

**Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσ/νίκης**

**Σχολή Επαγγελματών Υγείας Πρόνοιας**

**ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**



**<<ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΗΝ  
ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ >>**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ : ΡΑΧΗΜ ΜΠΕΛΓΙΝ**

**ΡΑΜΑΝΤΑΝ ΟΓΛΟΥ ΦΑΤΟΥΣ**

**ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΟΥ ΕΛΙΣΑΒΕΤ**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2014**

**Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσ/νίκης**  
**Σχολή Επαγγελμάτων Υγείας Πρόνοιας**  
**ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**<<ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΗΝ**  
**ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ >>**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ : ΡΑΧΗΜ ΜΠΕΛΓΙΝ**

**ΡΑΜΑΝΤΑΝ ΟΓΛΟΥ ΦΑΤΟΥΣ**

**ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΟΥ ΕΛΙΣΑΒΕΤ**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2014**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	8
ΠΡΟΛΟΓΟΣ .....	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 <sup>ο</sup>	
ΔΕΡΜΑ.....	11
1.1 ΔΟΜΗ ΔΕΡΜΑΤΟΣ.....	11
1.2 ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ.....	12
1.2.1 ΤΥΠΟΙ ΚΥΤΤΑΡΩΝ.....	12
1.2.2 ΣΤΙΒΑΔΕΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ.....	13
1.3 ΧΟΡΙΟ.....	13
1.3.1 ΣΤΙΒΑΔΕΣ ΧΟΡΙΟΥ.....	13
1.3.2 ΘΗΛΩΔΗΣ.....	13
1.3.3 ΔΙΚΤΥΩΤΗ ΣΤΙΒΑΔΑ.....	13
1.4 ΟΙ ΑΔΕΝΕΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ.....	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 <sup>ο</sup>	
ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ - ΜΥΟΛΟΓΙΑ.....	15
2.1 ΕΙΔΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ.....	15
2.2 ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΩΝ ΜΥΩΝ.....	16
2.3 ΣΚΕΛΕΤΙΚΟΙ ΜΥΕΣ .....	16
2.4 ΜΥΕΣ ΚΕΦΑΛΗΣ.....	17
2.4.1 ΔΕΡΜΑΤΙΚΗ ΜΥΕΣ ΚΕΦΑΛΗΣ.....	17
2.4.2 ΜΑΣΗΤΗΡΙΟΙ ΜΥΕΣ.....	21
2.5 ΜΥΕΣ ΤΟΥ ΤΡΑΧΗΛΟΥ.....	22
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 <sup>ο</sup>	
ΛΕΜΦΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ.....	25
3.1 ΛΕΜΦΟΣ.....	25
3.2 ΜΕΣΟΚΥΤΤΑΡΙΟ ΥΓΡΟ.....	26

3.3 ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΛΕΜΦΟΥ.....	26
3.4 ΛΕΜΦΟΚΥΤΤΑΡΑ .....	27
3.4.1 ΛΕΜΦΙΚΗ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ .....	27
3.4.2 ΛΕΜΦΙΚΑ ΑΓΓΕΙΑ.....	27
3.5 ΚΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΜΦΟΥ.....	28
3.5.1 ΛΕΜΦΙΚΑ ΓΑΓΓΛΙΑ.....	28
3.6 ΛΕΜΦΟΓΑΓΓΛΙΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ.....	29
3.7 ΘΕΣΗ ΤΩΝ ΛΕΜΦΟΓΑΓΓΛΙΩΝ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ.....	32
2.8 ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΠΑΡΟΧΕΤΕΥΣΗΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ.....	33-35
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 <sup>ο</sup>	
ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ .....	36
4.1 ΙΣΤΟΡΙΑ.....	36-38
4.2 ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ .....	39
4.3 ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ.....	40
4.4 ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΑΡΑΛΑΒΗΣ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ.....	41
4.5 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ.....	42
4.6 ΠΡΟΦΗΛΑΞΗΣ- ΑΝΔΕΝΔΕΙΞΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ.....	42
4.7 ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ.....	43
4.7.1 ΑΝΘΗ.....	43-45
4.7.2 ΒΟΤΑΝΑ.....	46-48
4.7.3 ΡΥΤΙΝΕΣ ΚΑΙ ΡΙΖΕΣ.....	49
4.7.4 ΕΣΠΕΡΟΕΙΔΗ.....	50
4.7.5 ΔΕΝΤΡΑ ΚΑΙ ΞΥΛΑ.....	50
4.7.6 ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ.....	51
4.8 ΕΥΕΡΓΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.....	52
4.9 ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.....	53
4.10 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ.....	54
4.11 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ Κ ΣΤΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ.....	54

3.12 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ – ΧΩΡΟΣ.....	55
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 <sup>ο</sup>	
ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ.....	56
5.1 ΕΝΔΕΙΞΕΣ.....	57
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 <sup>ο</sup>	
5.1 ΡΕΪΚΙ.....	58
6.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΡΕΪΚΙ.....	58
6.2 ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΡΕΪΚΙ.....	59
6.2.1 ΤΑ ΣΥΜΒΟΛΑ ΤΟΥ ΡΕΪΚΙ.....	59-60
6.2.2 ΠΕΝΤΕ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΡΕΪΚΙ.....	61
6.2.3 ΕΝΤΕΙΞΕΙΣ .....	61
6.3 ΤΣΑΚΡΑ.....	62-63
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 <sup>ο</sup>	
7.1 ΙΣΤΟΡΙΑ.....	64
7.1.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΣΙΑΤΣΟΥ.....	65
7.2 ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ YIN ΚΑΙ YANG.....	65
7.3 ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΟΥ YIN ΚΑΙ YANG ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ.....	66
7.4 ΣΗΜΕΙΑ ΠΙΕΣΗΣ .....	67-68
7.5 ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ.....	69
7.5.1 ΕΝΤΕΙΞΗΣ.....	70
7.5.2 ΑΝΔΕΝΔΕΙΞΗΣ.....	71
7.6 ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ.....	71
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 <sup>ο</sup>	
ΒΕΛΟΝΙΣΜΟ .....	72
8.1 ΧΡΗΣΗ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΥ .....	73
8.2 ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΜΕ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟ.....	74
8.3 ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΥ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ.....	75

8.4 ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ.....	76-78
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 <sup>ο</sup>	
9.1 ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΜΑΣΑΖ.....	79
9.2 ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ.....	80
9.3 ΤΑΪΛΕΝΔΕΖΙΚΟ ΜΑΣΑΖ.....	81
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10 <sup>ο</sup>	
ΧΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	83
10.1 ΧΡΩΜΑ.....	83
10.2 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΧΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.....	84
10.3 ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΧΡΩΜΑΤΩΝ.....	84
10.4 ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΘΕΡΜΩΝ ΧΡΩΜΑΤΩΝ.....	85
10.5 ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΨΥΧΡΩΝ ΧΡΩΜΑΤΩΝ.....	86
10.6 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΧΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.....	88
10.7 ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΧΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.....	88
10.8 ΧΡΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ.....	89
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11 <sup>ο</sup>	
11.1 ΙΝΔΙΚΗ Η ΙΝΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ ΚΕΦΑΛΗΣ.....	90
11.2 REJUVANCE Η FACE REJUVANCE.....	91
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12 <sup>ο</sup>	
ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ .....	93
12.1 ΙΣΤΟΡΙΑ.....	93
12.2 ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ.....	94
12.3 ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΖΩΝΩΝ.....	95
12.4 ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ.....	96
12.5 ΕΝΔΕΙΞΗΣ.....	97
12.5.1 ΑΝΔΕΝΔΕΙΞΗΣ.....	98
12.6 ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ.....	99
12.7 ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.....	99

ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	101
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	102
ΠΗΓΕΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ.....	103
ΠΗΓΕΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ ΜΕΣΩ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.....	103

## **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Πρωταρχικά, θα θέλαμε να εκφράσουμε τις θερμότερες ευχαριστίες μας στην επιβλέπουσα καθηγήτρια κ. Αθανασιάδου Ελισάβετ για την εμπιστοσύνη που μας έδειξε και για την καθοδήγησή της καθώς και για την υπομονή της μαζί μας κατά τη διάρκεια της εκπόνησής της.

Επιπλέον θέλουμε να ευχαριστήσουμε την κ. Σακελλαρίου Κατερίνα και την Αλεξιάδου Κατερίνα για της βοήθειες στην συγκέντρωση υλικού καθώς και στην υποστήριξη τους.

Τέλος αφιερώνουμε την πτυχιακή μας εργασία στις οικογένειες μας.



## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο ανθρώπινος οργανισμός αποτελείται από το σκελετό, το μυϊκό σύστημα, το αναπνευστικό, το ουροποιητικό, το πεπτικό, το λεμφικό, το νευρικό, τους αδένες και τα αισθητήρια όργανα. Τα συστήματα αυτά δημιουργούν έναν άρτιο μηχανισμό επιβίωσης και λειτουργούν αλληλένδετα μεταξύ τους. Ο σημερινός τρόπος ζωής όμως καθώς και η φθορά που δημιουργεί το πέρασμα του χρόνου προκαλούν προβλήματα που ο σύγχρονος άνθρωπος προσπαθεί να τα αντιμετωπίσει με διάφορες σύγχρονες μεθόδους. Τις τελευταίες δεκαετίες ακόμα και ο άνθρωπος του δυτικού κόσμου έχει περιλάβει στη ζωή του φιλοσοφίες ανατολικής ασιατικής προέλευσης που τον βοηθούν να ζήσει έστω και μερικές στιγμές ηρεμίας και να καρπωθεί τα οφέλη τους στα σωματικά του προβλήματα. Κάποιες απ' αυτές τις θεραπείες είναι αρωματοθεραπεία, Αγιουρβέδα, Ρεϊκί, Σιάτσου, Βελονισμός, Ολιστική μάλαξη ή Θεραπευτικό μασάζ, Σουηδική μάλαξη, Ταϊλανδέζικο, Χρωματοθεραπεία, Ινδική και Ινδική μάλαξη κεφαλής, Rejuvance ή Face rejuvenation, Ρεφλεξολογία και έχουν δύναμη να γεμίζουν το ανθρώπινο σώμα ενέργεια κ ευεξία, την ψυχική ηρεμία και το μυαλό μας δύναμη και αισιοδοξία.

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Αισθητική είναι η φιλοσοφική και στοχαστική ματιά της τέχνης, του καλλιτεχνικού ωραίου, του θαυμαστού. Η αισθητική σκέψη γεννήθηκε από τα πανάρχαια χρόνια. Οι μύθοι και οι ιστορίες όλων των αρχαίων λαών αποδεικνύουν τις πρώτες αντιλήψεις των ανθρώπων για τη σπουδαιότητα των διαφόρων τεχνών στη ζωή του ανθρώπου. Χρειάστηκαν πολλοί αιώνες όμως για να γίνει επιστημονική θεωρητική σκέψη η αντίληψη αυτή.

Η αισθητική του προσώπου και του σώματος είναι μία από τις ωραίες τέχνες, γιατί γεννήθηκε από την αγάπη του ανθρώπου για το ωραίο.

Αγαπάμε το ωραίο θαυμάζουμε τα ωραία δημιουργήματα, λαχταράμε την ομορφιά της φύσης γι' αυτό είναι φυσικό να επιθυμούμε να είμαστε κι εμείς ωραίοι όπως και οι άνθρωποι που μας περιβάλλουν.

Το δέρμα από τη φύση του είναι ορατό μπορεί να κανείς να το αγγίξει και είναι το πρώτο μέσο για να έρθει σε επαφή ο άνθρωπος με τον άνθρωπο.

Η ομορφιά είναι σκαλοπάτι για την αλήθεια. Κάθε άνθρωπος έχει τη δική του αλήθεια, τη δική του ομορφιά και μέσα από την αισθητική αναδεικνύεται η μορφή και η προσωπικότητα και ενισχύεται η δύναμη της ψυχής του.

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

## ΔΕΡΜΑ

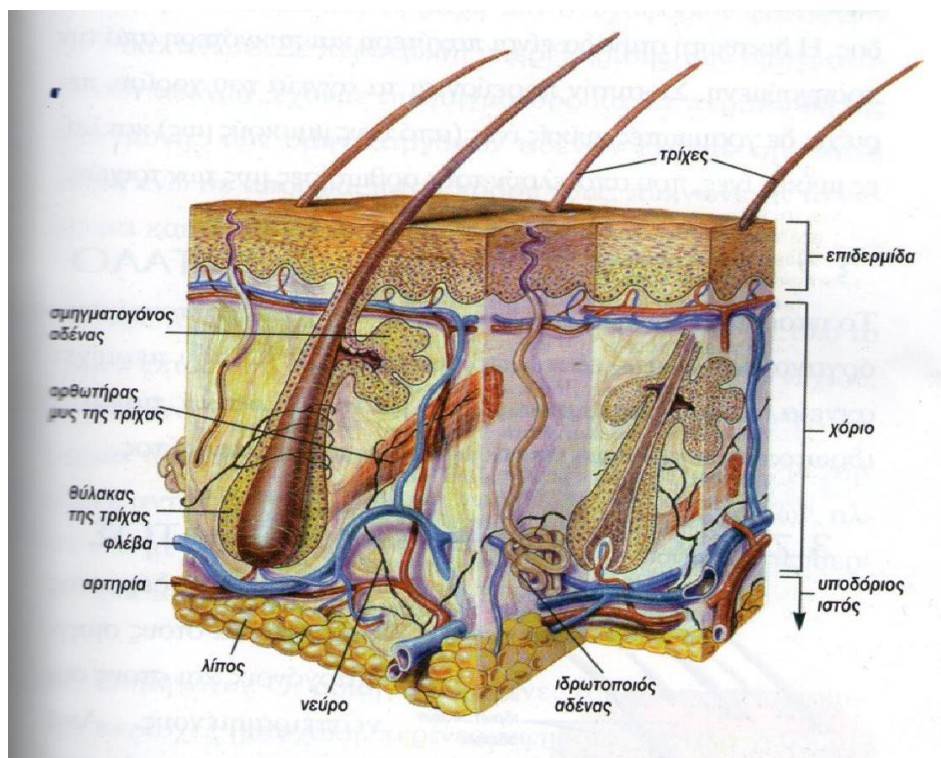
Το δέρμα καλύπτει την εξωτερική επιφάνεια του σώματος και χρησιμεύει :

- α) ως αισθητήριο όργανο για την αφή, τον πόνο, την πίεση και τη θερμοκρασία
- β) ως αναπνευστικό όργανο
- γ) εκκριτικό όργανο
- δ) ως απεκκριτικό όργανο
- ε) ως θερμορυθμιστικό όργανο

Στην εξωτερική επιφάνεια του δέρματος εκτός από τρίχες παρατηρούμε τους πόρους τις δερματικές θηλές τις δερματικές άλω τις πτυχές και τις αύλακες.

### 1.1 ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Το δέρμα αποτελείται από ένα επιπολής κερατινοποιημένο, πλακώδες επιθήλιο, γνωστό ως επιδερμίδα και μια βαθύτερη στιβάδα συνδετικού ιστού, το χόριο. Μεταξύ του δέρματος και των υποκείμενων δομών παρεμβάλλεται μια ελυτροειδής περιτονία, γνωστή ως υποδόριος ιστός ή υποδερμίδα, που δεν αποτελεί μέρος του δέρματος.

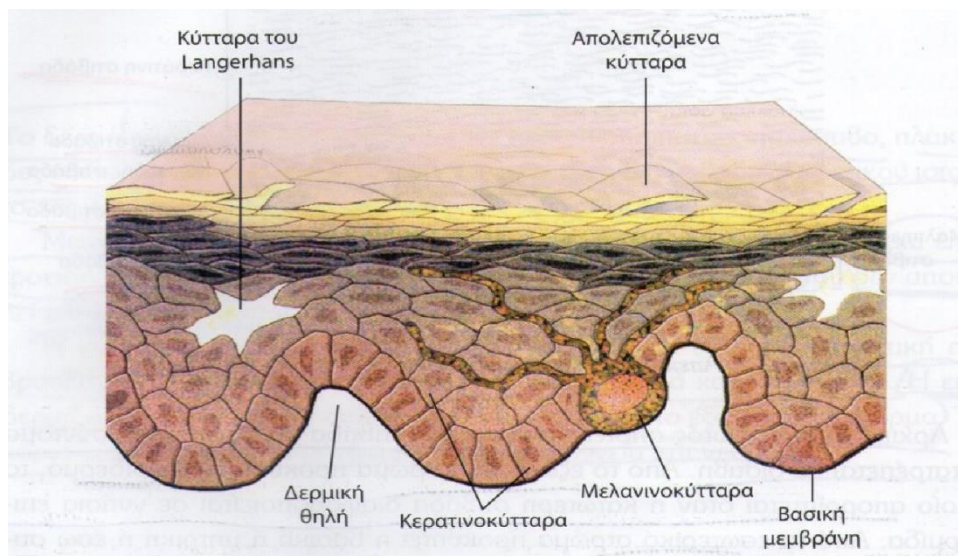


Εικόνα 1

## 1.2 ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

Η επιδερμίδα παρουσιάζει μία εξωτερική επιφάνεια στην οποία παρατηρούνται όλα τα μορφώματα και μια εσωτερική που παρουσιάζει εναλλάξ κοιλώματα και καταδύσεις τα οποία αντεμβαίνουν σε αντίθετα ανάγλυφα μορφώματα του χορίου. Με αυτόν τρόπο μεγαλώνει η επιφάνεια αφής και τρέφεται η επιδερμίδα από τα αγγεία του χορίου, διότι η ίδια στερείται αγγείων. Η επιδερμίδα παρουσιάζει τέσσερις στιβάδες κυττάρων :

α) τη βασική β) την ακανθωτή γ) κοκκώδη δ) την κεράτινη. Οι τρεις πρώτες στιβάδες αποτελούν τη λεγόμενη βλαστική στιβάδα.



Εικόνα 2

### 1.2.1 ΤΥΠΟΙ ΚΥΤΤΑΡΩΝ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ

Η επιδερμίδα του ανθρώπου περιέχει κυρίως κερατινοκύτταρα (>90%), τοποθετημένα σε στοίβες, ώστε να δημιουργούν διαδοχικά υποστρώματα. Εκτός των κερατινοκυττάρων και των μικρών βασικών κυττάρων, στην επιδερμίδα διακρίνονται και άλλοι δύο τύποι κυττάρων:

1. Τα μελανοκύτταρα ή μελανοκύτταρα, που περιέχουν μελανίνη και
2. Τα δενδριτικά κύτταρα, που συμβάλλουν στο ανοσοποιητικό σύστημα της επιδερμίδας (κύτταρα του Langerhans και τα κύτταρα του Merkel). Τα οποία εντοπίζονται στην ακανθωτή και κοκκώδη στιβάδα. Προέρχονται από τον αιμοποιητικό μυελό και με την κυκλοφορία του αίματος μεταφέρονται στο αίμα. Οι δενδρίτες παρεμβάλλονται μεταξύ των κερατινοκυττάρων και διαπλέκονται μεταξύ τους, προσδίδοντας δικτυωτή όψη στην επιδερμίδα.

## **1.2.2 ΣΤΙΒΑΔΕΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΑΑΣ**

Τα κερατινοκύτταρα διατάσσονται σε πέντε στιβάδες, ενώ οι υπόλοιποι τύποι κυττάρων βρίσκονται διάσπαρτοι ανάμεσα στα κερατινοκύτταρα. Οι πέντε στιβάδες που αποτελούν την επιδερμίδα, από το βάθος (χόριο) προς την επιφάνεια, είναι οι :

1. Βασική ή βλαστική ή μητρική στιβάδα
2. Βλεννώδης ή ακανθωτή στιβάδα
3. Κοκκώδη στιβάδα
4. Διαυγής στιβάδα
5. Κεράτινη στιβάδα

## **1.3 ΧΟΡΙΟ**

Το χόριο του δέρματος αποτελείται από ινώδη συνδετικό ιστό με άφθονα αγγεία και νεύρα. Παρουσιάζει δύο στιβάδες τη θηλώδη στιβάδα και τη δικτυωτή που μεταπίπτει στο υποδερμάτιο πέταλο. Η θηλώδης στιβάδα παρουσιάζει μικρές προσεκβολές, τις θηλές που αντεμβαίνουν στα θηλαία εντυπώματα της επιδερμίδας. Η δικτυωτή στιβάδα είναι παχύτερη και πυκνότερη από την προηγούμενη. Σε αυτήν βρίσκονται τα αγγεία του χορίου, που αποτελούν τους ορθωτήρες μύς των τριχών.

### **1.3.1 ΣΤΙΒΑΔΕΣ ΧΟΡΙΟΥ**

Το χόριο παρουσιάζει δύο διακριτές στιβάδες:

1. Τη θηλώδη, η οποία χωρίζεται από την επιδερμίδα με το δερμο-επιδερμικό σύνδεσμο και
2. Τη δικτυωτή στιβάδα, που μεταπίπτει στο υποδερμάτιο πέταλο.

### **1.3.2 ΘΗΛΩΔΗΣ ΣΤΙΒΑΔΑ**

Η θηλώδης στιβάδα αποτελείται από χαλαρό συνδετικό ιστό, κύτταρα του συνδετικού ιστού και του ανοσοποιητικού συστήματος. Από τη θηλώδη στιβάδα ειδικά κολλαγόνα ινίδια διεισδύουν στο βασικό υμένα και εκτείνονται μέσα στο χόριο. Συνδέουν την επιδερμίδα με το χόριο και αποκαλούνται ινίδια πρόσδεσης.

