το σώμα μας τα νεκρά κύτταρα ώστε να έχουμε απαλό, βελούδινο δέρμα.

### **Γ) Μπλε φύκια**

Το spirulina είναι το πιο συνηθισμένο μπλε φύκι και αποτελείται από μεγάλες ποσότητες χλωροφύλλης, λιπαρών οξέων, βκαροτένιου, σιδήρου, ψευδαργύρου και αμινοξέων. Τα μπλε φύκια αντιμετωπίζουν τις φλεγμονές και διεγείρουν τον μεταβολισμό των κυττάρων. Οι φλεγμονές ταλαιπωρούν χιλιάδες ανθρώπους και πλήττουν διάφορα σημεία του σώματος προκαλώντας πόνο και διαφόρων ειδών ενοχλήσεις. Η πιο χαρακτηριστική φλεγμονή που αντιμετωπίζεται με τη θαλασσοθεραπεία είναι η αρθρίτιδα. Γάλλοι γιατροί υποστηρίζουν ότι μετά από θαλασσοθεραπεία διάρκειας δύο ετών είναι δυνατό ο ασθενής να απαλλαγεί από την φαρμακευτική αγωγή κατά της αρθρίτιδας! Ο μεταβολισμός των κυττάρων είναι άλλο ένα μεγάλο κεφάλαιο μια και όλοι γνωρίζουμε ότι η γήρανση και οι φθορές στο δέρμα προέρχονται από την σταδιακή μείωση του μεταβολικού ρυθμού των κυττάρων μας. Αυτό και μόνο το γεγονός καταδεικνύει το σημαντικό ρόλο των προϊόντων της θάλασσας στην ανανέωση του δέρματος.

### **Δ) Πράσινα φύκια**

Αυτά αποτελούνται κυρίως από β-καροτένιο, είναι πλούσια σε χρωστική και δίνουν ένα εκπληκτικά φυσικό μαύρισμα!

### **Ε) Θαλάσσια ιζήματα**

Είναι η γνωστή σε όλους θαλάσσια λάσπη, πλούσια σε μεταλλικά στοιχεία. Τί κάνει ξεχωριστή αυτή τη λάσπη; Η λάσπη συγκρατεί μεγάλη θερμότητα. Η θερμότητα ανοίγει τους πόρους με αποτέλεσμα τα πολύτιμα για το δέρμα μας στοιχεία να καταφέρνουν να διεισδύσουν σε βάθος, αυξάνει την κυκλοφορία

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

## 30. Χαμάμ - Σάουνα



Η Σάουνα και το Χαμάμ αυξάνουν την κυκλοφορία του αίματος, η οποία με την σειρά της προκαλεί εφίδρωση, απομακρύνοντας τα τοξικά στοιχεία από το σώμα. Είναι παρόμοια είδη και τα δύο. Ωφελούν την καρδιά, είναι σαν να τρέχετε 5-6 χλμ σε κάθε συνεδρία, την χαλάρωση, τον καθαρισμό του δέρματος, το άνοιγμα των πόρων του δέρματος και την αποτοξίνωση, το ανοσοποιητικό σύστημα με την παραγωγή λευκών αιμοσφαιρίων, την θεραπεία αναπνευστικών προβλημάτων και την ταχύτερη αποθεραπεία τραυμάτων.



### **A) Sauna ( ξηρή θερμότητα )**

Η αυθεντική Φινλανδική sauna με ξύλο πεύκου συνδυάζει τα οφέλη της θερμότητας με αυτά της χρωματοθεραπείας. Το νερό ρίχνεται πάνω σε ζεστές πέτρες, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η θερμοκρασία , να υγραίνεται ο ξηρός αέρας και να παράγονται οφέλιμα αρνητικά ιόντα τα οποία δημιουργούν το αίσθημα της ευεξίας. Συνδυάζεται με χρωματοθεραπεία και αρωματοθεραπεία



### **B) Hammam**

Ο θερμός αέρας βοηθάει στην αποτοξίνωση και χαλάρωση των μυών. Το ποσοστό της υγρασίας του αέρα μέσα στο hammam, ανέρχεται στο 95% με 97%. Ο ατμός προκαλεί έντονη και ταχεί εφίδρωση και το δέρμα είναι συνεχώς ενυδατωμένο. Συνδυάζεται με χρωματοθεραπεία και αρωματοθεραπεία