### **1.3.3 ΔΙΚΤΥΩΤΗ ΣΤΙΒΑΔΑ**

Η δικτυωτή στιβάδα είναι παχύτερη και αποτελείται από ακανόνιστο πυκνό συνδετικό ιστό. Περιέχει περισσότερες ίνες και λιγότερα κύτταρα από τη θηλώδη στιβάδα.

Η δικτυωτή στιβάδα περιέχει τα μεγαλύτερα αγγειακά στελέχη του χορίου, συχνά περιέχει τριχικούς θυλάκους, σμηγματογόνους και ιδρωτοποιούς αδένες, καθώς και γραμμωτές και λείες μυϊκές ίνες που σχηματίζουν τους ορθωτήρες μύες των τριχών.

Οι κολλαγόνες και ελαστικές ίνες που περιέχονται στη δικτυωτή στιβάδα, της προσδίδουν ανθεκτικότητα και ελαστικότητα

#### 1.4 ΟΙ ΑΔΕΝΕΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Οι αδένες του δέρματος διακρίνονται στους σμηγματογόνους και στους συνεσπειραμένους. Από άποψη παραγωγής του εκκρίματος οι σμηγματογόνοι είναι ολοκρινείς, ενώ οι συνεσπειραμένοι διακρίνονται σε μεροκρινείς (ιδρωτοποιοί) και αποκρινείς (οσμογόνοι). Παραλλαγή των οσμηγόνων αδένων είναι ο μαστικός αδένας.

Οι σμηγματογόνοι αδένες εκκρίνουν το σμήγμα και απαντούν σε όλο το σώμα εκτός από την παλάμη, το πέλμα και τη ράχη των ονυχοφόρων φαλάγγων των δακτύλων. Σε περίπτωση υπερέκκρισης των σμηγματογόνων αδένων, έχουμε τη σμηγματόρροια. Σε περίπτωση της φλεγμονής των σμηγματογόνων αδένων έχουμε την κοινή ακμή ενώ σε απόφραξη του πόρου τους, πυκνώνεται το έκκριμα και παράγονται οι φαγέσωρες.

Οι ιδρωτοποιοί αδένες απαντούν σε όλο το σώμα εκτός από θηλή του μαστού, την κοίτη του νυχιού, τη βάλανο του πέους και τα μικρά χείλη του αιδοίου. Το έκκριμα των αδένων αυτών είναι ο ιδρώτας, ο οποίος με την όξινη αντίδραση του εμποδίζει την ανάπτυξη μικροβίων, αλλά και με την εξάτμισή του συμβάλλει στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος.

Οι οσμηγόνοι αδένες απαντούν σε ορισμένες περιοχές (μασχάλη, περίνεο, εφήβαιο, μεγάλα χείλη αιδοίου, θηλή μαστού, βλέφαρα κ.λ.π.). Οι οσμογόνοι αδένες είναι περισσότεροι στις γυναίκες. Η λειτουργία τους σταματά στην κλιμακτήριο και γίνεται πιο έντονη κατά την κύηση και την έμμηνο ρύση. Παραλλαγή των αδένων αυτών είναι ο μαζικός αδένας.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### ΤΟ ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ – ΜΥΟΛΟΓΙΑ

Οι γραμμωτοί μύες αποτελούν τους μύες του σκελετού του ανθρώπου και ελέγχονται από τη θέλησή μας. Με τη δράση των μυών αυτών επιτυγχάνονται οι κινήσεις της κάμψης, της έκτασης, της προσαγωγής, της απαγωγής, του πρηνισμού, του υπτιασμού, της περιστροφής και περιαγωγής, της άνελξης και της πίεσης. Επιπλέον, με τη δράση των μυών επιτελούνται οι αναπνευστικές κινήσεις, παράγεται η φωνή, επιτυγχάνεται ο έναρθρος λόγος, προσλαμβάνεται η τροφή και συμβάλουν στη λειτουργία των αισθητηρίων οργάνων.

#### 2.1 ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ

Τους μύες τους χωρίζουμε ανάλογα με το σχήμα τους σε τέσσερα είδη : τους μακρούς, τους βραχείς, τους πλατείς και τους σφιγκτήρες.

*Οι μακροί μύες έχουν σχήμα κυλινδρικό ταινιοειδές ή αρτακτοειδές και βρίσκονται κυρίως στα άνω και κάτω άκρα.*

*Οι βραχείς μύες έχουν σχήμα ποικίλο, είναι μικροί και βρίσκονται συνήθως κοντά στις αρθρώσεις ή τη σπονδυλική στήλη και γενικότερα εκεί όπου γίνονται κινήσεις μικρής έντασης, αλλά με μεγάλη σχετικά δύναμη.*

*Οι πλατείς μύες είναι λεπτοί, απαντώνται στη κεφαλή, στον τράχηλο και στην ράχη. Το σχήμα τους μπορεί να είναι τρίγωνο, τετράγωνο, ρομβοειδές κ.λ.π.*

*Οι σφιγκτήρες μύες είναι κυκλοτερείς, περιβάλλουν τις φυσιολογικές σπές ή σχισμές του σώματος τις οποίες στενεύουν ή διευρύνουν. Ανάλογα με τη φορά των μυϊκών ινών σε σχέση με τον τένοντα διακρίνονται σε ατρακτοειδείς και ημιπτεροειδείς.*

*Σε κάθε μυ διακρίνονται σε τρία μέρη: την έκφυση, την κατάφυση και τη γαστέρα.*

*Έκφυση ονομάζεται το άκρο του μυ που προσφύεται στο ακίνητο ή σχετικά πιο ακίνητο μέρος του σκελετού.*

*Κατάφυση ονομάζεται το μέρος του μυός που προσφύεται στο κινητό ή σχετικά πιο κινητό μέρος του σκελετού.*

*Γαστέρα είναι το μέρος του μυός που βρίσκεται ανάμεσα στην έκφυση και στην κατάφυση.*

*Η έκφυση και η κατάφυση γίνεται με τένοντες οι οποίοι ανάλογα με τη θέση και το σχήμα τους διακρίνονται :*

*α) σε εκφυτικούς ή καταφυτικούς, β) σε αποπεπλατυσμένους και γ) σε διάμεσους τένοντες οι οποίοι διαχωρίζουν τη γαστέρα του μυ. Όταν οι διάμεσοι τένοντες διαπερνούν εγκάρσια τη γαστέρα του μυ, όπως στον ορθό κοιλιακό, καλούνται τενόντιες εγγραφές. Ανάλογα με τον αριθμό των εκφύσεων οι μύες ονομάζονται δικέφαλοι, τρικέφαλοι ή τετρακέφαλοι.*

## 2.2 Η ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΩΝ ΜΥΩΝ

Οι μύες είναι όργανα συσταλά και ελαστικά, με τα οποία επιτελούνται οι ενεργητικές κινήσεις. Με την επίδραση ερεθισμάτων που φέρονται με τα κινητικά νεύρα του νευρικού συστήματος, συσπώνται, μικραίνουν και μετακινούν τα οστά του σώματος. Ανάλογα με τις κινήσεις που κάνουν οι μύες, διακρίνονται σε καμπήρες, εκτεινόντες, προσαγωγούς, απαγωγούς, στροφείς, πρηπιστές και υπτιαστές, σφιγκτήρες, ανεκλήτες. Οι μύες οι οποίοι με την ενεργητική βράχυνσή τους επιτελούν μια κίνηση, ονομάζονται πρωταγωνιστές μύες, ενώ οι μύες που κάνουν την αντίθετη κίνηση ονομάζονται ανταγωνιστές μύες. Τέλος, για την επιτέλεση μίας κίνησης δεν συσπάται μόνο ένας μύς, αλλά συμβάλλουν και άλλοι, οι οποίοι λέγονται συναγωνιστές ή συνεργοί.

## 2.3 ΣΚΕΛΕΤΙΚΟΙ ΜΥΕΣ

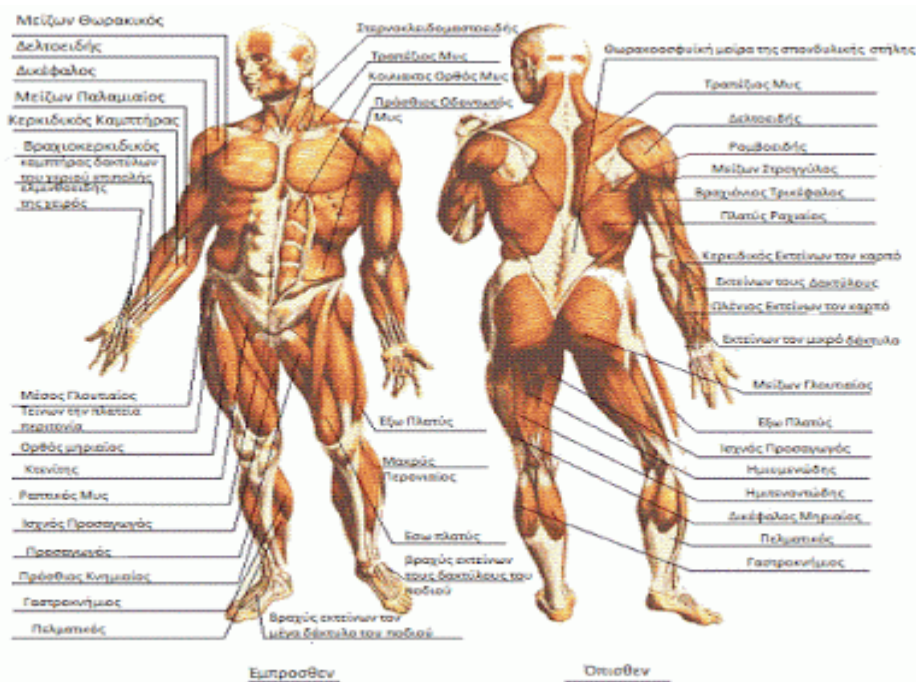
Οι μύες του σώματος, διαιρούνται στους μύς του κορμού, στους μύς των άνω άκρων και στους μύς κάτω άκρων.

Οι **μύες του κορμού**, υποδιαιρούνται στους μύς:

- της πρόσθιας επιφάνειας του κορμού, που είναι οι μύες της κεφαλής, του τραχήλου, του θώρακα και της κοιλίας και
- στους μύς της ράχης, που διακρίνονται σε ωμοραχιαίους, πλευροραχιαίους και ιδίως ραχιαίους μύς.

Οι **μύες των άνω άκρων**, υποδιαιρούνται στους μύς της ωμικής ζώνης, στους μύς του βραχίονα, του πήχη και της άκρας χείρας.

Οι **μύες των κάτω άκρων**, υποδιαιρούνται στους μύς της πυελικής ζώνης, του μηρού, της κνήμης και του άκρου πόδα.



Εικόνα 3



## 2.4 ΜΥΕΣ ΤΗΣ ΚΕΦΑΛΗΣ

Οι μύες της κεφαλής διακρίνονται στους δερματικούς ή μιμικούς μυς και τους μασητήριους μυς. Οι δερματικοί μύες εκφύονται από οστά, καταφύονται στο δέρμα του προσώπου και με την ενέργειά τους προσδίδουν στο δέρμα τις διάφορες εκφράσεις. Οι μασητήριοι μύες εκτείνονται μεταξύ του κρανίου και της κάτω γνάθου, την οποία και κινούν.

### 2.4.1 Δερματικοί (μιμικοί) μύες της κεφαλής

Οι μιμικοί μύες είναι αποπεπλατυσμένοι, εξαιρετικά ευκίνητοι, δεν διαχωρίζονται σαφώς μεταξύ τους και στερούνται περιτονιών. Οι δερματικοί μύες ανάλογα με τη θέση τους, διακρίνονται στις ακόλουθες ομάδες:

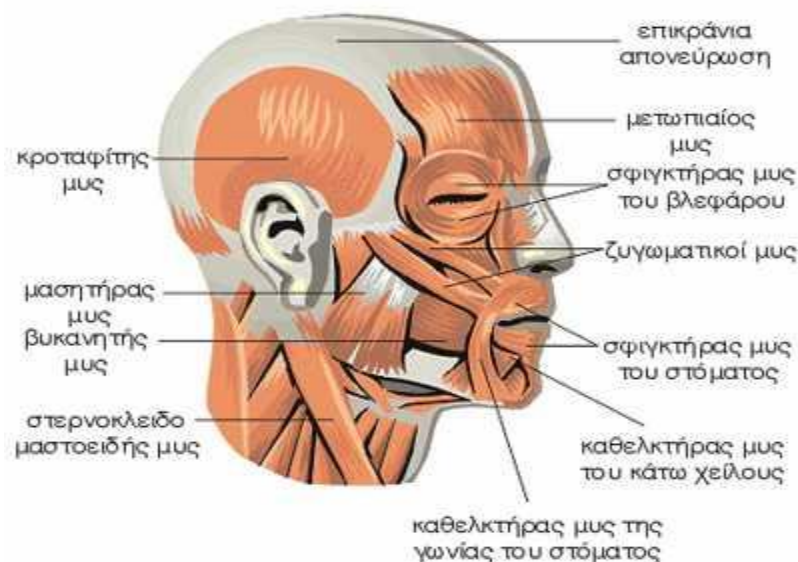
α) Μύες του θόλου. Είναι ο μετωποϊνιακός και ο πυραμοειδής. Ο μετωποϊνιακός μυς αποτελείται από τους δυο μετωπιαίους μυς μπροστά και τους δυο ινιακούς πίσω, οι οποίοι συνδέονται με την επικράνιο απονεύρωση.

β) Μύες του στόματος. Στην επιπολής στιβάδα βρίσκεται ο τετράγωνος του άνω χείλους, ο μείζων ζυγωματικός, ο γελαστήριος και είναι τρίγωνος μυς. Ο τετράγωνος του άνω χείλους αποτελείται από τρεις μοίρες: τη γωνιακή μοίρα ή ανελκτήρα του άνω χείλους και του περυνγίου της ρινός, την υποκόγχια μοίρα ή ανελκτήρα του άνω χείλους και τη ζυγωματική μοίρα ή ελάσσω ζυγωματικός μυς. Στη μέση στιβάδα ο κυνικός και ο τετράγωνος του κάτω χείλους. Στην εν τω βάθει στιβάδα βρίσκεται ο γενειοκός, οι τομικοί και ο βυκανητής. Οι μύες του στόματος γύρω από τη στοματική σχισμή, σχηματίζουν το σφιγκτήρα του στόματος.

γ) Μύες των βλεφάρων. Είναι ο ρινικός και ο καθελκτήρας του ρινικού διαφράγματος.

δ) Μύες των βλεφάρων. Είναι ο σφιγκτήρας των βλεφάρων, που εμφανίζει τρεις μοίρες

ε) Μύες του έξω ωτός. Είναι ο οπίσθιος, ο πρόσθιος και άνω ωτιαίος μυς.



Εικόνα 4

<b>ΜΥΕΣ ΤΟΥ ΘΟΛΟΥ ΤΟΥ ΚΡΑΝΙΟΥ</b>			
Όνομασία	Έκφυση	Κατάφυση	Ενέργεια
Μετωπιαίος μυς	Δέρμα της οφρύος και του μεσοφρύου	Πρόσθιο χείλος της επικράνιας απονεύρωσης	Ρυτίδωση του μετώπου και ανύψωση των οφρύων
Ίνιακός μυς	Άνω αυχενική γραμμή	Οπίσθιο χείλος της επικράνιας απονεύρωσης	Έλξη ή ακινητοποίηση της επικράνιας απονεύρωσης
Πυραμοειδής	Ρινικό οστό και πλάγιο ρινικό χόνδρο	Δέρμα μεσοφρύου	Εγκάρσια ρυτίδωση δέρματος μεσοφρύου

Πίνακας 1.1

ΜΥΕΣ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΤΟΣ			
Όνομασία	Έκφυση	Κατάφυση	Ενέργεια
Τετράγωνος του άνω χείλους, Γωνιακή μοίρα	Άνω μοίρα της μετωπιαίας απόφυσης της άνω γνάθου	Δέρμα πτερυγίου της ρινός και του άνω χείλους	ανάσπαση του άνω χείλους και άνεληξη του ακρορρινίου καταφρόνηση δυσθυμία μεμψιγορία
Τετράγωνος του άνω χείλους , Υποκόγχιος μοίρα	Μεταξύ υποκογχίου χείλους και τρήματος	Δέρμα του άνω χείλους	
Τετράγωνος του άνω χείλους , Ζυγωματική μοίρα	έξω επιφάνεια ζυγωματικού οστού	Δέρμα του άνω χείλους	
Μείζων ζυγωματικός μυς	Έξω επιφάνεια ζυγωματικού οστού	Δέρμα γωνίας του στόματος	Έλξη της γωνίας του στόματος προς το άνω και έξω. Μύες του πλατύ γέλιου
Γελαστήριος μυς	Παρωτιδική περιτονία	Δέρμα γωνίας του στόματος	Έλξη της γωνίας του στόματος προς τα πίσω
Τρίγωνος μυς	Κάτω χείλος του στόματος της κάτω γνάθου	Δέρμα της γωνίας του στόματος και του άνω χείλους	Έλξη της γωνίας του στόματος προς τα κάτω
Κυνικός μυς	Κυνικός βόθρος άνω γνάθου	Δέρμα της γωνίας του στόματος και του κάτω χείλους	Έλξη της γωνίας του στόματος προς τα άνω και έσω
Τετράγωνος μυς του κάτω χείλους	Έξω λοξή γραμμή της κάτω γνάθου	Δέρμα και βλεννογόνο του κάτω χείλους	Έλξη του κάτω χείλους προς τα κάτω
Γενειακός μυς	Φατνιακό έπαρμα του κάτω πλαγίου τομέα οδόντος και κυνόδοντας	Δέρμα του γενείου	Έλξη του δέρματος του γενείου προς τα πάνω
Τομικοί μύες (άνω,κάτω )	Φατνιακό έπαρμα του άνω και κάτω κυνόδοντα αντίστοιχα	Δέρμα του άνω και κάτω χείλους αντίστοιχα στη γωνία του στόματος	Πρόταση των χειλέων
Βυκανητής μυς	Φατνιακές αποφύσεις της άνω και κάτω γνάθου , βυκανητική ακρολοφία αγκιστρογεναθικός σύνδεσμος	Δέρμα και βλεννογόνος των δύο χειλέων	Έλξη της γωνίας του στόματος προς τα πίσω συμπλησίαση των παρειών στους οδόντες
Σφιγκτήρας μυς του στόματος	Περιβάλλει κυκλικά τη σχισμή του στόματος αποτελούμενος από ίνες των ήδη περιγραφέντων μών. Η έσω μοίρα αποτελείται από τοξοειδείς ίνες , αντιστοιχούσα στο προχειλίδιο. Η έξω μοίρα αποτελείται από ακτνοειδείς ίνες αντίστοιχα με τη ρίζα των χειλέων		Σύγκλειση στοματικής σχισμής

Πίνακας 1.2

<b>ΜΥΕΣ ΤΗΣ ΡΙΝΟΣ</b>			
Όνομασία	Έκφυση	Κατάφυση	Ενέργεια
Εγκάρσια μοίρα	Πάνω από τα φατνιακό έπαρμα του άνω κυνόδοντα	Ραχιαία απονεύρωση της ρινός	Καθέλκει τη ρίνα και στενεύει τους ρώθωνες
Πτερυγίαία μοίρα	Μυρτοειδές βοθρίο	Οπίσθια μοίρα του πτερυγίου της ρινός	
Καθελκτήρας του ρινικού διαφράγματος	Πάνω από το φατνιακό έπαρμα του άνω μέσου τομέα οδόντα	Ελεύθερο χείλος ρινικού διαφράγματος	Διευρύνει τους ρώθωνες

Πίνακας 1.3

<b>ΜΥΕΣ ΤΟΥ ΒΛΕΦΑΡΩΝ</b>			
Όνομασία	Έκφυση	Κατάφυση	Ενέργεια
Σφιγκτήρας μυς των βλεφάρων. Κογχική μοίρα	Άνω μοίρα του έσω βλεφαρικού συνδέσμου, μετωπιαία απόφυση της άνω γνάθου, υπερκόγχιο χείλος	Έσω τριτημόριο του υποκόγχιου χείλους κάτω μοίρα έσω βλεφαρικού συνδέσμου	Απότομη σύγκλιση των βλεφάρων
Σφιγκτήρας μυς των βλεφάρων. Βλεφαρική μοίρα	Πρόσθια επιφάνεια έσω βλεφαρικού συνδέσμου	Πρόσθια επιφάνεια έξω βλεφαρικού συνδέσμου	Ήρεμη σύγκλιση των βλεφάρων
Σφιγκτήρας μυς των βλεφάρων. Δακρυϊκή μοίρα	Οπίσθια δακρυϊκή ακρολοφία	Άνω και κάτω ταρσός	Συμπίεση του δακρυϊκού ασκού
Επισκύνιος μυς	Υπερόφρυο τόξο	Δέρμα κεφαλής οφρύος	Ρυτίδωση δέρματος μεσόφρυου κάθετα

Πίνακας 1.4

<b>ΜΥΕΣ ΤΟΥ ΕΞΩ ΩΤΟΣ</b>			
Όνομασία	Έκφυση	Κατάφυση	Ενέργεια
Πρόσθιος ωτιαίος μυς	Επικράνεια απονεύρωση	Έλικα πτερυγίου του ωτός	Προσελκτήρ του πτερυγίου του ωτός
Άνω ωτιαίος μυς	Επικράνεια απονεύρωση	Έσω επιφάνεια πτερυγίου του ωτός	Ανελκτήρ του πτερυγίου του ωτός
Οπίσθιος ωτιαίος μυς	Βάση της μαστοειδούς απόφυσης	Έσω επιφάνεια πτερυγίου του ωτός	Ρυτίδωση δέρματος μεσόφρυου κάθετο

Πίνακας 1.5

**2.4.2 Μασητήριοι** μύες είναι τέσσερις εκατέρωθεν: ο μασητήρας, ο κροταφίτης, ο έσω πτερυγοειδής και ο έξω πτερυγοειδής.

<b>ΜΑΣΗΤΗΡΙΟΙ ΜΥΕΣ</b>			
Όνομασία	Έκφυση	Κατάφυση	Ενέργεια
Μασητήριος μυς (Επιπολής μοίρα)	Κάτω χείλος ζυγωματικού τόξου	Μασητήριο τράχυσμα κάτω γνάθου	Ανάσπαση της κάτω γνάθου
Μασητήριος μυς. Εν τω βάθει μοίρα	Κάτω χείλος και έσω επιφάνεια ζυγωματικού τόξου	Έξω επιφάνεια του κλάδου της κάτω γνάθου	
Κροταφίτης μυς	Κάτω από την κάτω κροταφική γραμμή από το κροταφικό βόθρο και το κροταφικό πεδίο	Κορωνοειδή απόφυση και κροταφίτιδα ακρολοφία της κάτω γνάθου	Έλκει την κάτω γνάθο προς τα άνω και πίσω
Έξω πτερυγοειδής μυς. Σφηνοειδής μοίρα ή άνω	Από μείζονα πτέρυγα του σφηνοειδούς	Πτερυγοειδές βοθρίο της κονδυλοειδούς αποφύσεως της κάτω γνάθου	Έλξη του κονδύλου της κάτω γνάθου προς τα εμπρός. Ενεργώντας ετεροπλαγίως η γνάθος κινείται προς το αντίθετο πλάγιο
Έξω πτερυγοειδής μυς. Πτερυγοειδής μοίρα ή κάτω	Πτερυγοειδής απόφυση του σφηνοειδούς οστού		
Έσω πτερυγοειδής	Πτερυγοειδής βόθρος	Έσω επιφάνεια της κάτω γνάθου	Ανάσπαση της κάτω γνάθου

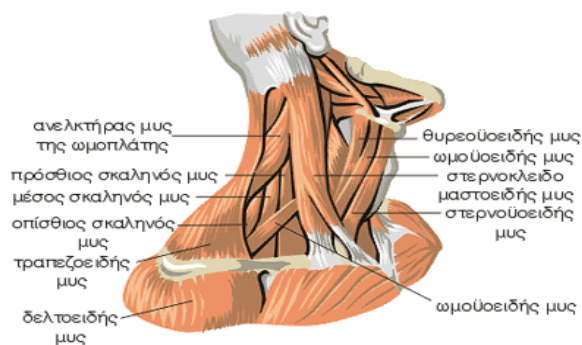
Πίνακας 1.6

## 2.5 ΜΥΕΣ ΤΟΥ ΤΡΑΧΗΛΟΥ

Οι μύες του τραχήλου ανάλογα με τη θέση τους, διακρίνονται σε τέσσερις ομάδες:

α) Προσθιοπλάγιοι τραχηλικοί μύες. Αυτοί είναι το μυώδες πλάτυσμα και ο στερνοκλειδομαστοειδής μύς.

β) Πρόσθιοι τραχηλικοί μύες. Διακρίνονται στους άνωθεν του υοειδούς οστού και στους κάτωθεν του υοειδούς οστού μύς.



Εικόνα 5

Οι πρώτοι βρίσκονται μεταξύ του υοειδούς οστού και οστών του κρανίου και αποτελούν το μυϊκό υπόστρωμα του εδάφους του κοίλου του στόματος και διατάσσονται σε τρεις στιβάδες. Η επιπολής στιβάδα, αποτελείται από τον διγαστροα την κάτω γνάθου και το βελονοειδή, η μέση στιβάδα, αποτελείται από τον γναθοϋοειδή και η εν τω βάθει από το γενειοϋοειδή.

Οι κάτωθεν του υοειδούς οστού μύες βρίσκονται μεταξύ του υοειδούς οστού και των οστών του θώρακα και διατάσσονται σε δύο στιβάδες. Επιπολής βρίσκεται ο στερνοθυρεοειδής μύς. Εν τω βάθει, βρίσκονται ο στερνοθυρεοϋοειδής και ο θυρεοειδής μύς.

γ) Πλάγιοι τραχηλικοί ή σκαληνοί μύες. Αυτοί είναι πρόσθιος, ο μέσος και ο οπίσθιος σκαληνός μύς.

δ) Οπίσθιοι τραχηλικοί μύες. Ονομάζονται και παρασπονδυλικοί και είναι ο επιμήκης τραχηλικός, ο επιμήκης κεφαλικός και ο πρόσθιος ορθός κεφαλικός.

ΠΡΟΣΘΙΟΠΛΑΓΙΟΙ ΤΡΑΧΗΛΙΚΟΙ ΜΥΕΣ			
Ονομασία	Έκφυση	Κατάφυση	Ενέργεια
Μυώδες πλάτυσμα	Δέρμα δελτοειδούς και υποκλειδίου χώρας	Δέρμα γενείου κάτω χείλος του σώματος της κάτω γνάθου	Εγκάρσια ρυτίδωση του δέρματος του τραχήλου
Στερνοκλειδομαστοειδής μύς	Στερνική: Πρόσθια επιφάνεια της λαβής του στέρνου Κλειδική : Έσω τριτημόριο της άνω επιφάνειας της κλείδας	Έξω επιφάνεια μαστοειδούς απόφυσης	Αμφοτερόπλευρος: Κλίση της κεφαλής προς τα εμπρός και πάνω. Ετερόπλευρος: Κάμψη της κεφαλής προς τον συσπώμενο μυ και στροφή της προς το αντίθετο πλάγιο

Πίνακας 1.7

<b>ΑΝΩΘΕΝ ΤΟΥ ΥΟΕΙΔΟΥΣ ΟΣΤΟΥ ΜΥΕΣ</b>			
Όνομασία	Έκφυση	Κατάφυση	Ενέργεια
Διγαστορας μυς της κατω γνάθου	Οπίσθια γαστέρα : Διγαστορική εντομή. Πρόσθια γαστέρα : Διάμεσος τένων	Οπίσθια γαστέρα : Διάμεσος τένων. Πρόσθια γαστέρα. Διγαστορικοβοθρίο της κάτω γνάθου	Ανάλογα με την ακινητοποίηση διάνοιξη του στόματος ή προς τα άνω έλξη του υοειδούς οστού
Βελονουοειδής μυς	Βελονουοειδής απόφυση κροταφικού οστού	Πρόσθια επιφάνεια του σώματος του υοειδούς κοντά στο μείζον κέρας	Έλκει το υοειδές οστό προς τα άνω και πίσω
Γναθοϋοειδης μυς	Έσω λοξή γραμμή της κάτω γνάθου	Γναθοουοειδης ραφή πρόσθια επιφάνεια σώματος υοειδούς οστού	Κατάσπαση της κάτω γνάθου ή έλκη προς τα άνω του υοειδούς οστού και του λάρυγγα
Γενειοϋοειδης μυς	Κάτω φύμα της γενειακής άκανθας	Πρόσθια επιφάνεια του σώματος υοειδούς οστού	Κατάσπαση της κάτω γνάθου ή έλξη του υοειδούς οστού προς τα άνω

Πίνακας 1.8

<b>ΚΑΤΩΘΕΝ ΤΟΥ ΥΟΕΙΔΟΥΣ ΟΣΤΟΥ ΜΥΕΣ</b>			
Όνομασία	Έκφυση	Κατάφυση	Ενέργεια
Στερνουοειδής μυς	Οπίσθια επιφάνεια της λαβής του στέρνου	Σώμα του υοειδούς οστού	Καθέλκει το υοειδές οστό
Ωμουοειδής μυς	Κάτω γαστέρα : Αυχενικό χείλος ωμοπλάτης Άνω γαστέρα : Διάμεσος τένοντας	Κάτω γαστέρα : Στο διάμεσο τένοντα Άνω γαστέρα : Κάτω χείλος του σώματος του υοειδούς οστού	Έλξη του υοειδούς οστού προς τα κάτω κι πίσω
Στερνοθυρεοειδής μυς	Οπίσθια επιφάνεια της λαβής του στέρνου	Θυρεοειδής χόνδρος του λάρυγγα θυρεοειδή φύματα	Κατάσταση του λάρυγγα και έμμεσα του υοειδούς οστού
Θυρεοειδής μυς	Λοξή γραμμή του θυρεοειδούς χόνδρου του λάρυγγα	Κάτω χείλος του σώματος του υοειδούς οστού	Κατασπά το υοειδές οστό ή ανασπά τον λάρυγγα

Πίνακας 1.9

<b>ΠΛΑΓΙΟΙ ΤΡΑΧΗΛΙΚΟΙ Ή ΣΚΑΛΗΝΟΙ ΜΥΕΣ</b>		
Όνομασία	Έκφυση	Κατάφυση
Πρόσθιος σκαληνός μυς	Πρόσθια φύματα των εγκαρσίων αποφύσεων του 3 <sup>ου</sup> 6 <sup>ου</sup> αυχενικού σπονδύλου	Φύμα του πρόσθιου σκαληνού μυ της πρώτης πλευράς
Μέσος σκαληνός μυς	Εγκάρσιες αποφύσεις του 2 <sup>ου</sup> 7 <sup>ου</sup> αυχενικού σπονδύλου	Άνω επιφάνεια της 1 <sup>ης</sup> πλευράς επί τα εκτός προηγούμενου
Οπίσθιος σκαληνός μυς έξω πλευράς	Οπίσθια φύματα των εγκαρσίων αποφύσεων των 5 <sup>ου</sup> και 6 <sup>ου</sup> δεύτης αυχενικού σπονδύλου	Άνω χείλος και επιφάνεια της
Ενέργεια : Κατά τη βίαιη έλξη των δύο πλευρών προς τα πάνω		

Πίνακας 1.10

<b>ΟΠΙΣΘΙΟΙ ΤΡΑΧΗΛΙΚΟΙ Ή ΠΡΟΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΜΥΕΣ</b>			
Όνομασία	Έκφυση	Κατάφυση	Ενέργεια
Επιμήκης τραχηλικός μυς έσω ή ορθή μοίρα	Προσθιοπλάγια επιφάνεια των σωμάτων των τριών πρώτων θωρακικών και των αυχενικών σπονδύλων	Προσθιοπλάγια επιφάνεια των στομάτων του 2 <sup>ου</sup> 4 <sup>ου</sup> αυχενικού σπονδύλου	Αμφοτερόπλευρα : Κάμψη προς τα εμπρός του αυχένα Ετερόπλευρα: Σύσπαση της άνω λοξής μοίρας προκαλεί κάμψη και στοφή του αυχένα προς το σύστοιχο πλάγιο
Επιμήκης τραχηλικός μυς Άνω λοξή μοίρα	Πρόσθια φύματα εγκάρσιων αποφύσεων του 3 <sup>ου</sup> 6 <sup>ου</sup> αυχενικού σπονδύλου	Πρόσθιο φύμα του άτλαντα	
Επιμήκης τραχηλικός μυς κάτω λοξή μοίρα	Πρόσθια επιφάνεια των σωμάτων των τριών πρώτων θωρακικών σπονδύλων	Πρόσθια φύματα εγκαρσίων αποφύσεων του 5 <sup>ου</sup> 6 <sup>ου</sup> αυχενικού σπονδύλου	
Επιμήκης κεφαλικός μυς	Πρόσθια φύματα εγκάρσιων αποφύσεων 3 <sup>ου</sup> 6 <sup>ου</sup> αυχενικού σπονδύλου	Βάση ινιακού οστού	Αμφοτερόπλευρος κάμψη κεφαλής προς τα εμπρός. Ετερόπλευρος κάμψη και στροφή προς το σύστοιχο πλάγιο
Πρόσθιος ορθός κεφαλικός μυς	Πλάγιο όγκωμα. Εγκάρσια απόφυση άτλαντα	Βάση ινιακού οστού	Αμφοτερόπλευρος κάμψη κεφαλής προς τα εμπρός. Ετερόπλευρος κάμψη και στροφή προς το σύστοιχο πλάγιο

Πίνακας 1.11



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

### ΛΕΜΦΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Η επιβίωση των κυττάρων είναι συνυφασμένη με την ομαλή λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος. Το κυκλοφορικό σύστημα επιτυγχάνει τη μεταφορά οξυγόνου και άλλων απαραίτητων για τη διατήρηση της ζωής θρεπτικών ουσιών. Παράλληλα απομακρύνει τα άχρηστα προϊόντα που είναι επιβλαβή για την κυτταρική ζωή και τον μεταβολισμό των κυττάρων. Το σκέλος του κυκλοφορικού συστήματος που φέρνει το οξυγόνο και τις θρεπτικές ουσίες στα κύτταρα ονομάζεται αρτηριακό δίκτυο και περιλαμβάνει :

- Μεγάλες αρτηρίες
- Αρτηρίδια
- Αρτηριακά τριχοειδή

Τα δύο βασικά υγρά του σώματος είναι το αίμα και η λέμφος. Το αίμα κατά τη ροή του μεταφέρει θρεπτικά συστατικά στους ιστούς και στα κύτταρα και η λέμφος με την κυκλοφορία της βοηθάει να απομακρυνθούν οι άχρηστες ουσίες.

Τα αρτηριακά τριχοειδή αποτελούν τον βασικό συντελεστή πρόσληψης θρεπτικών ουσιών από τα κύτταρα και αυτό επιτυγχάνεται χάρη στην ειδική ανατομική διαμόρφωση του τοιχώματός τους, η οποία επιτρέπει την έξοδο των θρεπτικών ουσιών προς τα κύτταρα.

Το τμήμα του κυκλοφορικού συστήματος διά του οποίου απομακρύνονται τα προϊόντα του κυτταρικού μεταβολισμού αποτελείται από το λεμφικό δίκτυο.

### 3.1 ΛΕΜΦΟΣ

Η έξοδος του ύδατος και των θρεπτικών ουσιών από τα αρτηριακά τριχοειδή προς το μεσοκυττάριο υγρό και η είσοδος στα φλεβικά τριχοειδή των άχρηστων προϊόντων στο τμήμα του μεσοκυττάριου χώρου ονομάζεται *διήθηση* και *επαναρρόφηση* και αποτελεί θεμελιώδη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Χάρη σε αυτήν διατηρείται σταθερή, ποσοτικά και ποιοτικά η σύσταση του μεσοκυττάριου υγρού. Το πρώτο σκέλος αυτής της ισορροπίας, δηλαδή η διήθηση των θρεπτικών ουσιών, επιτυγχάνεται διότι η πίεση που υπάρχει στα αρτηριακά τριχοειδή και η οποία ονομάζεται υδροστατική πίεση, είναι μεγαλύτερη από άθροισμα των πιέσεων της ωσμωτικής και της ιστικής.

Και όπως είναι γνωστό από τη Φυσική, τα υγρά μετακινούνται από περιοχές **υψηλής πίεσεως** σε περιοχές **χαμηλής πίεσεως** έως ότου επέλθει ισορροπία των πιέσεων.

Κατά αυτόν τον τρόπο, μέσω του πορώδους τοιχώματος των αρτηριακών τριχοειδών, περνάει το νερό και οι θρεπτικές ουσίες ( βιταμίνες, ορμόνες, άλατα, λιπίδια, γλυκογόνο, πρωτεΐνες). Στο τμήμα των φλεβικών τριχοειδών, επειδή η ιστική και η ωσμωτική πίεση που αναφέραμε είναι μεγαλύτερη, μέρος αυτών των υγρών επανέρχεται στο φλεβικό σύστημα, ενώ ένα άλλο μέρος αυτών των υγρών επανέρχεται στο φλεβικό

σύστημα και ένα μέρος παροχετεύεται σε ειδικούς αγωγούς που ονομάζονται λεμφικά τριχοειδή.

Το τμήμα του μεσοκυττάριου υγρού που διηθείται προς τα λεμφικά τριχοειδή έχει υποστεί χημικές μεταβολές και δεν έχει την ίδια χημική σύνθεση εκείνη του πλάσματος που διηθείται προς τον μεσοκυττάριο χώρο. Το υγρό αυτό, λοιπόν, με τη διαφορετική σύσταση, που εισχωρεί στα λεμφικά τριχοειδή, αποτελεί τη λέμφο.

**Η λέμφος** είναι υγρό διαφανές ως υπόλευκο και περιλαμβάνει πολλά λιπίδια. Η λέμφος βρίσκεται σε όλους τους ιστούς και στα όργανα, εκτός από τον εγκέφαλο, τον νωτιαίο μυελό, τον ομφάλιο λώρο, το επιθήλιο και τους χόνδρους.

### **3.2 ΜΕΣΟΚΥΤΤΑΡΙΟ ΥΓΡΟ**

Όλα τα κύτταρα του ανθρώπινου οργανισμού διαχωρίζονται μεταξύ τους από τον μεσοκυττάριο χώρο.

Στον μεσοκυττάριο χώρο καταλήγουν αλλά και ξεκινούν τα :

- Αρτηριακά τριχοειδή
- Φλεβικά τριχοειδή και
- Λεμφικά τριχοειδή

Τα αρτηριακά τριχοειδή προσάγουν τις θρεπτικές ουσίες. Τα φλεβικά και λεμφικά τριχοειδή απομακρύνουν από τα κύτταρα τα άχρηστα προϊόντα που απομένουν μετά τον κυτταρικό μεταβολισμό. Επίσης, ο μεσοκυττάριος χώρος είναι γεμάτος από το μεσοκυττάριο υγρό. Το μεσοκυττάριο υγρό αποτελεί αποθήκη, στην οποία αφενός αποθηκεύονται οι θρεπτικές ουσίες που μεταφέρονται εκεί από τα αρτηριακά τριχοειδή, αφετέρου εκεί καταλήγουν τα προϊόντα του κυτταρικού μεταβολισμού.

### **3.3 ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΛΕΜΦΟΥ**

Τα αιμοφόρα τριχοειδή πορεύονται στον κενό χώρο, ο οποίος βρίσκεται ανάμεσα στα κύτταρα και ονομάζεται μεσοκυττάριος χώρος. Ανάμεσα στα αιμοφόρα τριχοειδή χαρακτηρίζονται από την ξεχωριστή υφή του τοιχώματός τους, η οποία επιτρέπει την εκλεκτική έξοδο του ύδατος και των θρεπτικών ουσιών προς τον μεσοκυττάριο χώρο.

Η διήθηση του ύδατος και των θρεπτικών ουσιών και η επιλεκτική επαναρρόφησή τους από τα φλεβικά τριχοειδή επιτυγχάνεται με τη βοήθεια της πίεσης που υπάρχει εντός αυτών, με αποτέλεσμα την επαναρρόφηση των ουσιών.

Η λέμφος αποτελείται από το μεσοκυττάριο υγρό που δεν έχει απορροφηθεί από την φλεβική κυκλοφορία.

### **3.4 ΛΕΜΦΟΚΥΤΤΑΡΑ**

Τα λεμφοκύτταρα αποτελούν τους σωματοφύλακες του ανθρώπινου οργανισμού έναντι των μικροβίων και παράλληλα, διά της παραγωγής ειδικών ουσιών, των αντισωμάτων, αυξάνουν την ανοσία του ανθρώπινου οργανισμού έναντι των μικροβιακών μολύνσεων. Το λεμφικό σύστημα είναι έτσι κατανεμημένο στο ανθρώπινο σώμα, ώστε να αντιμετωπιστούν αμέσως οι νοσογόνοι παράγοντες από τη λεμφική άμυνα.

#### **3.4.1 ΛΕΜΦΙΚΗ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ**

Η λεμφική κυκλοφορία είναι προσάρτημα της φλεβικής κυκλοφορίας. Το μέγεθος του λεμφικού δικτύου είναι διπλάσιο από το υπόλοιπο του κυκλοφορικού συστήματος. Δηλαδή έχουμε δύο φορές περισσότερα λεμφικά αγγεία από αυτά του αίματος και δυο φορές περισσότερο λέμφο από το αίμα.

Το 70% των υγρών του σώματος είναι νερό και ένα μέρος αυτού του υγρού, λέμφος. Η λέμφος, η οποία σχηματίζεται στους μεσοκυττάριους χώρους, οδηγείται μέσω των λεμφικών τριχοειδών και των μικρών και μεγάλων λεμφικών αγγείων σε δύο μεγάλους λεμφικούς σωλήνες, τον μείζονα και τον ελάσσονα θωρακικό πόρο, οι οποίοι παροχετεύουν τη λέμφο των διάφορων ιστών του ανθρώπινου οργανισμού στη δεξιά και αριστερή φλέβα, αντίστοιχα.