### **Γ) Jacuzzi**

Το υδρομασάζ είναι ένα χαλαρωτικό μασάζ που γίνεται με φουσαλίδες αέρα μέσα σε μία ειδικά σχεδιασμένη μπανιέρα. Προκαλεί διέγερση των κυττάρων του δέρματος και έτσι δημιουργούνται οι απευτούμενες συνθήκες, για ένα instant, sport, λεμφικό, relax ή tonic μασάζ.



## **31.ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ**

Το μασάζ φαίνεται ότι βοηθά συνολικά στην βελτίωση της σωματικής και ψυχικής μας υγείας, έχοντας ένα ευρύ φάσμα θεραπευτικών εφαρμογών. Βασική αρχή του είναι η μάλαξη των μαλακών μορίων του σώματος. Μπορεί να αποβεί ευεργετικό όχι μόνο σε άτομα που αντιμετωπίζουν τραυματισμούς ή χρόνιες παθήσεις, αλλά και σε άτομα απολύτως υγιή που απλά αναζητούν στην καθημερινότητά τους κάποιες στιγμές χαλάρωσης.

Σε γενικές γραμμές η μάλαξη έχει ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος στους μυς και τα μαλακά μέρη. Όταν οι μυς υπόκεινται σε συνεχή και έντονη εργασία επέρχεται το φαινόμενο του μυϊκού κόπιατος, με συνέπεια να συσσωρεύονται άχρηστες ουσίες, οι οποίες δεν μπορούν να μεταβολιστούν σωστά και προκαλούν πόνους, σκληρότητα και δυσκαμψία στους μυς. Σε αυτό το σημείο έρχεται να βοηθήσει η μάλαξη, η οποία μέσω της υπεραϊμίας που προκαλεί βοηθά στην αποβολή των ουσιών αυτών και την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών απαραίτητων για την ομαλή λειτουργία των μυών. Μέσω της ίδιας λειτουργίας βοηθά και στο αδυνάτισμα, συμβάλλοντας δηλαδή στην αποκατάσταση της κακής κυκλοφορίας του αίματος που θεωρείται ως μια από τις πιο βασικές αιτίες δημιουργίας τοπικού πάχους και κυτταρίτιδας.

Το μασάζ επίσης συμβάλλει στην χαλάρωση και την καταπολέμηση του στρες. Οι μαλάξεις που γίνονται στο σώμα οδηγούν στην βελτίωση της ροής του αίματος στον εγκέφαλο, μείωση του καρδιακού ρυθμού και μείωση της αρτηριακής πίεσης, με αποτέλεσμα καλύτερη πνευματική διαύγεια και εγρήγορση κάτω από συνθήκες χαλάρωσης. Τα άτομα που πάσχουν από πονοκεφάλους μπορεί να βρουν μια λύση στο πρόβλημά τους

Μέσω της χειρομάλαξης ανακουφίζονται και οι πόνοι, καθώς ενισχύεται η παραγωγή των ενδορφινών από τον εγκέφαλο. Οι ενδορφίνες είναι φυσικοί αναλγητικοί παράγοντες που καταπολεμούν τον πόνο. Έτσι το μασάζ μπορεί να χρησιμοποιηθεί και στην αποθεραπεία τραυματισμών των μυών και των αρθρώσεων.





- Στην αύξηση της ευεξίας και την τόνωση της ενέργειας.
- Στη βελτίωση της στάσης.
- Στην αύξηση της συνείδησης του σώματος.
- Στη βελτίωση του τόνου και της ευλυγισίας των μυών.
- Στην εξισορρόπηση του νευρικού συστήματος.
- Στη βελτίωση της ψυχικής διάθεσης και την ανακούφιση από το άγχος.
- Στη βελτίωση της αναπνοής.
- Στη βελτίωση της λειτουργίας της επιδερμίδας.
- Ανακουφίζει τους μυς από τις εντάσεις και πόνους.
- Απαλύνει τον πόνο
- Μειώνει την κόπωση
- Αυξάνει την ελαστικότητα των μυών
- Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος
- οξυγονώνοντας τα κύτταρα
- Συντελεί στην αποτοξίνωση του οργανισμού
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα
- Βελτιώνει το μεταβολισμό
- Μειώνει το στρες
- Αναζωογονεί και δίνει το αίσθημα ευεξίας