Ο μείζων θωρακικός πόρος είναι ο πιο σημαντικός λεμφικός σωλήνας, διότι συλλέγει τη λέμφο των 2/3 περίπου του ανθρώπινου οργανισμού. Το ένα άκρο του καταλήγει στην αριστερή υποκλείδια φλέβα, ενώ στο άλλο υπάρχει μικρή σακοειδής διεύρυνση, που ονομάζεται χοληφόρος δεξαμενή.

#### **3.4.2 ΛΕΜΦΙΚΑ ΑΓΓΕΙΑ**

Τα λεμφικά αγγεία σχηματίζουν πυκνό πλέγμα, το οποίο καλύπτει ολόκληρο το σώμα και όλα τα όργανά του. Η κατασκευή των λεμφαγγείων δεν είναι ίδια με αυτήν των αιμοφόρων αγγείων, ενώ διαθέτουν ειδικές βαλβίδες 6-20 mm, οι οποίες επιτρέπουν τη ροή της λέμφου προς μία και μόνο κατεύθυνση.

Η λέμφος ρέει από το ένα τμήμα του λεμφαγγείου στο άλλο, υποβοηθούμενη από το άνοιγμα και το κλείσιμο αυτών των βαλβίδων, πιθανόν με τη χρήση αισθητήρων πλήρωσης και κενώσεως που βρίσκονται στη διαδρομή του λεμφαγγείου.

Κατά τη ροή της λέμφου, τα τοιχώματα των λεμφαγγείων διατείνονται τμηματικά με τη βοήθεια των αισθητήρων, δέχονται τη λέμφο και στη συνέχεια, συσπώνται και εισχωρούν τη λέμφο στο επόμενο τμήμα, το οποίο διατείνεται κι αυτό με τη σειρά του για να δεχτεί τη λέμφο του προηγούμενου και κατόπιν συσπάται για να εισχωρήσει τη λέμφο στο επόμενο.

Το κάτω μέρος είναι φτιαγμένο για να δεχθεί την ποσότητα του υπερκείμενου τμήματος. Στη συνέχεια, θα εισχωρήσει τη λέμφος στο υποκείμενο τμήμα, ενώ το προηγούμενο τμήμα θα αδειάσει, θα συρρικνωθεί, για να συνεχιστεί η διαδικασία σε όλη την έκταση του λεμφαγγείου.

### 3.5 ΚΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΜΦΟΥ

Οι παράγοντες που συντελούν στην κυκλοφορία της λέμφου μέσα στους λεμφικούς σωλήνες, από τους μεσοκυττάριους χώρους μέχρι τις υποκλείδιες φλέβες, είναι οι εξής : Η συστολή των μυών που βρίσκονται κατά μήκος των λεμφικών σωλήνων (λεμφαγγεία).

Οι αναπνευστικές κινήσεις που ασκούν πίεση στην περιοχή του μείζονος και του ελάσσονα θωρακικού πόρου, συμβάλλει στην κυκλοφορία της λέμφου μέσα στα αγγεία.

Ο σφυγμός των αρτηριών που μεταδίδει στα λεμφικά αγγεία πιέσεις, οι οποίες διευκολύνουν την επιστροφή της λέμφου.

Το βαλβιδικό σύστημα των λεμφαγγείων που επιτρέπει στη λέμφο να ρέει προς μία και μόνο κατεύθυνση.

Οι λείες μυϊκές ίνες που περιβάλλουν το τοίχωμα των λεμφαγγείων και συστελλόμενες μέσω του αυτονόμου νευρικού συστήματος, ωθούν τη λέμφο από τη μια περιοχή στην άλλη.

Η ροή της λέμφου του προσώπου και του σώματος, έχει μια κατεύθυνση μόνο και οδηγείται με τις συσπάσεις των αγγείων από το προηγούμενο στο επόμενο λεμφαγγείο, χωρίς να παρεκκλίνει, για να καταλήξει στην κυκλοφορία της επιστροφής από τον μείζονα και ελάσσονα θωρακικό πόρο προς τη δεξιά και αριστερή υποκλείδια φλέβα. Αυτός είναι ο λόγος που κατά την εφαρμογή του λεμφικού μασάζ, πρέπει να προσέχουμε και να τηρούμε την φορά των λεμφαγγείων στο πρόσωπο και στο σώμα και να μην επιχειρούμε ποτέ αποσπασματικούς έντονους χειρισμούς.

#### 3.5.1 ΛΕΜΦΙΚΑ ΓΑΓΓΛΙΑ

Κατά την πορεία των λεμφαγγείων προς τους θωρακικούς πόρους παρεμβάλλονται μικρές ωοειδείς μάζες με σχήμα υποστρόγγυλο και αποπλατυσμένο, που ονομάζονται γάγγλια ή λεμφογάγγλια. Τα λεμφογάγγλια ανήκουν στην ομάδα των λεμφογόνων οργάνων.

Είναι συγκεντρωμένα σε ομάδες δύο ή περισσότερων γαγγλίων σε σταθερά σημεία του προσώπου και του σώματος. Χωρίζονται στα επιπολής λεμφογάγγλια και στα εν τω βάθει, των οποίων όμως γνωρίζουμε την ακριβή ανατομική θέση.

Τα λεμφογάγγλια συνδέονται με τους λεμφικούς σωλήνες, διαμέσου των οποίων μεταφέρεται η λέμφος μέσα στο σώμα τους. Τα προσαγωγά λεμφαγγεία είναι αυτά που βοηθούν στην είσοδο της λέμφου μέσα στο λεμφογάγγλιο για να καθαριστεί. Τα απαγωγά είναι αυτά που διοχετεύουν την καθαρή πλέον λέμφο στην κυκλοφορία.

Τα λεμφογάγγλια είναι τοποθετημένα σε ολόκληρο το σώμα, σε σχήμα διαδοχικών αλυσίδων και αποτελούν τα φρούρια του ανθρώπινου οργανισμού εναντίον των μικροβιακών επιθέσεων.

Υπάρχουν περίπου 600-700 λεμφογάγγλια στο σώμα, τα περισσότερα εκ των οποίων βρίσκονται στη μασχάλη και στη βουβωνική χώρα. Εάν η πρώτη αμυντική γραμμή, η οποία αποτελείται από τα λευκά αιμοσφαίρια, αποτύχει να καταπολεμήσει τον

εισβολέα, τότε τα λεμφογάγγλια οργανώνουν τη δεύτερη αμυντική γραμμή, με την παραγωγή λεμφοκυττάρων και μακροφάγων για να επιτεθούν εναντίον του εισβολέα.

### 3.6 ΛΕΜΦΟΓΑΓΓΛΙΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Τα λεμφογάγγλια παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στη λεμφική κυκλοφορία και στην άμυνα του οργανισμού, την οποία επιτελεί η λεμφική κυκλοφορία. Επίσης συμβάλλουν στον καθαρισμό της λέμφου, με τον φυσικό ή και με τον τεχνητό τρόπο στον οποίο δημιουργούμε εμείς με τα χέρια μας.

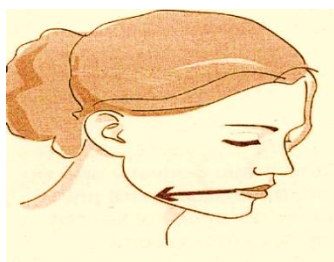
Τα λεμφαγγεία του προσώπου τα οποία δουλεύουμε είναι τα εξής :



1. Λεμφαγγεία του λαιμού τα οποία βρίσκονται κατά μήκος του στερνοκλειδομαστοειδούς μύος και ξεκινούν από τα άνω οπίσθιο χείλος του μύος, πίσω από το αφτί και καταλήγουμε στον μείζονα και ελάσσονα θωρακικό πόρο.



2. Λεμφαγγεία τα οποία ξεκινούν από το κέντρο του πηγουνιού και καταλήγουν στο μέσον της κάτω γνάθου.



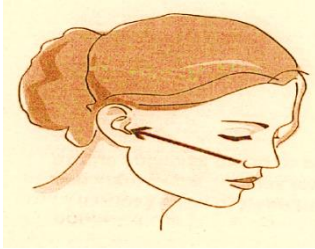
3. Λεμφαγγεία τα οποία ξεκινούν από τη γωνία των χειλιών και καταλήγουν στο μέσον της κάτω γνάθου.



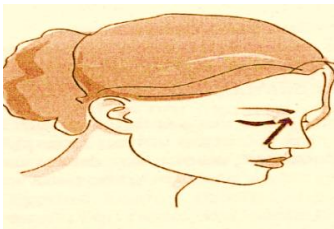
4. Λεμφαγγεία τα οποία ξεκινούν από το κέντρο του άνω χείλους και καταλήγουν και αυτά στο μέσον της κάτω γνάθου.



5. Λεμφαγγεία τα οποία ξεκινούν από τη βάση της μύτης, συνεχίζουν κατά μήκος της ρινογενειακής αύλακας και καταλήγουν στο μέσον της κάτω γνάθου.



6. Λεμφαγγεία τα οποία ξεκινούν από τη βάση της μύτης και καταλήγουν στην προωτιαία χώρα.



7. Λεμφαγγεία τα οποία ξεκινούν από τη βάση της μύτης και καταλήγουν στον έσω κανθό.



8. Λεμφαγγεία τα οποία ξεκινούν από τον έσω κανθό και καταλήγουν στην περιοχή του κροτάφου.



9. Λεμφαγγεία τα οποία ξεκινούν από το σημείο όπου βρίσκεται το μεσόφρυο και καταλήγουν στην περιοχή του κροτάφου.



10. Δύο σειρές λεμφαγγείων τα οποία ξεκινούν από το κέντρο του μετώπου και καταλήγουν στην περιοχή του κροτάφου.

### 3.7 ΘΕΣΗ ΤΩΝ ΛΕΜΦΟΓΑΓΓΛΙΩΝ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

- 1) Τραχηλικά λεμφογάγγλια, τα οποία βρίσκονται στην περιοχή του μείζονα και ελάσσονα θωρακικού πόρου.



- 2) Παρωτιδικά λεμφογάγγλια, οποία βρίσκονται πίσω από τον λοβό του αυτιού.



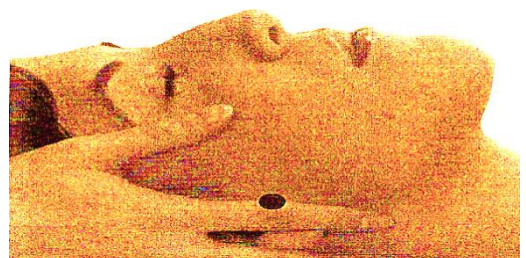
- 3) Υπογενειδία λεμφογάγγλια, τα οποία βρίσκονται στο κέντρο του πηγουνιού.



- 4) Υπογνάθια λεμφογάγγλια, τα οποία βρίσκονται στο μέσον της κάτω γνάθου.

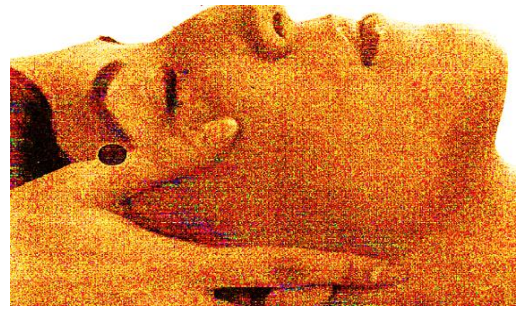


- 5) Ωτιαία λεμφογάγγλια, τα οποία βρίσκονται στην περιοχή μπροστά από πτερύγια του αυτιού.





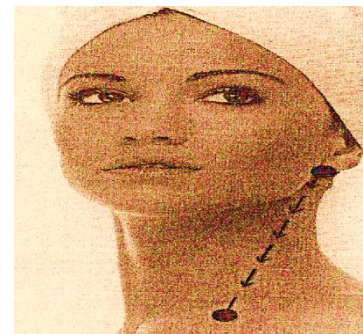
- 6) Κροταφικά λεμφογάγγλια, τα οποία βρίσκονται στο τέλος του τόξου του φρυδιού.



### 3.8 ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΠΑΡΟΧΕΤΕΥΣΗΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

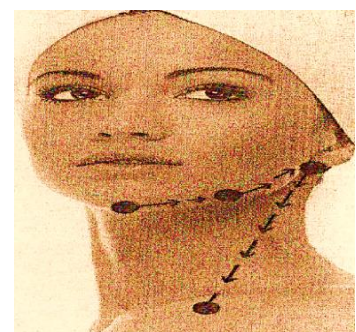
#### 1<sup>η</sup> κίνηση

Παροχετεύουμε τη λέμφο στα λεμφαγγεία τα οποία ξεκινούν από τα παρωτιδικά λεμφογάγγλια (πίσω από το λοβό του αυτιού) και ακολουθούμε τη διαδρομή κατά μήκος του στερνοκλειδομαστοειδούς μυός, για να καταλήξουμε στα τραχηλικά λεμφογάγγλια, τα οποία βρίσκονται στην περιοχή του μείζονα και ελάσσονα θωρακικού πόρου.



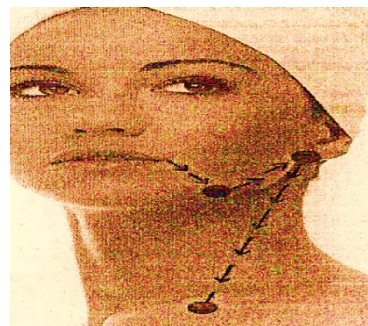
#### 2<sup>η</sup> κίνηση

Παροχετεύουμε τη λέμφο στα λεμφαγγεία τα οποία ξεκινούν από τα λεμφογάγγλια που βρίσκονται στο κέντρο του πηγουνιού, περνούν από τα λεμφογάγγλια που βρίσκονται στο μέσον της κάτω γνάθου, διασχίζουν τη διαδρομή μέσον κάτω γνάθου πίσω από τον λοβό του αυτιού και καταλήγουν κατά μήκος του στερνοκλειδομαστοειδούς μυός στα τραχηλολεμφογάγγλια, για να παροχετεύσουν τη λέμφο στον μείζονα και ελάσσονα θωρακικό πόρο, προς την κυκλοφορία επιστροφής.



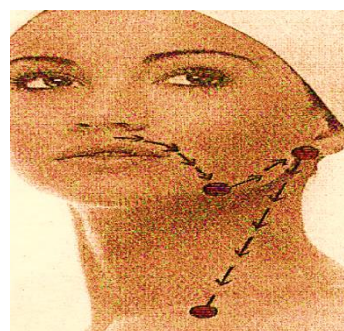
### 3<sup>η</sup> κίνηση

Παροχετεύουμε τη λέμφο στα λεμφαγγεία τα οποία ξεκινούν από τη γωνία των χειλιών, περνούν από τα λεμφογάγγλια της περιοχής που βρίσκεται στο μέσον της κάτω γνάθου, προχωρούν προς τα παρωτιδικά λεμφογάγγλια και καταλήγουν κατά μήκος του στερνοκλειδομαστοειδούς μυός, προς τον μείζονα και ελάσσονα θωρακικό πόρο.



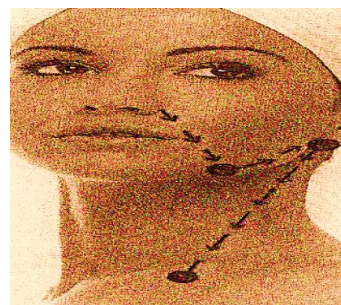
### 4<sup>η</sup> κίνηση

Παροχετεύουμε τη λέμφο στα λεμφαγγεία τα οποία ξεκινούν από τα μέσον του άνω χείλους, περνούν από τη γωνία συνένωσης των χειλιών, διασχίζουν τη διαδρομή μέχρι το μέσον του πηγουνιού, ακολουθούν τη ροή μέχρι τα παρωτιδικά λεμφογάγγλια, για να καταλήξουν και αυτά κατά μήκος του στερνοκλειδομαστοειδούς μυός στον μείζονα και ελάσσονα θωρακικό πόρο, προς τα τραχηλικά λεμφογάγγλια.



### 5<sup>η</sup> κίνηση

Παροχετεύουμε τη λέμφο στα λεμφαγγεία τα οποία ξεκινούν από τη βάση της μύτης, περνούν διαμέσου της ρινογενειακής αύλακας, συνεχίζουν στα λεμφογάγγλια που βρίσκονται στο μέσον του πώγωνα, πηγαίνουν στα παρωτιδικά λεμφογάγγλια για να καταλήξουν κατά μήκος προς τον μείζονα και ελάσσονα θωρακικό πόρο στην κυκλοφορία της επιστροφής.



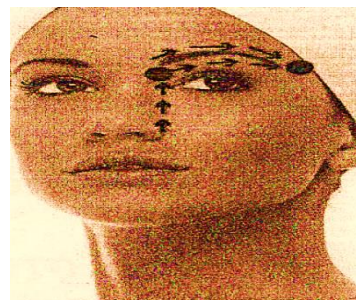
### 6<sup>η</sup> κίνηση

Παροχετεύουμε τη λέμφο στα λεμφαγγεία τα οποία ξεκινούν από τη βάση της μύτης, οδεύουν προς τα ωτιαία λεμφογάγγλια, περνούν από τα παρωτιδικά λεμφογάγγλια και καταλήγουν μήκος του στερνοκλειδομαστοειδούς μυός, στον μείζονα και ελάσσονα θωρακικό πόρο.



## 7<sup>η</sup> κίνηση

Παροχετεύουμε τη λέμφο στα λεμφαγγεία τα οποία ξεκινούν από τη βάση της μύτης, συνεχίζουν προς το έσω κανθό, κατευθύνονται κατά μήκος του άνω βλεφάρου, συναντιούνται με αυτά που διασχίζουν το φρύδι, για να περάσουν όλα μαζί από τα κροταφικά λεμφογάγγλια και να καταλήξουν στο μείζονα και ελάσσονα θωρακικό πόρο, αφού περάσουν πρώτα από τα παρωτιδικά και τα ωτιαία λεμφογάγγλια .



## 8<sup>η</sup> κίνηση

Δύο σειρές λεμφαγγείων στο μέτωπο τα οποία καταλήγουν στα κροταφικά λεμφογάγγλια κι εν συνεχεία, περνώντας από τα παρωτιδικά και τα ωτιαία, οδεύουν προς τον μείζονα και ελάσσονα θωρακικό πόρο, για να διοχετεύσουν τη λέμφο στην κυκλοφορία της επιστροφής.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

### ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

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

Η λέξη άρωμα (perfume) σημαίνει ευχάριστη, εκλεπτυσμένη μυρωδιά, που είναι η ευωδία των φυτών, και προέρχεται από τη σύνθεση των λέξεων per (=διαμέσου) και fume (=καπνός). Τα αιθέρια έλαια εμπεριέχουν την ζωτική δύναμη, την ενέργεια, την ψυχή ενός φυτού και θεωρούνται η αγνότερη και φυσικότερη πηγή ενέργειας για τον άνθρωπο.

Αποτελούνται από μικρομοριακές ενώσεις, γι' αυτό μπορούν να εισέλθουν εύκολα στον ανθρώπινο οργανισμό, προσφέροντας τα ευεργετικά τους αποτελέσματα. Χάρη στις σπουδαίες ιδιότητες που έχουν, χρησιμοποιούνται τόσο για καλλωπιστικούς όσο και για θεραπευτικούς σκοπούς.

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

Η αρωματοθεραπεία μπορεί να συνδυαστεί με άλλες εναλλακτικές ή συμβατικές μεθόδους θεραπείας, καθώς είναι ένα ήπιο και κυρίως φυσικό βοήθημα για την διατήρηση ή την αποκατάσταση της υγείας.

#### 4.1 ΙΣΤΟΡΙΑ

Ο άνθρωπος ανακάλυψε τις ιδιότητες των φυτών από πολύ νωρίς. Χρήση αρωματικών και αιθέριων ελαίων συναντάμε σε διάφορους πολιτισμούς ανά τους αιώνες, όμως η γνώση της δύναμης των θεραπευτικών βοτάνων ήρθε από την Ανατολή και από τον πολιτιστικό χώρο της Μεσογείου.

Η ιστορία της αρωματοθεραπείας αρχίζει από τις προϊστορικές εποχές, όπως μαρτυρούν οι αποστακτήρες, τα μυροδοχεία και άλλα σκεύη αρωματικής χρήσης που έχουν έρθει στο φως με τις ανασκαφές.

Οι αρωματικές ουσίες θεωρούνταν τα πιο ιερά και ακριβά αγαθά. Οι ιερείς χρησιμοποίησαν **λιβάνι, φυτά, λουλούδια, βαλσαμικά ξύλα και ρητίνες** στις **θηρησκευτικές τελετές**, όμως η ευρεία χρήση αρωματικών στοιχείων πραγματοποιήθηκε για θυσίες στους Θεούς.

Οι *Εβραίοι* απολύμαιναν ρούχα και σεντόνια με την καύση αρωματικών ελαίων, και ακόμη κρεμούσαν στις σκηνές τους αρωματικά φρέσκα βότανα για να ρυθμίζουν τη θερμοκρασία του χώρου, αλλά και για να απολυμαίνουν τον αέρα.

Οι *Ασύριοι* και οι *Βαβυλώνιοι* φρόντιζαν το πρόσωπο και το σώμα τους τρίβοντας φυτικά εκχυλίσματα φυτών, όπως δεντρολίβανου, κέδρου, κυπαρισσιού, αναμειγμένα με νερό, πετυχαίνοντας έτσι μια πολύ ευχάριστη μυρωδιά.

Στην *Ινδία*, ακόμη και σήμερα χρησιμοποιούνται οι ιδιότητες των αρωμάτων στην παραδοσιακή ολιστική Ιατρική για τη θεραπεία παθήσεων ή τη γενική αναζωογόνηση.

Οι *αρχαίοι Κινέζοι* ήταν αρκετά εξοικειωμένοι με τα μυστικά της αρωματοθεραπείας και όπως φαίνεται ήταν οι πρώτοι που μελέτησαν τις θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών γύρω στα 4.500 π.Χ. και ήδη από το 3.000 π.Χ. συνόδευαν τις παραδοσιακές θεραπείες του βελονισμού και του μασάζ με τη χρήση αρωμάτων.

Οι *Αιγύπτιοι* ήταν οι πρώτοι που κατέγραψαν σε πάπυρους τις τεχνικές χρησιμοποίησης της αρωματοθεραπείας για θεραπευτικούς σκοπούς και τις ιδιότητες των αρωματικών φυτών, καθώς ανακάλυψαν μεθόδους απόσταξης των ελαίων από τα φυτά για να τα χρησιμοποιήσουν σε αρώματα, στη μαγειρική, για την παρασκευή αλοιφών και για την ταρίχευση διάφορων ζώων, των νεκρών, αλλά και των ίδιων των Φαραώ. Εξάλλου ο πολιτισμός τους είναι γνωστός για τους βοτανικούς κήπους στους οποίους καλλιεργούσαν σπάνια φυτά προερχόμενα από την Ασία, τις Ινδίες και την Αραβία. Οι γνώσεις αυτές πέρασαν αργότερα στους Έλληνες και στη συνέχεια στους Ρωμαίους.

Οι *Αρχαίοι Έλληνες* γιατροί είχαν ασχοληθεί διεξοδικά με τις θεραπευτικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων. Σ' αυτούς αποδίδεται η βελτίωση της αρωματοθεραπείας επιστημονικά, με κορυφαία την ίδρυση της περίφημης Ιατρικής Σχολής στην Κω από τον Ιπποκράτη, ο οποίος θεωρείται ο πατέρας της Ιατρικής.

Ο *Γαληνός* τον 2ο αιώνα μ.Χ., ήταν προσωπικός γιατρός των Ρωμαίων αυτοκρατόρων, φανατικός χρήστης της αρωματοθεραπείας και κατείχε το καταπληκτικό ρεκόρ να μην πεθαίνει ούτε ένας τραυματίας μονομάχος.

Γύρω στον 8ο αιώνα μ.Χ. οι Άραβες βελτίωσαν σημαντικά τις μεθόδους λήψης των αιθέριων ελαίων και έφτιαξαν καινούρια ελιξίρια και φάρμακα.

Τον 13ο αιώνα στην Αγγλία γράφεται κείμενο για τη χρήση των αιθέριων ελαίων. Τότε παρατηρείται μεγάλη αύξηση τόσο στην παραγωγή αρωματικών ελαίων όσο και στην εφαρμογή τους σε διάφορες μορφές θεραπείας. Την εποχή εκείνη τα γάντια αρωματίζονταν με αιθέρια έλαια.

Κατά τα σκοτεινά χρόνια του Μεσαίωνα αυτή η αρχαία τεχνική της αρωματοθεραπείας εγκαταλείφθηκε, ωστόσο σε επιδημίες λοιμωδών νόσων, π.χ. χολέρα, πανώλη, παρατηρήθηκε ότι οι παραγωγοί αιθέριων ελαίων δεν προσβάλλονταν από τα νοσήματα αυτά, γεγονός που καθιστά προφανείς τις αντισηπτικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων.

Κατά την Αναγέννηση, λόγω των συνθετικών φαρμάκων που άρχισαν να φτιάχνονται, η αρωματοθεραπεία ξεχάστηκε.

Τον 19ο αιώνα, με την ανάπτυξη της επιστήμης της Χημείας, διευρύνεται η παραγωγή χημικών παρασκευασμάτων, απομιμήσεων αιθέριων ελαίων, με πολύ χαμηλότερο κόστος παραγωγής, αλλά χωρίς θεραπευτικές ιδιότητες. Η αρωματοθεραπεία εκτοπίστηκε εντελώς.

Τον 20ο αιώνα, όμως, εμφανίζονται οι ανεπιθύμητες παρενέργειες και οι αντενδείξεις των συνθετικών φαρμάκων, ώστε το ενδιαφέρον για τα φυσικά προϊόντα και τις εναλλακτικές θεραπείες ανανεώνεται.

Τη δεκαετία του 1920, ο όρος «αρωματοθεραπεία» χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Γάλλο χημικό - φαρμακοποιό Rene Gattefosse, ο οποίος ερεύνησε τις ιατρικές και θεραπευτικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων και έγραψε το πρώτο σύγχρονο βιβλίο αρωματοθεραπείας. Εκτελώντας κάποιο πείραμα με καλλυντικά έκαψε το χέρι του και αμέσως το βούτηξε σε ένα δοχείο με αγνό αιθέριο έλαιο λεβάντας που είχε στο εργαστήριό του. Σε μερικές ώρες το έγκαυμα είχε επουλωθεί χωρίς να αφήσει κανένα σημάδι. Στη συνέχεια, ανακάλυψε τις ιδιότητες διάφορων ελαίων να επιταχύνουν θεαματικά τη θεραπευτική διαδικασία και έτσι ασχολήθηκε με σοβαρές περιπτώσεις εγκαυμάτων, ειδικά με τους τραυματίες του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, ενώ παράλληλα κατασκεύαζε ένα ευρύ φάσμα θεραπευτικών ελαίων, πολλά από τα οποία είναι γνωστά μέχρι και σήμερα.

Ο Γάλλος γιατρός Dr Jean Valnet πειραματίστηκε επίσης με αιθέρια έλαια, θεραπεύοντας έτσι πολλούς ασθενείς του, καθώς προσέφερε ανακούφιση από τα συμπτώματα διάφορων ψυχολογικών και συναισθηματικών ασθενειών. Συνήθιζε να χρησιμοποιεί αιθέρια έλαια σε κομπρέσες, επειδή με αυτόν τον τρόπο απορροφώνται πιο γρήγορα.

Το 1940 η βιοχημικός Marguerite Maury πειραματίστηκε με την ολιστική χρήση των αιθέριων ελαίων, δηλαδή με μεθόδους που αφορούν την υγεία ολόκληρου του σώματος. Ανέπτυξε μια τεχνική για τη θεραπεία ατόμων με ψυχικές και σωματικές ανισορροπίες και έθεσε τις βάσεις για το μασάζ αρωματοθεραπείας και τις σύγχρονες θεραπείες ομορφιάς του δέρματος. Εγκαταστάθηκε στο Λονδίνο, όπου ίδρυσε μια κλινική αρωματοθεραπείας και δίδαξε σε πολλούς αισθητικούς.

Ο 21ος αιώνας χαρακτηρίζεται ως ο αιώνας της υγείας και της ευεξίας, καθώς παρατηρείται μια γενική στροφή προς το φυσικό τρόπο ζωής και τις εναλλακτικές μεθόδους θεραπείας, κάτι που ευνοεί την καλύτερη ποιότητα ζωής. Εμφανίζεται λοιπόν επιβεβλημένη η ανάγκη χρησιμοποίησης της αρωματοθεραπείας στον τομέα της αισθητικής

## 4.2 ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ



Εικόνα 6

Τα αιθέρια έλαια είναι οργανικές ενώσεις, μίγματα πτητικών αρωματικών εστέρων ή αιθέρων, που περιέχονται σε διάφορα μέρη των φυτών (καρπούς, φύλλα, ρίζες, άνθη, φλοιούς, κουκούτσια, ρετσίνι), από τα οποία παραλαμβάνονται με πίεση, έκθλιψη, εκχύλιση ή απόσταξη με υδρατμούς (λιπόφιλες ουσίες). Από κάθε φυτό, βότανο ή δέντρο μπορεί να προκύψει μια ποικιλία αιθέριων ελαίων. Χρησιμοποιούνται ιδιαίτερα στην αρωματοθεραπεία.

Απορροφώνται πολύ εύκολα από το δέρμα και έχουν ειδικές θεραπευτικές ιδιότητες. Λόγω της μεγάλης συγκέντρωσής τους, δεν χρησιμοποιούνται ποτέ αυτούσια, αλλά διαλυμένα σε κάποιο λάδι. Προτιμώνται τα φυτικά λάδια, διότι απορροφώνται πιο γρήγορα από το δέρμα και επιτυγχάνουν καλύτερες συνθήκες επάλειψης του αιθέριου ελαίου.

Τα αιθέρια έλαια είναι κυρίως άχρωμα, αλλά μπορεί να είναι υποκίτρινα, πράσινα ή κυανά, και η οσμή τους είναι συνισταμένη όλων των συστατικών τους. Οι περίπλοκοι συνδυασμοί αυτών των συστατικών δίνουν τον τελικό τόνο της οσμής του κάθε φυτού και τη μεγαλύτερη ωφέλεια στον ανθρώπινο οργανισμό. Η βιοσύνθεση και ο ακριβής μηχανισμός δράσης των αιθέριων ελαίων δεν είναι ακόμη τελείως γνωστά. Τα αιθέρια έλαια βρίσκονται μέσα σε ειδικούς αδένες έκκρισης, οι οποίοι μπορεί να είναι εσωτερικοί ή εξωτερικοί. Η κατανομή των αδένων αυτών στα φυτικά όργανα του κάθε φυτού είναι ακανόνιστη. Έχει παρατηρηθεί ότι η μεγαλύτερη ποσότητα αιθέριων ελαίων βρίσκεται στα αυξητικά όργανα του φυτού και μάλιστα στα νέα φυτά.

Η ποιότητα και η χημική τους σύνθεση διαφέρει όχι μόνο από φυτό σε φυτό, αλλά και ανάλογα με το στάδιο ανάπτυξης του φυτού, το τμήμα του φυτού από το οποίο εξήχθησαν, την ώρα της ημέρας, την εποχή του έτους και το κλίμα της χώρας στην οποία ευδοκίμει ή καλλιεργείται το φυτό.

Για να διατηρήσουν τις καλλυντικές και θεραπευτικές τους ιδιότητες πρέπει να είναι 100% καθαρά, ανόθευτα και να καλλιεργούνται στις ιδανικότερες συνθήκες. Επίσης σημαντικό ρόλο έχουν οι συνθήκες φύλαξής τους, επειδή είναι πολύ ευαίσθητα.

Τα αιθέρια έλαια διεγείρουν τις νευρικές απολήξεις του αισθητηρίου της όσφρησης και έτσι το ερέθισμα αυτό μεταφέρεται στο ανάλογο τμήμα του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνο μεταξύ άλλων και για τη ρύθμιση της συναισθηματικής κατάστασης του ανθρώπου, καθώς και την παραγωγή ορμονών. Έτσι εναρμονίζουν το σώμα, την ψυχή και το πνεύμα, ενώ διευκολύνουν την αποτοξίνωση του οργανισμού.

### 4.3 ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Τα αιθέρια έλαια είναι οργανικές ενώσεις που περιέχουν διάφορες φυσικές ουσίες. Οι αλκοόλες, οι εστέρες, οι φαινόλες και οι αλδεΐδες είναι αυτές που χαρακτηρίζουν και εξασφαλίζουν τη θεραπευτική τους δύναμη. Οι αλκοόλες είναι εστέρες της γλυκερίνης με μονοκαρβονικά οξέα. Έχουν ήπιες θεραπευτικές ιδιότητες και η χρήση τους είναι ασφαλής. Οι κετόνες, οι φαινόλες και οι αλδεΐδες είναι πιο ισχυρές ενώσεις. Έλαια που περιέχουν μεγάλες συγκεντρώσεις αυτών των ενώσεων χρησιμοποιούνται σπάνια στην αρωματοθεραπεία, επειδή μπορούν να προκαλέσουν παρενέργειες εάν εφαρμοστούν με λάθος τρόπο. Πολλές από τις χημικές ουσίες που περιέχονται στα αιθέρια έλαια πιστεύεται ότι παίζουν ζωτικό ρόλο στην πρόληψη παρενεργειών. Σε κάθε ένα αιθέριο έλαιο απαντώνται μέχρι και 200 διαφορετικές χημικές ενώσεις. Οι ενώσεις αυτές κατηγοριοποιούνται σε δύο ομάδες:

- τις οξυγονούχες και
- τις μη οξυγονούχες οργανικές ενώσεις.

Τα αιθέρια έλαια είναι ελαφρά, διαυγή, μη λιπαρά, ελαιώδη, υγρά, εύφλεκτα και εξαιρετικά πτητικά σε κανονική θερμοκρασία, δηλαδή εξατμίζονται εύκολα. Σε αντίθεση με τα λιπαρά λάδια, τα αιθέρια έλαια δεν αφήνουν κηλίδα σε διηθητικό χαρτί. Χαρακτηρίζονται από υψηλό δείκτη διάθλασης και τα περισσότερα είναι οπτικά ενεργά με στροφική ικανότητα, που αποτελεί συνήθως πολύτιμη διαγνωστική ιδιότητα. Έχουν μικρό μοριακό βάρος, ιδιότητα που τα καθιστά εύκολα διαπερατά από το δέρμα. Είναι αδιάλυτα στο νερό ή διαθλώνται ελάχιστα, ενώ είναι διαλυτά στον αιθέρα, στον πετρελαϊκό αιθέρα, στην αλκοόλη, στους περισσότερους οργανικούς διαλύτες και στα λιπαρά οξέα. Είναι άχρωμα ως υποκίτρινα, ενώ ελάχιστα είναι φαιοκίτρινα ή κυανά. Κατά την παραμονή τους επί πολύ χρόνο σκουραίνουν, ρητινοποιούνται και αλλοιώνεται η οσμή τους. Αιτία αυτών των αλλαγών είναι οι αυτοοξειδώσεις, ο πολυμερισμός και οι υδρολύσεις των εστέρων. Τα αιθέρια έλαια περιέχουν συχνά στερεές ουσίες, οι οποίες αποτίθενται σε χαμηλές θερμοκρασίες υπό μορφή κρυστάλλων.

Τα αιθέρια έλαια προσφέρουν μια μεγάλη ποικιλία ιδιοτήτων. Μπορούν να δρουν ως αντισηπτικά, αντιβακτηριακά, αντιμικροβιακά, αλλά και ως αποτοξινωτικά, διουρητικά, αναζωογονητικά, τονωτικά. Επίσης ως διεγερτικά της όρεξης, βοηθητικά της εμμήνου ρύσεως, καταπραϋντικά, εξισορροπιστικά.



#### 4.4 ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΑΡΑΛΑΒΗΣ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

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

Οι μέθοδοι παραλαβής των αιθέρων ελαίων είναι:

**Απόσταξη :** Η διαδικασία της απόσταξης πραγματοποιείται με ειδικές συσκευές, τους αποστακτήρες, που επιτυγχάνουν το ζέσταμα του μέρους του φυτού μέχρι να δημιουργηθεί ατμός και στη συνέχεια την ψύξη του ατμού μέχρι αυτός να υγροποιηθεί. Το νερό έχει την ικανότητα να διοχετεύει τα αιθέρια έλαια. Λόγω του βάρους του μένει στο βάθος του δοχείου, ενώ το αιθέριο έλαιο που επιπλέει συλλέγεται.

**Έκθλιψη :** Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται μόνο για τα εσπεριδοειδή φρούτα. Σε κατάλληλα δοχεία, που φέρουν αιχμηρές προεξοχές, οι φλούδες ή τα φύλλα συνθλίβονται μέχρι που διαλύονται οι ελαιοφόροι αδένες του φυτού, οπότε αποδίδεται το αγνό αιθέριο έλαιο.

**Εκχύλιση :** Η εκχύλιση πραγματοποιείται με τη βοήθεια ενός διαλύτη. Το φυτό αναμειγνύεται με τον διαλύτη ή ζεσταίνεται μέχρι το αιθέριο έλαιο να εξαχθεί και να χυθεί στον διαλύτη. Στη συνέχεια φιλτράρεται και διαχωρίζεται το αιθέριο έλαιο. Αυτό που μένει επεξεργάζεται με αλκοόλ για να μείνει το αιθέριο έλαιο.

Το μειονέκτημα αυτής της μεθόδου είναι ότι το αιθέριο έλαιο δεν είναι τελείως καθαρό, αλλά μπορεί να περιέχει μη πτητικά κεριά και φυτικές βαφές.

**Απορρόφηση :** Η μέθοδος αυτή βρίσκει εφαρμογή στα ευαίσθητα φυτά (γιασεμί). Τα λουλούδια, τα οποία εξακολουθούν να ζουν λίγο χρόνο μετά τη συγκομιδή, διατίθενται σε μια λεπτή στρώση λίπους σε μεγάλα ταψιά και αφήνονται για κάποιο χρονικό διάστημα το οποίο ποικίλει. Έπειτα αυτά συλλέγονται και αντικαθίστανται από νέα λουλούδια, μέχρι ωστόσο το λιπαρό στοιχείο να κορεστεί από το άρωμα. Τελικά το λίπος διαλύεται με αλκοόλ (βουτάνιο, διοξείδιο του άνθρακα), ώστε να γίνουν διαλυτές οι αρωματικές του ιδιότητες. Μετά την εξάτμιση του αλκοόλ, μένει ένα είδος αλοιφής.

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

#### 4.5 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

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

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

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

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

#### 4.6 ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ - ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Η σωστή χρήση των αιθέριων ελαίων υπογραμμίζει την επικινδυνότητα της αυθαίρετης αύξησης των αναλογιών του αιθέριου ελαίου στο λάδι βάσης. Τα αιθέρια έλαια δεν εφαρμόζονται ποτέ απευθείας αδιάλυτα πάνω στο δέρμα, αλλά ούτε και σε σημεία όπου υπάρχει λύση της συνέχειας του δέρματος.

Η εσωτερική από του στόματος λήψη αιθέριων ελαίων συστήνεται σπάνια και μόνο από εξειδικευμένους αρωματοθεραπευτές. Τα αιθέρια έλαια απαγορεύεται να έρθουν σε επαφή με τα μάτια.

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

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

## 4.7 ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Η κατάταξη γίνεται ανάλογα με τον τύπο τους, επειδή αιθέρια έλαια που ανήκουν στην ίδια κατηγορία π.χ. εσπεριδοειδή, μπορεί να έχουν παρόμοιες ιδιότητες και δράσεις που επικαλύπτονται.

Συνοπτικά καταγράφονται με τον ακόλουθο τρόπο:

- Άνθη
- Βότανα
- Ρητίνες και ρίζες
- Εσπεριδοειδή
- Δέντρα και ξύλα
- Μπαχαρικά

### 4.7.1 ΑΝΘΗ

**Λεβάντα** : (Βοτανική–INCI ονομασία: Lavandula Angustifolia/L. Officinalis/ Lavandula vera).

Ανήκει στην οικογένεια των χειλανθών ή λαμιΐδων.



Εικόνα 7

- ανακουφίζει από τον πόνο
- αντισταθμίζει την κατάθλιψη
- αντισηπτικό
- αποσυμφορητικό των βλεννών
- βοηθά την εμμηνο ρύση
- κατασταλτικό
- αποσμητικό
- τονώνει την ανάπτυξη νέων υγιών δερματικών κυττάρων
- μειώνει την αρτηριακή πίεση

Η λεβάντα είναι πολυετές φυτό, φουντωτός θάμνος με ασημένια, γκρι ή πράσινα γραμμικά φύλλα, και βαθύ μοβ, μοβ της βιολέτας ή μπλε μυτερά άνθη. Το αιθέριο έλαιο προέρχεται με απόσταξη υδρατμών από τις κορυφές των ανθών.

Προέρχεται από τις χώρες Γαλλία, Βουλγαρία, Αγγλία, Μαρόκο, Ουγγαρία, Ισπανία, Ταζμανία. Χαρακτηρίζεται από καθαρή, δροσερή, άνηθη μεσαία νότα και διακριτικά, πράσινα, φυλλώδη υποστρώματα.

Αναμειγνύεται καλά με τα περισσότερα άλλα αιθέρια έλαια, κυρίως με άνθινα, εσπεριδοειδή και ποώδη και μάλιστα ενισχύει τη δράση τους. Η λεβάντα είναι το πιο δημοφιλές αιθέριο έλαιο. Εξισορροπεί τις λειτουργίες του σώματος. Ανακουφίζει από μυϊκούς πόνους και άλγη, ενώ έχει αντισηπτική δράση, αλλά και αντιμετωπίζει τα συμπτώματα της γρίπης και του κοινού κρυολογήματος.

Έχει αντιρυτιδική δράση, δρα ενάντια στην κυτταρίτιδα, τη χαλάρωση και τις ραβδώσεις του δέρματος.

## Χαμομήλι :

1) Γερμανικό χαμομήλι (Βοτανική – INCI ονομασία: Chamomilla Recutita).

Ανήκει στην οικογένεια των συνθέτων ή συμπετάλων.