σε σώμα και πνεύμα

- Εξισορροπεί την ενέργεια στο σώμα

## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

---

- Augé R. (1984). Le massage. Paris, E.M.C. Kinesitherapie, 26100 A10, 4.11.04.
- Μασάζ , Πρακτικός οδηγός, Worth Yvonne , Μέδουσα, 2000
- Παραδοσιακό ταϊλανδέζικο μασάζ , Μαντζώρου Ελευθερία, Κέδρος, 2007
- Η απόλαυση του μασάζ , Susaeta, Σειρά: Μικροί Οδηγοί, 2007
- Μασάζ και ρεφλεξοθεραπεία , Marino Carlos A., Καλοκάθη, 2007
- Μασάζ , Αντωνοπούλου Κάτια , Ωκεανίδα, 2002
- Μασάζ , Worth Yvonne , Μέδουσα, 2000
- Το βιβλίο του μασάζ , Lidell Lucy , Ψύχαλος, 2000
- Μέθοδοι χαλάρωσης και θεραπευτικά μασάζ , Ίριδα, Σειρά: Οι Θησαυροί της Υγείας, 1998
- Μασάζ σιάτσου , Miller Erica T. , Ίων, Σειρά: Βιβλιοθήκη Ομορφιάς, 1996
- Τσάκρας, ενέργεια και μασάζ , Uhl Marianne , Κυβέλη, 1996
- Ολιστικό μασάζ , Jackson Richard , Δίδυμοι, 1995
- Αθλητικό μασάζ , Dubrovsky V. J. , Salto, 1991
- Το μασάζ και η πρακτική του , Scott Byron
- Cen, S.Y., Loy, S.F., Sletten, E.G., Mclaine, A. The effect of traditional Chinese Therapeutic Massage on individuals with neck pain. Clinical Acupuncture and Oriental Medicine 2003;4:88-93.
- Dolto, B.J. Le corps entre les mains. Paris 1976: Hermann.
- Dunn, C., Sleep, J., Collett, D. Sensing and improvement: an experimental study to evaluate the use of aromatherapy, massage and periods of rest in an intensive care unit. J Adv Nursing 1995; 21:34-40.
- Farrow, J. Massage therapy and nursing care. Nursing Standard 1990; 4:26-8.
- Field, T. Massage therapy effects. Am Psychol. 1998; 53 (12):1270-81.

- Field, T. Massage therapy. *Med Clin North Am.* 2002; 86 (1):163-71.
- Fraser, J., Kerr, J.R. Psychophysiological effects of back massage on elderly institutionalized patients. *J Adv Nurs.* 1993;18(2):238-45
- Inagaki, J., Yoneda, J., Ito, M., Nogaki, H. Psychophysiological effect of massage and shiatsu while in the prone position with face down. *Nurs Health Sci.* 2002; 4(3 Suppl):A5-6.
- Σφετσιώρης, Δ. (2003), Θεραπευτική Μάλαξη. Εκδόσεις dKS, Αθήνα.
- Asokananda: *The Art of Traditional Thai Massage, Part I*, Editions Duang Kamol
- C. Pierce & Salguero, *The Encyclopedia of Thai Massage*
  - Κατάλληλη διατροφή με ανάλογη δίαιτα, αδυνάτισμα (N. Μαργιωρή, Ομακοείο Αθηνών).
  - Χειροπλαστική Θεραπευτική Σιατσού Α΄, Β΄ και Γ΄ Τόμοι (Νικόλαος Α. Μαργιωρή, Ομακοείο Αθηνών).
  - Χειροπλαστική Θεραπευτική Σιατσού Α΄, Β΄ και Γ΄ Τόμοι (Νικόλαος Α. Μαργιωρή, Ομακοείο Αθηνών).