Εικόνα 8

- ανακουφίζει από τον πόνο
- ανακουφίζει από τα συμπτώματα της αλλεργίας

- μειώνει τη φλεγμονή
- αντισηπτικό
- βοηθά την πέψη των τροφών
- αυξάνει την παραγωγή ούρων
- τονώνει τη λειτουργία του ήπατος

- βοηθά την έμμηνο ρύση
- μειώνει τη νευρικότητα

Το γερμανικό χαμομήλι είναι ετήσιο ποώδες φυτό με λεπτά φύλλα σαν φτερά, και απλά λευκά και κίτρινα άνθη σε μονά στελέχη. Το παχύρευστο, μπλε του μελανιού αιθέριο έλαιο του χαμομηλιού προέρχεται με απόσταξη υδρατμών από τις κορυφές των ανθών.

Προέρχεται από τις χώρες Αγγλία, Ουγγαρία, Βουλγαρία, Ισπανία.

Το γερμανικό χαμομήλι είναι η πρώτη επιλογή για την αντιμετώπιση της φλεγμονής, χάρη στο αζουλένιο που περιέχει. Η ήπια δράση του ηρεμεί, θεραπεύει και καταπραΰνει τις δερματοπάθειες, αντιμετωπίζοντας ταυτόχρονα τις αιτίες της αλλεργικής αντίδρασης. Προάγει την αντιμετώπιση των πόνων της περιόδου καθώς επίσης ηρεμεί τις εναλλαγές της διάθεσης και την τάση για κλάμα. Σε ψυχολογικό επίπεδο ηρεμεί τα νεύρα, παραμερίζοντας την αγωνία και την εξάντληση. Μειώνει την μυϊκή ένταση και την αϋπνία.

Είναι χρήσιμο στη φροντίδα του δέρματος και έχει μεγάλη συμβατότητα με την ανοιχτόχρωμη επιδερμίδα και το ακνεϊκό δέρμα. Είναι κατάλληλο για την αντιμετώπιση κισρών και ευρυαγγειών.

## 2) Ρωμαϊκό (Βοτανική – INCI ονομασία: Chamaemelum nobile).

Ανήκει στην οικογένεια των συνθέτων ή συμπετάλων.

- Αναλγητικό
- Αντισηπτικό
- Αντισπασμωδικό
- Καλό για την πέψη και τα έντερα κατά του μετεωρισμού
- Διουρητικό
- Εμμηναγωγό
- Αντιπυρετικό
- Τονώνει το νευρικό σύστημα
- Καταπραϋντικό
- Καλό για το στομάχι

Το ρωμαϊκό χαμομήλι είναι πολυετής πόα με τάση να έρπει χαμηλά στο έδαφος. Έχει λεπτά σαν φτερά φύλλα και άνθη που μοιάζουν με μαργαρίτες και βρίσκονται στα πολλά τριχώδη στελέχη του φυτού. Το αιθέριο από έλαιο προέρχεται απ' τις ανθισμένες κορφές του φυτού με απόσταση υδρατμών.

Προέρχεται από τις χώρες Γαλλία, Αγγλία, Βέλγιο, Ουγγαρία.

Το ρωμαϊκό χαμομήλι έχει κάποιες κοινές ιδιότητες με το γερμανικό χαμομήλι. Το ρωμαϊκό χαμομήλι είναι ιδιαίτερα καλό για τα παιδιά και τα βρέφη και βοηθά στις περισσότερες παθήσεις τους, γιατί είναι και ήπιο και αποτελεσματικό και ασφαλές. Το ρωμαϊκό χαμομήλι είναι ηρεμιστικό, καταπραϋντικό και παρηγορητικό. Το ρωμαϊκό χαμομήλι χρησιμοποιείται συχνά στο λάδι για μασάζ, γιατί χαλάρωση, μειώνει τη μυϊκή ένταση και την αϋπνία. Είναι επίσης χρήσιμο στη φροντίδα του δέρματος και έχει μεγάλη συμβατότητα με και απήχηση σε όσους έχουν ανοιχτόχρωμη επιδερμίδα και ξανθά μαλλιά .

## 4.7.2 ΒΟΤΑΝΑ

**Μέντα:** (Βοτανική – INCI ονομασία: Mentha x Piperita).

Ανήκει στην οικογένεια των χειλανθών.



- μειώνει τον πόνο
- αντισηπτικό
- μειώνει τη συμφόρηση
- βοηθά την πέψη
- βοηθά την απέκκριση βλέννα
- μειώνει τον πυρετό τονώνει τα νεύρα

Εικόνα 9

Πολυετές βότανο με πράσινα στελέχη και φύλλα και ροζ άνθη. Το αιθέριο έλαιο μέντας προέρχεται από τα άνθη και τα φύλλα με απόσταξη υδρατμών. Προέρχεται από τις χώρες Αμερική, Αγγλία, Βουλγαρία, Μαρόκο, Ιταλία, Κίνα, Ταϊβάν, Ολλανδία, Ισπανία, Βραζιλία, Γερμανία. Χαρακτηρίζεται από δροσερές, φωτεινές, διεισδυτικές υψηλές νότες και οξύ, φυλλώδες υπόχρωμα, που θυμίζει καθαρά. Αναμειγνύεται καλά με τη λεβάντα, το δενδρολίβανο, τον ευκάλυπτο. Η μέντα είναι κατάλληλη για τις πεπτικές διαταραχές, και βοηθάει στην πρόληψη της γρίπης και του κοινού κρυολογήματος. Ανακουφίζει από πονοκέφαλο και ημικρανίες. Σε ψυχολογικό επίπεδο προάγει τη διαύγεια και την εγρήγορση, και μπορεί να εμβαθύνει τη διαισθητική ενόραση. Στην αισθητική χρησιμοποιείται στον ατμό για τον βαθύ καθαρισμό του προσώπου λόγω της στυπτικής της ιδιότητας και δρα καθαριστικά στο ακνεϊκό δέρμα, καθώς προάγει την αποσυμφόρηση του. Χρησιμοποιείται σε προϊόντα καταπολέμησης της χαλάρωσης και των ευρυαγγειών.

**Δενδρολίβανο :** (Βοτανική – INCI ονομασία: Rosmarinus Officinalis).

Ανήκει στην οικογένεια των χειλανθών ή λαμιϊδων.



Εικόνα 10

- μειώνει τον πόνο
- αντισηπτικό
- μειώνει τους σπασμούς
- σταματά την αιμορραγία
- καταπραΰνει τη νευρικότητα
- βοηθά την πέψη
- προάγει την παραγωγή ούρων
- βοηθά τη λειτουργία του ήπατος
- αυξάνει την αρτηριακή πίεση
- τονώνει και δυναμώνει το σώμα
- αυξάνει τη θερμότητα στο δέρμα

Το δενδρολίβανο είναι ένας αρωματικός, πολυετής θάμνος με ασημοπράσινα φύλλα και πολλά χαρακτηριστικά μπλε του ουρανού άνθη. Το αιθέριο έλαιο προέρχεται από τις κορυφές των λουλουδιών με απόσταξη υδρατμών.

Προέρχεται από τις χώρες Γαλλία, Ισπανία, Πορτογαλία, Τυνησία.

Το δενδρολίβανο είναι καθαριστικό και τονωτικό του νου, ενώ αυξάνει τη δημιουργικότητα. Χρησιμοποιείται για να χαλαρώσει τους τεντωμένους, κουρασμένους μύες, ανακουφίζει την κατακράτηση υγρών και αποτοξινώνει το λεμφικό σύστημα. Είναι άριστο τονωτικό για το δέρμα της κεφαλής, ενώ βοηθά στην πρόληψη της πιτυρίδας. Ως ισχυρό αντισηπτικό μπορεί να βοηθήσει στην αναχαίτιση της εξάπλωσης των μολύνσεων μέσω του αέρα.

**Βασιλικός :** (Βοτανική – INCI ονομασία: *Punica granatum*)

Ανήκει στην οικογένεια των χειλανθών.



Εικόνα 11

- καταστρέφει τα μικρόβια
- μειώνει τους σπασμούς
- καταπραΰνει τη νευρική δραστηριότητα
- τονώνει το νου
- μειώνει τον πυρετό
- βοηθά την έμμηνο ρύση
- βοηθά τη λειτουργία του εντέρου
- τονώνει τα νεύρα.

Ετήσιο, τρυφερό, αρωματικό βότανο με πράσινα φύλλα και μικρά λευκά ή ροζ άνθη. Το αιθέριο έλαιο προέρχεται από τα φύλλα με απόσταξη υδρατμών.

Προέρχεται από τις χώρες Γαλλία, Αίγυπτο, Νησιά Κομόρο, Ινδία, Ιταλία, Βουλγαρία, Ουγγαρία.

Ανακουφίζει από τη διανοητική κόπωση, όταν ο νους είναι αδύναμος ή αναποφάσιτος. Χρησιμεύει στις νευρικές διαταραχές και είναι δυναμωτικός, καθαρίζει το νου και ανανεώνει.

Έχει ιδιότητες που βοηθούν στα προβλήματα της πέψης και της περιόδου, αλλά και εξαιρετικά τονωτικές για να νεύρα και το νου. Σε ψυχολογικό επίπεδο αφυπνίζει, ενδυναμώνει και φέρνει αισιοδοξία.

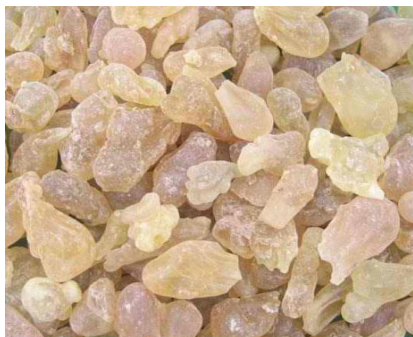
Έχει αντιρυτιδικές και συσφικτικές ιδιότητες για το δέρμα, ρυθμίζει τη λιπαρότητα στα μικτά και ακνεϊκά δέρματα και τονώνει την κυκλοφορία του αίματος.



### 4.7.3 ΡΗΤΙΝΕΣ ΚΑΙ ΡΙΖΕΣ

**Λιβάνι :** (Βοτανική – INCI ονομασία: Boswellia Carteri).

Ανήκει στην οικογένεια Burseraceae.



Εικόνα 12

- μειώνει τις φλεγμονές
- αντισηπτικό
- σταματά την αιμορραγία
- καταπραΰνει τη νευρική κατάσταση
- επουλώνει τις πληγές
- βοηθά την πέψη
- βοηθά την παραγωγή ούρων
- βοηθά την απέκκριση βλέννας
  
- βοηθά την έμμηνου ρύση

Το λιβάνι είναι μικρό, θαμνώδες δέντρο με λευκά άνθη. Εγκοπές στο φλοιό του κορμού του δέντρου παράγουν μια γαλακτερή ρητίνη που σκληραίνει και παίρνει τη μορφή δακρύων χρώματος πορτοκαλί – καφέ, ενώ το αιθέριο έλαιο προέρχεται από τα ‘δάκρυα’ σκληρής ρητίνης και με απόσταξη υδρατμών.

Προέρχεται από τις χώρες Ινδία, Σομαλία, Ομάν, Υεμένη, Αιθιοπία, Σαουδική Αραβία. Χαρακτηρίζεται από δροσερές, εσπεριδοειδείς, χαμηλές νότες που θυμίζουν ρετσίνι, και γλυκό, ζεστό, βαλσαμικό υπόχρωμα με υποψία καμφοράς και καπνιστού ξύλου.

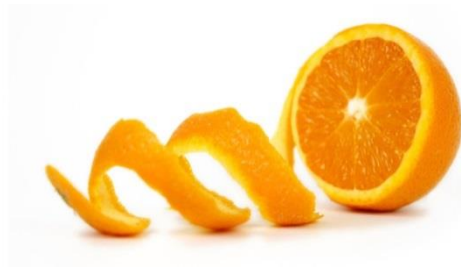
Επιβραδύνει την αναπνοή, βοηθώντας στην απομάκρυνση του φόβου, της νευρικής έντασης, του στρες. Αντισταθμίζει τα αναπνευστικά προβλήματα και είναι χρήσιμο στην αντιμετώπιση του κοινού κρυολογήματος, της βρογχίτιδας, του άσθματος, του βήχα και του πονόλαιμου.

Χρησιμοποιείται για την αναζωογόνηση της κουρασμένης επιδερμίδας, με ρυτίδες και σημάδια χαλάρωσης. Επίσης βελτιώνει την εικόνα των ραβδώσεων και τον μυϊκό τόνο.

#### 4.7.4 ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ

**Πορτοκάλι :** (Βοτανική – INCI ονομασία: Citrus Aurantium var. Sinensis)

Ανήκει στην οικογένεια των ρουτιδών.



Εικόνα 13

Το δέντρο του έχει σκουροπράσινα γυαλιστερά φύλλα, αρωματικά λευκά άνθη και πλούσιους καρπούς. Το αιθέριο έλαιο προέρχεται από την έκθλιψη της φλούδας του σχεδόν ώριμου φρούτου.

Προέρχεται από τις χώρες Ισραήλ, Βραζιλία, Αμερική, Ιταλία, Αυστραλία. Το πορτοκάλι ανακουφίζει από στομαχικές διαταραχές, διαθέτει ρυθμιστικό και εξισορροπητικό αποτέλεσμα ενάντια στη δυσκοιλιότητα, τη διάρροια, τα αέρια. Έχει κατευναστική δράση στο νευρικό σύστημα, καταπολεμά το στρες, το άγχος, την αϋπνία. Σε ψυχολογικό επίπεδο φτιάχνει τη διάθεση, προσφέρει χαρά και ενέργεια. Στο δέρμα τονώνει και αναζωογονεί τη λεπτή και ευαίσθητη επιδερμίδα.

- αντισταθμίζει την κατάθλιψη
- μειώνει τις φλεγμονές
- αντισηπτικό
- καταπραΰνει τη νευρική κατάσταση
- βοηθά την πέψη
- βοηθά τον ύπνο
- τονώνει το σώμα

#### 4.7.5 ΔΕΝΤΡΑ ΚΑΙ ΞΥΛΑ

**Ευκάλυπτος :** (Βοτανική – INCI ονομασία: Eucalyptus Globulus).

Ανήκει στην οικογένεια των μυρτιδών.



Εικόνα 14

Υπάρχουν περισσότερα από 600 είδη ευκαλύπτου, από τα οποία χρησιμοποιούνται περίπου 20 για την παραλαβή του αιθέριου ελαίου. Είναι ψηλά, αειφόρα δέντρα, με μακριά, στενά φύλλα και λευκοκίτρινα άνθη, το αιθέριο έλαιο παραλαμβάνεται από τα φύλλα και τα κλωνάρια με απόσταξη υδρατμών.

Προέρχεται από τις χώρες Αυστραλία, Κίνα, Ισπανία, Πορτογαλία, Βραζιλία, Ρωσία, Αμερική.

- μειώνει τον πόνο
- καταστρέφει βακτήρια
- αντισηπτικό
- βοηθά την απέκκριση βλέννας
- αποσμητικό
- προάγει την παραγωγή ούρων
- μειώνει την συμφόρηση της βλέννας
- μειώνει τον πυρετό

Χαρακτηρίζεται από δροσερές, οξείες υψηλές νότες που θυμίζουν καμφορά και διεισδυτικό, ξυλώδες υπόχρωμα.

Χρησιμοποιείται ως αποσυμφορητικό σε εισπνοές ατμού για την ανακούφιση του κοινού κρυολογήματος, της γρίπης και άλλων αναπνευστικών παθήσεων. Καθαρίζει το νου και ανακουφίζει από τη νευραλγία. Είναι εξαιρετικό εντομοαπωθητικό. Ανακουφίζει από τον πόνο του έρπητα ζωστήρα και του επιχείλιου έρπητα. Σε ψυχολογικό επίπεδο είναι διεισδυτικός, ερεθιστικός και εξαγνιστικός.

Είναι γνωστό για τις αντισηπτικές του ιδιότητες. Χρησιμοποιείται σε προϊόντα για λιπαρά και ακνεϊκά δέρματα, για ξηρά, ευαίσθητα και αφυδατωμένα. Καταπολεμά την κυτταρίτιδα και τα προβλήματα των αγγείων, όπως ευρυαγγειες, φλεβίτιδες, κίρσους.

#### 4.7.6 ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

**Γαρίφαλο :** (Βοτανική – INCI ονομασία: *Eugenia Caryophyllata*).

Ανήκει στην οικογένεια των μυρτιδών.



- μειώνει τον πόνο
- αντισηπτικό
- καταπραΰνει τη νευρικήτητα
- τονώνει τον οργανισμό

Εικόνα 15

Το γαρίφαλο είναι μακρόβιο αθαλές δέντρο με γυαλιστερά πράσινα φύλλα και ροδαλά ροζ μπουμπούκια, που γίνονται μυρωδάτα κόκκινα άνθη και βαθύ μωβ φρούτα. Το αιθέριο έλαιο προέρχεται με απόσταξη νερού από τα μπουμπούκια.

Προέρχεται από τις χώρες Ζανζιβάρη, Μαδαγασκάρη, Ινδονησία.

Χαρακτηρίζεται από δροσερές, φρουτώδεις υψηλές νότες και βαθύ, γλυκό, πικάντικο υπόχρωμα.

Οι έντονες αντισηπτικές του ιδιότητες το καθιστούν καλό για την πρόληψη του κοινού κρυολογήματος και της γρίπης. Βοηθάει στην ανακούφιση από τα αέρια, τονώνει την πέψη και επαναφέρει την όρεξη.

Σε ψυχολογικό επίπεδο, τονώνει τη διάνοηση, τα συναισθήματα και είναι αναζωογονητικό.

#### **4.8 ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**

Η τέχνη της αρωματοθεραπείας προσφέρει στον ανθρώπινο οργανισμό τις ευεργετικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων απευθυνόμενη σε δύο στενά συνδεδεμένες μεταξύ τους αισθήσεις, την αφή και την όσφρηση.

##### **α. Στο δέρμα**

Κατά τη διάρκεια της μάλαξης του σώματος, το δέρμα καλύπτεται από ένα λάδι βάσης, στο οποίο έχει διαλυθεί μια μικρή ποσότητα αιθέριο έλαιο. Επειδή το δέρμα είναι ημιδιαπερατό, δηλαδή μπορεί να απορροφά και να εκκρίνει κάποιες ουσίες με μικρή μοριακή δομή, τα αιθέρια έλαια εισέρχονται στο σώμα μέσω της επιδερμίδας. Έτσι, επιταχύνεται η κερατινοποίηση των επιδερμικών κυττάρων και η απόπτωση των κερατινοκυττάρων, άρα το δέρμα ανανεώνεται και αποκτά ευχάριστη οσμή. Διεγείρεται ο μεταβολισμός των κυττάρων και η ανταλλαγή των μεσοκυττάρων υγρών. Προάγεται η θεραπεία εγκαυμάτων, πληγών, εκζεμάτων, ρυτίδων, μολώπων. Επιπλέον τα αιθέρια έλαια προσφέρουν αντισηψία, απολύμανση, αποτοξίνωση.

##### **β. Στους πνεύμονες**

Όταν εισπνέουμε αέρα κατά τη διάρκεια της αρωματοθεραπείας, εισπνέουμε και σωματίδια αιθέριων ελαίων. Αυτό το μίγμα αέρα-μορίων αιθέριου ελαίου ταξιδεύει προς τους βρόγχους και στη συνέχεια στους πνεύμονες, όπου υπάρχουν οι κυψελίδες. Γύρω από τις κυψελίδες βρίσκονται μικρά αιμοφόρα αγγεία που επιτελούν τις ανταλλαγές των αερίων. Αυτό σημαίνει ότι οι τοξικές ουσίες ανταλλάσσονται για οξυγόνο και μόρια αιθέριου ελαίου. Το αποτέλεσμα είναι η μείωση της φλεγμονής, αλλά και η χαλάρωση, η ρευστοποίηση και η απόχρεμψη των εκκρίσεων.

##### **γ. Στον εγκέφαλο και στο νευρικό σύστημα**

Τα αιθέρια έλαια έχουν καταλυτική επίδραση και στο νου. Ρυθμίζουν τα συναισθήματα και την ψυχολογία. Τα μόρια του αιθέριου ελαίου, όταν εισπνευστούν, κατευθύνονται στην οροφή της μύτης, όπου βρίσκονται τα αισθητήρια κύτταρα του οσφρητικού συστήματος. Από κάθε αισθητήριο κύτταρο εκβάλλουν λεπτά τριχίδια, τα οποία καταγράφουν πληροφορίες για τα αρώματα και τις μεταφέρουν στο κέντρο του εγκεφάλου, μέσω της οσφρητικής βαλβίδας. Αυτά προκαλούν την απελευθέρωση νευροχημικών ουσιών, που μπορεί να είναι καταπραϊντικές, χαλαρωτικές, διεγερτικές ή να προκαλούν ευφορία. Επιπλέον τα αρωματικά σωματίδια εισέρχονται στο νευρικό σύστημα με αποτέλεσμα τη χαλάρωση, την ηρεμία και την αποσυμφόρηση των νευρικών απολήξεων, άρα και των νευρικών κέντρων στον εγκέφαλο. Το άγχος, οι συναισθηματικές διαταραχές, ο πονοκέφαλος, οι ημικρανίες μπορούν να καταπολεμηθούν.

#### **δ. Στο μυϊκό ιστό**

Τα αιθέρια έλαια διαπερνούν το δέρμα και εισχωρούν στο επίπεδο των μυών. Ο μυϊκός ιστός χαλαρώνει, ανακουφίζεται από πιασίματα, κράμπες, αρθρίτιδες, ρευματισμούς. Λόγω της αντιφλεγμονώδους δράσης τους ανακουφίζουν και απομακρύνουν κάθε είδους πόνο. Οι μύες γίνονται πιο ελαστικοί.

#### **ε. Στο κυκλοφορικό σύστημα**

Μέσω της διαδερματικής απορρόφησης αλλά και της εισπνοής οι μικρομοριακές ουσίες των αιθέριων ελαίων εισερχονται στην αιματική και στην λεμφική κυκλοφορία. Η αρωματοθεραπεία βοηθάει στην τόνωση του κυκλοφορικού συστήματος, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, εμποδίζει την κατακράτηση αίματος στα άκρα, επιβραδύνει τη δημιουργία θρομβώσεων, κιρσών, φλεβίτιδας, αιμορροΐδων. Αποσυμφορεί και αποτοξινώνει τη λέμφο σε ολόκληρο το σώμα.

### **4.9 ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**

**α. Εισπνοές :** Η μέθοδος συνιστάται για την πρόκληση ευφορίας και ευεξίας που προσφέρει στο νου, αλλά και για προβλήματα του κατώτερου αναπνευστικού συστήματος, μιας και η δράση φτάνει ως τους πνεύμονες.

**β. Επιθέματα :** Τα επιθέματα (κομπρέσες) με αιθέρια έλαια μπορούν να καταπραΰνουν από πόνο, διάστρεμμα ή οίδημα και να μειώσουν μια φλεγμονή.

**γ. Πλύσεις στόματος - Γαργάρες :** Οι γαργάρες εξυπηρετούν στην ανακούφιση του ερεθισμένου βλεννογόνου του στόματος.

**δ. Λουτρά :** Τα λουτρά με αιθέρια έλαια προσφέρουν χαλάρωση, μείωση του άγχους και ενυδάτωση στο επίπεδο της επιδερμίδας.

**ε. Εξάτμιση - Αρωματισμός χώρου :** Η εξάτμιση των αιθέριων ελαίων εφαρμόζεται για τον καθαρισμό του χώρου από μικρόβια, για απολύμανση και αντισηψία, αλλά και για τον ευχάριστο αρωματισμό, την αποβολή δυσάρεστων οσμών και κάθε αρνητικής ενέργειας.

**στ. Επάλειψη – Μάλαξη :** Η ουσία της αρωματοθεραπείας εντοπίζεται στη μεταφορά των αιθέριων ελαίων στο δέρμα.

#### 4.10 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

Η χρήση των αιθέριων ελαίων στη φροντίδα της επιδερμίδας προσφέρει τόνωση, αναζωογόνηση και ομορφιά στο πρόσωπο και το σώμα. Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο όργανο του σώματος και οι λειτουργίες του περιλαμβάνουν τη ρύθμιση της θερμοκρασίας και την παραγωγή της βιταμίνης D, καθώς και την προστασία του οργανισμού.

Η επιδερμίδα επικεντρώνει όλο το ενδιαφέρον της αισθητικής φροντίδας, χωρίς αυτό να συνεπάγεται ότι δεν είναι σημαντική η υγεία των εν τω βάθει ιστών και του υπόλοιπου σώματος. Η εμφάνιση του δέρματος εξαρτάται από την ταχύτητα κερατινοποίησης των επιδερμικών κυττάρων. Άρα όσο ταχύτερα αντικαθίστανται τα νεκρωμένα κύτταρα από νέα και υγιή, τόσο πιο λείο και υγιές μοιάζει το δέρμα.

Τα προϊόντα αρωματοθεραπείας στοχεύουν στην ενεργοποίηση της κερατινοποίησης των επιδερμικών κυττάρων και της ελαστικότητας του δέρματος, ώστε να διατηρηθεί το δέρμα όμορφο και υγιές με την πάροδο του χρόνου.

#### 4.11 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ ΣΤΟ ΠΡΩΣΟΠΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ

1. Τα αιθέρια έλαια διαπερνούν τον επιθηλιακό ιστό (δέρμα, ρινικά περάσματα, τα βρογχόλια, οι πνεύμονες και η γαστρεντερική οδός). Διεισδύουν γρήγορα μέσα στο τριχοειδές σύστημα της λέμφου και του αίματος και εισέρχονται έτσι στην γενική κυκλοφορία του αίματος.
2. Τα αιθέρια έλαια που βρίσκονται στο αίμα συλλέγονται από σωματικούς ιστούς και όργανα για να συμμετάσχουν στις μεταβολικές διαδικασίες ή να δράσουν καταπραϋντικά ή ενεργειακά.
3. Απομακρύνονται σε 48 ώρες από το σώμα.

Συγκεκριμένα:

α) από τους πνεύμονες μέσω εξάτμισης.

β) από τους νεφρούς και επιδρούν στο ουροποιητικό κατά την απομάκρυνση.

γ) Από το ήπαρ εξάγονται στη χοληδόχο κύστη και από εκεί στο γαστρεντερικό (π.χ. Το ροδέλαιο). Άλλα εξέρχονται από το δέρμα. Η πιο σημαντική ατραπός είναι αυτή που συνδέεται με την αίσθηση της οσμής. Ερεθίζει το οσφρητικό νεύρο το οποίο επιδρά άμεσα στον εγκέφαλο, και συγκεκριμένα στο τμήμα που επηρεάζει συναισθήματα, επιθυμίες, αναμνήσεις και την όρεξη.

#### **4.12 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ – ΧΩΡΟΣ**

Το μασάζ απαιτεί την κατάλληλη προετοιμασία ώστε να είναι αποτελεσματικό και άνετο, τόσο για τον θεραπευτή όσο και για τον μαλασσόμενο. Τίποτα δεν πρέπει να διακόψει τη ροή της διαδικασίας. Ο χώρος πρέπει να είναι ειδικά διαμορφωμένος. Η θερμοκρασία του δωματίου πρέπει να είναι υψηλότερη από την κανονική, διότι ο μαλασσόμενος είναι σχεδόν γυμνός και λόγω της βαθιάς χαλάρωσης θα κρυώνει περισσότερο. Ο φωτισμός θα πρέπει να είναι απαλός, διακριτικός, ενώ η κατεύθυνση του φωτός θα πρέπει να είναι προς το ταβάνι, ώστε το φως να μην πέφτει κατευθείαν πάνω στα μάτια. Εάν υπάρχει πίεση χρόνου τα αποτελέσματα θα είναι αντίθετα από τα επιθυμητά επειδή το στρες που προκαλείται μεταδίδεται μέσω της μάλαξης. Τα κεριά, οι αρωματιστές, χαλαρωτική μουσική, ροδοπέταλα και υδάτινα στοιχεία προσδίδουν στην ατμόσφαιρα χαλαρότητα και αίσθηση αυτοπεποίθησης. Ο θεραπευτής πρέπει να έχει κοντά κομμένα νύχια, να μην φοράει κοσμήματα, να έχει μαζεμένα μαλλιά και να φοράει άνετα ρούχα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

### ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ



Εικόνα 16

Αγιουρβέδα (ayurveda) είναι το πανάρχαιο ινδικό σύστημα ιατρικής που ουσιαστικά μιλάει για κάθε άποψη της δημιουργίας, για κάθε στοιχείο και οργανικό όν που ζει στον πλανήτη μας και στο σύμπαν ολόκληρο. Δίνει συγκεκριμένες κατευθύνσεις και οδηγίες που έχουν δοκιμαστεί και τελειοποιηθεί μέσα από τους αιώνες και απευθύνεται σε όλους αυτούς που αναζητούν την αληθινή γνώση, συνείδηση και ευτυχία. Είναι ηλικίας άνω των 8.000 ετών. Η ονομασία του προέρχεται από δύο λέξεις : **AYUS** που σημαίνει *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 πνευματικότητα 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 πραγματική 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. Αυτά τα σημεία μπορούν να χρησιμοποιηθούν με μασάζ, βότανα, αρωματικά λάδια ή την χρήση ζέστης και έτσι να βοηθήσουμε στην εξισορρόπηση της ροής ενέργειας μέσα στο σώμα και να θεραπεύσουμε την ασθένεια. Η έντασή του ποικίλει από πολύ ελαφρύ έως πολύ βαθύ. Εφαρμόζεται είτε σε συνδυασμό με προγράμματα αγιουρβεδικής ιατρικής ή δίαιτας, είτε αυτόνομα. Δρα χαλαρωτικά και θεραπευτικά.

## 5.1 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

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

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

### ΡΕΪΚΙ

Η ιστορία του συζητείται ευρέως. Οι ρίζες του ρέικι μπορούν να εντοπιστούν στους θιβητιανούς sutras και ήρθαν στο σύγχρονο κόσμο στα 1800 μέσω μίας πλούσιας προφορικής παράδοσης, που ακόμη και σήμερα δεν υπάρχει σε γραπτή μορφή.

Το ρέικι ξαναανακαλύφθηκε το 1922 όπου συγχρονίστηκε με την ενέργεια ρέικι. Λέγεται ότι από μία μυστικιστική αποκάλυψη ο Usui κέρδισε τη γνώση και την πνευματική δύναμη, για να εφαρμόσει και να μεταδώσει στους άλλους αυτό που ονόμασε ρέικι και εισέβαλε στο σώμα του από το κορυφαίο του Chakra.

Το ρέικι εξακολουθεί να βασίζεται στην προφορική παράδοση, αλλά επίσης άρχισε να καταγράφεται και γραπτά. Η δημοτικότητά του έχει αυξηθεί και φαίνεται από τον αριθμό και την ποικιλία των πρακτικών του Ρέικι, που μπορούμε να βρούμε σε όλο τον κόσμο. Αυτές οι ποικίλες μορφές του ρέικι διαφοροποιούνται από τις θέσεις των χεριών, τον αριθμό των θέσεων των χεριών και τη σειρά των κινήσεων.

#### 6.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΡΕΪΚΙ

Ρέικι είναι ένα πνευματικό σύστημα ενεργειακής θεραπείας που δημιουργήθηκε στις αρχές του εικοστού αιώνα στην Ιαπωνία. Η λέξη ρέικι είναι σύνθετη. Αποτελείται από δυο συλλαβές ιδεογράμματα. Το «ρει» που σημαίνει πνεύμα, παγκόσμια ενεργεία, υπέρτατη συνηδειότητα και το «κι» που σημαίνει ζωτική ενεργειακή δύναμη που ρέει μέσα στα πάντα. Χωρίς την ενέργεια του «κι» τίποτα δεν είναι ζωντανό. Το Ρέικι δεν είναι από μόνο του μια θρησκεία, αν και θα μπορούσε να θεωρηθεί ως πνευματικό μονοπάτι. Παρόλο που το σύστημα έχει τις ρίζες του στον Βουδισμό, η άμεση εφαρμογή του στην «συμπαντική δύναμη ζωής» ή «Τσι» για τη θεραπεία έχει χρησιμοποιηθεί για χιλιάδες χρόνια από τους περισσότερους πολιτισμούς σε όλο τον κόσμο.

Ρέικι λοιπόν σημαίνει Πνευματική συμπαντική ενέργεια. Η λέξη Ρέικι έχει αόριστα μεταφραστεί στα Αγγλικά ως «πνευματικά καθοδηγούμενη καθολική ενεργειακή δύναμη της ζωής».

Σαν πνευματική συμπαντική ενέργεια έχει την δική της σοφία, άρα γνωρίζει τον τρόπο με τον οποίο θα διοχετευτεί στον δεκτή για το ανώτερο καλό του. Αυτό γίνεται με τον πιο απλό τρόπο, ακουμπώντας ο διοχετευτής τα χέρια του σε διάφορα ενεργειακά κέντρα του σώματος του δέκτη. Πρόκειται για μια απλή, άμεση, εναλλακτική και εύκολη μορφή θεραπείας .

Ρέικι είναι μια ήπια θεραπεία που μπορεί να βοηθήσει στην επούλωση σε όλα τα επίπεδα: συναισθηματική, ψυχική, σωματική και πνευματική. Το ρέικι δημιουργεί το αίσθημα της σωματικής χαλάρωσης, ηρεμίας, γαλήνης και ασφάλειας. Θετικά συναισθήματα για τον εαυτό μας και τους άλλους. Το ρέικι δεν αντικαθιστά την κλασική ιατρική θεραπεία. Λειτουργεί συμπληρωματικά βοηθώντας στην καλύτερη λειτουργία του οργανισμού.

## 6.2 ΟΙ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΡΕΪΚΙ

Ο Δρ. Usui ενσωμάτωσε στην πρακτική του Ρέικι τις αρχές που είχαν δοθεί από τον αυτοκράτορα Meiji. Ο Δρ. Usui τις υιοθέτησε διότι πίστευε ότι για να προχωρήσει κάποιος στον πνευματικό δρόμο πρέπει να ζει με αυτές τις αρχές, ώστε να εξυγιάνει τον νου και το σώμα και να φέρει γαλήνη και ευτυχία στη ζωή του ιδίου και των άλλων. Ο Δρ.Usui συνιστούσε να απαγγέλλονται καθημερινά το πρωί ή και το βράδυ.



### 6.2.1 ΤΑ ΣΥΜΒΟΛΑ ΤΟΥ ΡΕΪΚΙ

Στο παραδοσιακό σύστημα Usui Ρέικι υπάρχουν τέσσερα ενεργειακά σύμβολα που αντιπροσωπεύουν και ανοίγουν /εκδηλώνουν διαφορετικές ποιότητες / ιδιότητες της Παγκόσμιας Ζωτικής Ενέργειας.

**Το πρώτο** σύμβολο είναι το Σύμβολο της Δύναμης. Μπορεί να το χρησιμοποιηθεί , περισσότερες φορές περισσότερη ενέργεια σε κάποιο σημείο. Συγκεντρώνει την ενέργεια και δίνει προστασία. Επίσης καθαρίζει την αρνητική ενέργεια. Μπορεί να σχεδιάσει πάνω από τα τσάκρα (ενεργειακά κέντρα)

για να τα ανοίξει, να τα καθαρίσεις και να τα φορτίσει και μπορεί να το βάλει πάνω στην αύρα για να κλείσει κενά και τρύπες. Μπορεί να το προβάλει στο χώρο για να τον καθαρίσει και να τον προστατεύει για διαλογισμό και θεραπεία. Τέλος, μπορεί να σχεδιάσει πάνω από οποιοδήποτε σημείο του σώματος χρειάζεται εντατική και βαθιά θεραπεία.



cho ku rei

**Το δεύτερο** σύμβολο είναι το Σύμβολο του Υποσυνείδητου και της Αρμονίας. Είναι συναισθηματικό σύμβολο: καθαρίζει και ξεμπλοκάρει συναισθήματα. Το σχεδιάζουμε στην αρχή της θεραπείας στην κορυφή του κεφαλιού. Ανοίγει τον άνθρωπο στην ενέργεια και τον καθησυχάζει, καθαρίζοντας τις περιττές σκέψεις που δεν τον αφήνουν να απολαύσει τη θεραπεία. Εξισορροπεί το αριστερό και το δεξιό ημισφαίριο του εγκεφάλου, καθώς και την αρσενική και θηλυκή πλευρά του ατόμου. Είναι το σύμβολο που δρα στο υποσυνείδητο, χαλαρώνοντας και θεραπεύοντάς το.



Sei He Ki

**Το τρίτο** σύμβολο είναι το Σύμβολο της Απόστασης ή το Νοητικό Σύμβολο, αυτό που χρησιμοποιούμε για να στείλουμε ενέργεια και φως σε απόσταση. Είναι το νοητικό σύμβολο που υπερβαίνει το χρόνο και το χώρο, επιτρέποντάς μας να στείλουμε το Ρέικι στην άλλη άκρη του κόσμου ή ακόμα και σε κάποιο γεγονός του παρελθόντος αλλά και στο μέλλον μας! Είναι μια ενεργειακή γέφυρα, μια γέφυρα που μας συντονίζει με κάποιο άλλο άτομο, με μια κατάσταση και με οποιοδήποτε σημείο του χωρο- χρόνου.



Hon sha Ze Sho Nen

**Το τέταρτο** σύμβολο είναι το Σύμβολο του Μάστερ και το πιο ισχυρό. Είναι καθαρά ένα πνευματικό σύμβολο. Η ενέργειά του είναι πολύ υψηλή και πνευματική και δρα σε όλες τις διαστάσεις, φέρνοντας Φως και Αγάπη σε όλα τα επίπεδα. Μας συντονίζει με τον Εσωτερικό ή Ανώτερο Εαυτό, τον Θείο Εαυτό μας και μας ενώνει με την πηγή του Ρέικι. Σχεδιάζεται για προσωπική θεραπεία και εξέλιξη, για φώτιση και ολοκλήρωση αλλά οι χρήσεις του και οι δυνατότητές του είναι άπειρες.



## 6.2.2 ΟΙ ΠΕΝΤΕ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΡΕΪΚΙ:

- 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 αντανakλούνται στην καρδιά και στην ψυχή κάθε ανθρώπου που επιλέγει μια από συνειδητή ζωή και γεμάτη αγάπη, σεβασμό, γαλήνη, χαρά και δημιουργία.

Μας οδηγούν στην ατραπό της Αλήθειας, της Απλότητας και της Αγάπης. Η ενέργεια του Ρέικι ρέει σε απεριόριστες ποσότητες και αναπτύσσει πνευματικά, μεταμορφώνει και χαρίζει ψυχική γαλήνη και πνευματική ευλογία. Η εκμάθηση της θεραπευτικής μεθόδου του Ρέικι περιλαμβάνει τρεις βαθμούς συντονισμού με την συμπαντική ζωτική ενέργεια. Το Φώς του Ρέικι είναι Ευλογία, Αγάπη, Αρμονία, Ισορροπία, Γαλήνη, Δύναμη.

Ο θεραπευτής είναι ένα άτομο που έχει ανοίξει τα κανάλια του Ρέικι και η θεραπευτική ενέργεια μπορεί να περάσει από τα χέρια του στο σώμα κάποιου άλλου ή και στο δικό του σώμα το Ρέικι 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.

## 6.2.3 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- Σε διαστρέμματα
- Στις ημικρανίες
- Στους μυϊκούς πόνους
- Πόνους στον αυχένα, τα γόνατα, την πλάτη ή την μέση
- Σε ψυχοσωματικά προβλήματα

### 6.3 ΤΣΑΚΡΑ

Το τσάκρα μπορεί να οριστεί ως ένα κέντρο υποδοχής, αφομοίωσης και μετάδοσης ενέργειας στο ανθρώπινο σώμα και είναι καθοριστικής σημασίας στην παράδοση της Αγιουρβέδα. Στην κυριολεξία σημαίνει «τροχός» ή «δίσκος» στα Σανσκριτικά και αποτελεί ένα σταυροδρόμι ανάμεσα στο μυαλό και στο σώμα. Τα αρχαία ινδικά κείμενα – το Sat-Cakra-Nirupana, που γράφτηκε το 1577 και το Padaka-Pancaka, που γράφτηκε τον δέκατο αιώνα – περιέχουν εξίσου περιγραφές των κέντρων τσάκρα και των σχετικών πρακτικών και είναι η βάση, για να κατανοήσουμε το σύστημα τσάκρα σήμερα. Βασισμένα σε αυτές τις παραδόσεις, υπάρχουν επτά κύρια κέντρα τσάκρα στο ανθρώπινο σώμα. Υπάρχει σε αυτό που αποκαλείται «το πνευματικό σώμα», ένα σώμα όχι βιολογικό, που βρίσκεται πάνω από το βιολογικό σώμα. Μία μέθοδος, που αποκαλείται φωτογράφιση Kirlian, μπορεί να συλλάβει τις πηγές του «πνευματικού σώματος» σε φωτογραφίες.

Τα επτά κύρια τσάκρα τοποθετούνται κατά μήκος ενός άξονα από τη βάση της σπονδυλικής στήλης μέχρι την κορυφή του κεφαλιού και το καθένα σχετίζεται με το βασικό επίπεδο συνείδησης. Θα μπορούσαν να συνοψιστούν όπως παρακάτω, αλλά είναι σημαντικό να έχουμε στο μυαλό μας ότι κάθε τσάκρα είναι πιο περίπλοκο απ' τις λέξεις κλειδιά που δίνονται στον πίνακα:

Στοιχείο	Επίπεδο συνειδητότητας	Χρώμα	Σημείο του σώματος	Τσάκρα
Γη	Επιβίωση	Κόκκινο	Βάση της σπονδυλικής στήλης	Ένα
Νερό	Συναίσθημα και σεξουαλικότητα	Πορτοκαλί	Κατώτερο μέρος της κοιλιάς	Δύο
Φωτιά	Προσωπική δύναμη, θέληση και αυτοεκτίμηση	Κίτρινο	Ηλιακό πλέγμα	Τρία
Αέρας	Αγάπη	Πράσινο	Στέρνο	Τέσσερα
Ήχος	Επικοινωνία	Μπλέ	Λαιμός	Πέντε
Φως	Μαντική ικανότητα, διαίσθηση και φαντασία	Λιλά	Κέντρο του μετώπου	Έξι
Σκέψη	Γνώση κατανόηση και υπερβατική συνείδηση	Βιολετί	Κορυφή του κεφαλιού	Επτά

**Το πρώτο** τσάκρα εδρεύει στη βάση της σπονδυλικής στήλης και χαρακτηρίζεται από το κόκκινο χρώμα. Σχετίζεται με την επιβίωση και στοιχείο του είναι η γη.

**Το δεύτερο** είναι στο υπογάστριο και χαρακτηρίζεται από το πορτοκαλί χρώμα. Σχετίζεται με τα συναισθήματα και τη σεξουαλικότητα και στοιχείο του είναι το νερό.

**Το τρίτο** τσάκρα βρίσκεται στο ηλιακό πλέγμα, χαρακτηρίζεται από το κίτρινο χρώμα και σχετίζεται με την προσωπική δύναμη, τη θέληση και την αυτοεκτίμηση, με στοιχείο τη φωτιά.

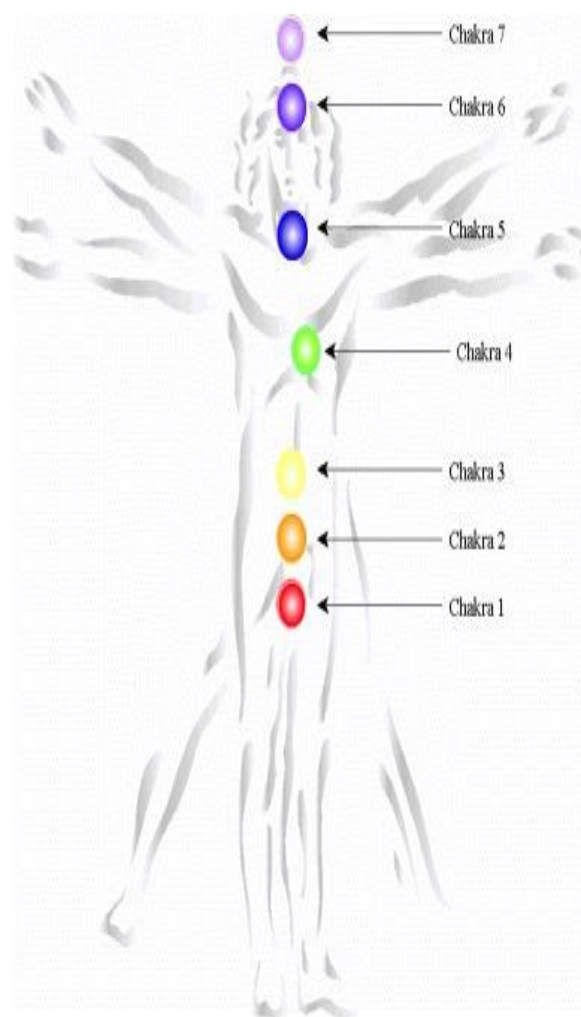
**Το τέταρτο** τοποθετείται πάνω από το στέρνο και χαρακτηρίζεται από το πράσινο χρώμα, σχετίζεται με την αγάπη και στοιχείο του είναι ο αέρας.

**Το πέμπτο** τσάκρα είναι στο λαιμό, έχει το μπλε χρώμα, σχετίζεται με την επικοινωνία και στοιχείο του είναι ο ήχος.

**Το έκτο** είναι στο κέντρο του μετώπου, είναι το λιλά χρώμα και σχετίζεται με τη διαίσθηση, τη μαντική ικανότητα και τη φαντασία και στοιχείο του είναι το φως.

**Το έβδομο** τσάκρα βρίσκεται στην κορυφή του κεφαλιού, χαρακτηρίζεται από το βιολετί χρώμα, σχετίζεται με τη γνώση, την κατανόηση και την υπερβατική συνείδηση και στοιχείο του είναι η σκέψη.

Επιπρόσθετα στη σχέση που έχουν τα επίπεδα με τα στοιχεία συνείδησης, έχει προταθεί, σε βιολογικό επίπεδο, αυτά τα επτά βασικά τσάκρα να αντιστοιχούν στο βασικό νευρικό σύμπλεγμα, που ξεκινάει από τη σπονδυλική στήλη καθώς και τους αδένες και το ενδοκρινικό σύστημα. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειώσουμε ότι τα τσάκρα δεν ερμηνεύονται ως συνώνυμα με οποιοδήποτε μέρος του βιολογικού σώματος, αλλά ακόμη θεωρούνται μέρος του «πνευματικού σώματος».



Εικόνα 17

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

### SHIATSU



Εικόνα 18

Το Shiatsu είναι μια γιαπωνέζικη τεχνική, αναγνωρισμένη από το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας και σημαίνει πίεση με τα δάχτυλα (shi δάχτυλο και atsu πίεση). Πολλές φορές περιγράφεται και ως γιαπωνέζικη φυσικοθεραπεία.

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

#### 7.1 ΙΣΤΟΡΙΑ

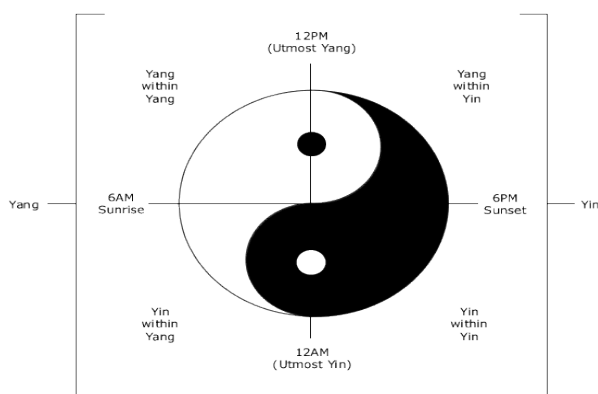
Στην παλιά Κίνα, καθώς η υγειονομική περίθαλψη ήταν πρωταρχικά προληπτική, οι γιατροί δεν πληρώνονταν για να θεραπεύουν τους αρρώστους, αλλά για να τους διατηρούν υγιείς. Το Shiatsu έχει τις ρίζες του σε αρχαίες κινέζικες τεχνικές όπως είναι το Anmo (Anma στα γιαπωνέζικα) ή Tuina και το Do-In (Tao Yin) . Τον 6<sup>ο</sup> αιώνα μ.Χ. βουδιστές μοναχοί έφεραν πολλές κινέζικες τεχνικές στην Ιαπωνία. Μετέπειτα, οι Ιάπωνες ανέπτυξαν τις δικές τους μεθόδους διάγνωσης και ίασης, σύμφωνα με τη φιλοσοφία τους αλλά και σύμφωνα με το κλίμα που επικρατούσε ανά περιοχή . Επίσης, οι νέοι γιαπωνέζοι σπουδαστές που στέλνονταν στην Κίνα από τον πρίγκιπα για να σπουδάσουν ιατρική και φιλοσοφία, προκειμένου να αναπτυχθούν περισσότερο οι σχέσεις των δύο χωρών, αποτέλεσαν κι αυτοί μία επιπλέον πηγή επιρροής . Έτσι λοιπόν στο Anma που αναπτύχθηκε στην Ιαπωνία, προστέθηκαν στη συνέχεια καινούργιες τεχνικές και επιρροές και με την πάροδο του χρόνου προέκυψε η τεχνική Shiatsu . Η τεχνική του Shiatsu αναπτύχθηκε στις αρχές του 20ου αιώνα από τον Namikoshi Tokujiro. Η πρώτη χρήση του όρου Shiatsu ήταν στο βιβλίο ‘Shiatsu Royho’ (τρόπος ίασης με πίεση με τα δάχτυλα) του Tamai Tempaku και στη συνέχεια στο ‘Shiatsu Ho’ (μέθοδος πίεσης με τα δάχτυλα).



### 7.1.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ SHIATSU

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

### 7.2 ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ YIN ΚΑΙ YANG



Η θεωρία του Yin και Yang της αρχαίας κινέζικης φιλοσοφίας και ιατρικής αποτελεί τη βάση της διάγνωσης και της θεραπείας. Η πρώτη αναφορά στο Yin και Yang είναι στο βιβλίο I Ching (το βιβλίο των αλλαγών), το οποίο χρονολογείται περίπου το 700 π.Χ. και αναφέρει ότι όλα τα φαινόμενα χωρίζονται σε Yin και Yang.

Εικόνα 19

Ο συμβολισμός που χρησιμοποιείται για να εκφράσει το Yin και το Yang, θεωρείται ότι αντιπροσωπεύει την ισορροπία, την αρμονία και την ειρήνη. Επίσης θεωρείται πως ο συμβολισμός δηλώνει πως δεν υπάρχει αμιγές καλό ή κακό, αλλά ότι υπάρχει λίγο καλό στο κακό και λίγο κακό στο καλό, ότι κατά βάθος δηλαδή ισχύουν και τα δύο.

### 7.3 ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΟΥ YIN ΚΑΙ YANG ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ



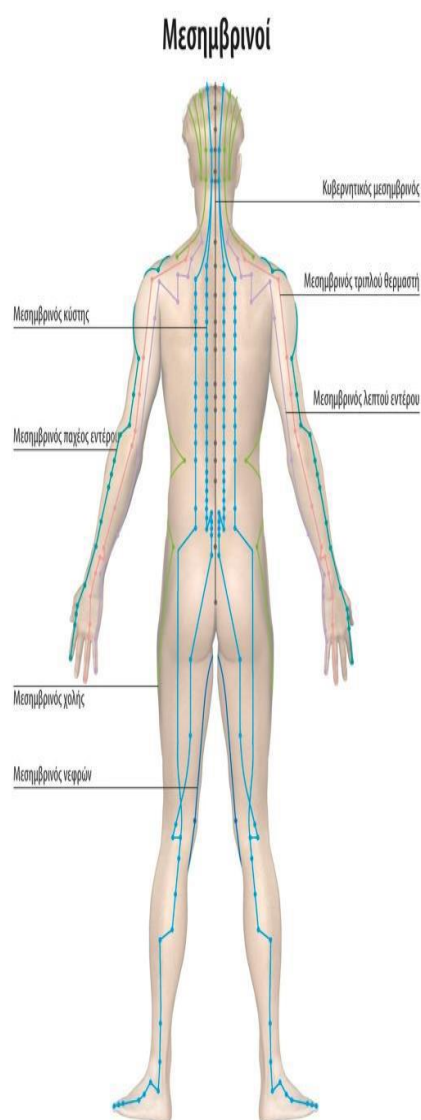
Εικόνα 20

Ο ήλιος έχει περισσότερο Yang επιπτώσεις στον άνθρωπο. Καθώς ο ήλιος ανεβαίνει το πρωί, αισθανόμαστε περισσότερο Yang, δηλαδή περισσότερο ενεργητικοί. Η στιγμή της ημέρας με το μέγιστο Yang, είναι όταν ο ήλιος φτάσει στο πιο ψηλό σημείο του ουρανού. Στη συνέχεια καθώς ο ήλιος αρχίζει να δύει, το Yang μειώνεται και αυξάνεται το yin. Το Yin φτάνει το μέγιστο σημείο του τα μεσάνυχτα και η εναλλαγή συνεχίζεται.

Επίσης, τις ημέρες πριν από τη νέα σελήνη το Yang είναι πιο έντονο, για αυτό έχουμε την τάση να είμαστε πιο δραστήριοι και πιο ενεργητικοί εκείνη την περίοδο. Ωστόσο, με τη νέα σελήνη, η Yin πλευρά μας ενισχύεται, και έχουμε την τάση να επιλέγουμε πιο ήρεμες δραστηριότητες. Επιπλέον, η εναλλαγή του Yin Yang και η επιρροές του, αντικατοπτρίζεται και στην εναλλαγή των εποχών. Το φθινόπωρο και ο χειμώνας, που είναι υγρές εποχές, είναι περισσότερο yin. Για το λόγο αυτό, κατά τη διάρκεια αυτών των εποχών προτιμάμε τα πικάντικα φαγητά, για να τονώσουμε το Yang και να επιφέρουμε ισορροπία στον οργανισμό μας. Αντίστοιχα, κατά τη διάρκεια της άνοιξης και του καλοκαιριού, που είναι περισσότερο Yang εποχές, προτιμούμε την κατανάλωση δροσιστικών φρούτων και λαχανικών, για την ενίσχυση του Yin του οργανισμού μας.

## 7.4 ΣΗΜΕΙΑ ΠΙΕΣΗΣ

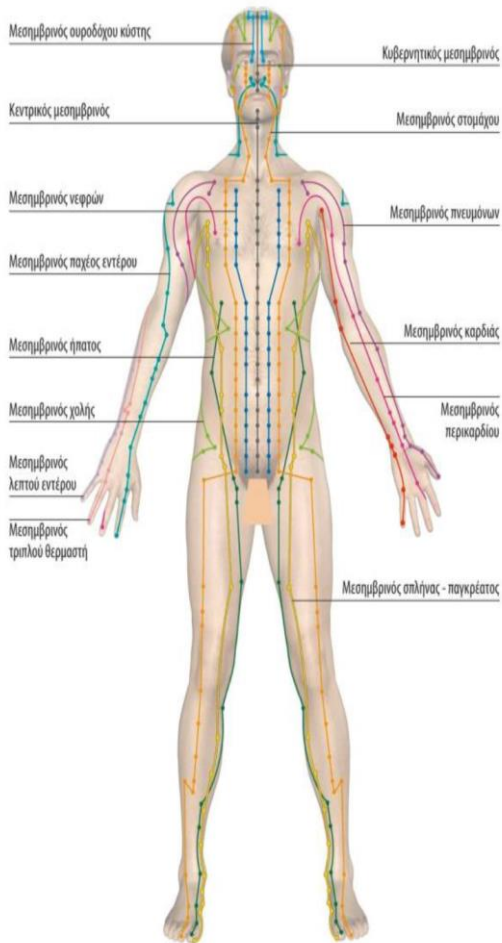
Τα σημεία πίεσης ή βελονίστηκα σημεία βρίσκονται κυρίως άνω στους μεσημβρινούς των οργάνων, οι οποίοι είναι 12 και περιλαμβάνουν και τα 2 αγγεία, το αγγείο ελέγχου και το αγγείο σύλληψης . Ωστόσο, υπάρχουν και σημεία πίεσης τα οποία δε βρίσκονται πάνω στους μεσημβρινούς. Επίσης, υπάρχουν αμέτρητα σημεία στο σώμα εκτός των μεσημβρινών, που μπορούν να επηρεάσουν τη ροή του Qi. Τα σημεία αποτελούν μικρές περιοχές του σώματος στις οποίες υπάρχει μια δίνη ενέργειας η οποία όταν διεγερθεί μέσω βελονών, μοχα και πίεσης, μπορούν να βελτιώσουν τη ροή του Qi στο σώμα. Η λειτουργία των σημείων βασίζεται στη θέση τους στο σώμα και στο μεσημβρινό στον οποίο ανήκουν. Το μέγεθος τους διαφέρει ανάλογα με τη τοποθεσία τους, αλλά σε γενικές γραμμές η διάμετρος των περισσότερων σημείων κυμαίνεται από 1 μέχρι 3 χιλιοστά. Τα διάφορα σημεία έχουν διαφορετικές επιδράσεις.



Οι 12 Μεσημβρινοί	
Πνεύμονες	Σπλήνα
Περικάρδιο	Ήπαρ
Καρδιά	Νεφροί
Λεπτό έντερο	Ουροδόχος κύστη
San Jiao	Χοληδόχος κύστη
Παχύ έντερο	Στομάχι

Εικόνα 21

## Μεσημβρινοί



στα νεφρά ή στην κύστη και σίγουρα βέβαια στη μέση και στον αυχένα.

- Όταν βιώνουμε ανησυχία, απελπισία, αηδία, νευρικότητα έχουμε μπλοκάρισμα στους μεσημβρινούς της σπλήνας ή του στομάχου με αποτέλεσμα να έχουμε πρόβλημα στη σπλήνα ή στο στομάχι.

- Όταν βιώνουμε κλάμα, αποθάρρυνση, απόρριψη, θλίψη, πόνο έχουμε μπλοκάρισμα στους μεσημβρινούς του πνεύμονα ή παχέως εντέρου με αποτέλεσμα να έχουμε πρόβλημα στο πνευμόνι ή στο παχύ έντερο και στο δέρμα.

- Όταν βιώνουμε θυμό, πικρία, ενοχή, μίσος, μνησικακία., πανικό, κατάθλιψη έχουμε μπλοκάρισμα στους μεσημβρινούς του ύπατος και της χολής με αποτέλεσμα να έχουμε πρόβλημα στο συκώτι και στη χολή και σίγουρα βέβαια στη μέση και στον αυχένα.

- Όταν βιώνουμε κατάκριση, τρόμο, φόβο έχουμε μπλοκάρισμα στους μεσημβρινούς των νεφρών ή της ουροδόχου κύστης με αποτέλεσμα να έχουμε πρόβλημα

Εικόνα 22

## 7.5 ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

Υπάρχουν κάποιοι βασικοί κανόνες οι οποίοι θα πρέπει να ακολουθούνται πριν την εφαρμογή του Shiatsu. Αυτοί είναι οι εξής :

1. Θεραπευτής και ασθενής να είναι ντυμένοι με άνετα φαρδιά ρούχα, κατασκευασμένα από φυσικές ίνες. Αυτό θα βοηθήσει στη ροή της ενέργειας Qi.
2. Το δωμάτιο θεραπείας θα πρέπει να είναι ζεστό, ήσυχο, ευρύχωρο, καθαρό και περιποιημένο.
3. Το άτομο που λαμβάνει τη θεραπεία θα πρέπει να ξαπλώσει σε ένα ειδικό στρώμα. Μαξιλάρια μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη χαλάρωση του ασθενή.
4. Δεν πρέπει να γίνεται συνεδρία Shiatsu σε άτομα τα οποία έχουν μόλις καταναλώσει ένα πλούσιο γεύμα. Σε αυτή την περίπτωση πολλές πρέπει να περάσουν ώρες, προτού γίνει η συνεδρία.
5. Δεν πρέπει να ασκείται πίεση σε κιρσώδεις φλέβες ή τραύματα όπως κοψίματα ή σε κατάγματα.
6. Ο ασκούμενος πρέπει να βεβαιωθεί πως ο ασθενής είναι ήρεμος και χαλαρός.
7. Ο ασκούμενος θα πρέπει να είναι επίσης χαλαρός, για να μπορέσει να νιώσει την ενέργεια του ασθενή του.
8. Εφαρμόζεται άγγιγμα διείσδυσης και όχι πίεση. Επικοινωνήστε με την ενέργεια του ασθενή μέσω ευγενικού αγγίγματος και όχι με πίεσης.
9. Κατά την εφαρμογή, το ένα χέρι βρίσκεται πάντα συνδεδεμένο με τον ασθενή και το άλλο δουλεύει το μεσημβρινό.
10. Η εφαρμογή γίνεται στατικά και δε μαλάσσεται το σημείο.
11. Το χέρι που δουλεύει το μεσημβρινό δεν πρέπει να «πηδάει» από σημείο σε σημείο, αλλά πρέπει πάντα να κρατάει επαφή.
12. Το Shiatsu δεν πρέπει να είναι επώδυνο για να είναι αποτελεσματικό.
13. Η ελαφριά πίεση είναι αποτελεσματική για την αποδέσμευση της βαθιάς έντασης, ενώ η επώδυνη πίεση θα προκαλέσει περιοριστική αντίδραση του μεσημβρινού και μυϊκή ένταση.
14. Η υπερβολική πίεση θα φράξει το σημείο και θα προκληθεί αναστολή της ροής της ενέργειας.

15. Παρόλο που τα σημεία πίεσης είναι από τη φύση τους ευαίσθητα στην αφή, όταν υπάρχει μη σωστή ροή του Qi, τα σημεία αυτά μπορεί να είναι περισσότερο ευαίσθητα, μούδιασμένα και παράλυτα.

16. Η εφαρμογή του Shiatsu σε άτομα με σοβαρές ασθένειες όπως καρκίνος, σκλήρυνση κατά πλάκας ή σοβαρές καρδιακές παθήσεις δε συνίσταται, ωστόσο ένας έμπειρος επαγγελματίας θα μπορούσε να βοηθήσει.

### 7.5.1 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Το Shiatsu μπορεί να είναι αποτελεσματικό σε πολλές οξείες και χρόνιες καταστάσεις οι οποίες περιλαμβάνουν :

- Πονοκεφάλους, ημικρανίες
- Οσφυαλγία, ισχιαλγία
- Αυχενικό σύνδρομο
- Πόνο στους ώμους (παγωμένος ώμος)
- Πόνο στα πλευρά
- Σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα
- Σπασμοί και μυϊκές εντάσεις
- Μυϊκούς πόνους και μυϊκές ατροφίες
- Ανάρρωση από κάταγμα
- Αϋπνία
- Πεπτικές διαταραχές (δυσπεψία, χρόνια γαστρίτιδα)
- Γυναικολογικά προβλήματα (διαταραχές στην έμμηνου ρύση, κολπίτιδα)
- Σύνδρομο χρόνιας κοπώσεως
- Αρθρίτιδα και παραμορφώσεις αρθρώσεων
- Εξάρθρηματα και διαστρέμματα
- Ανησυχία, κατάθλιψη και διαταραχές λόγω άγχους
- Αθλητικές κακώσεις
- Κακώσεις λόγω καταπόνησης
- Ίλιγγος
- Παράλυση των μυών του προσώπου
- Θυλακίτιδα
- Τενοντίτιδα
- Επικονδυλίτιδα και τενοντοθυλακίτιδα
- Εντερικές διαταραχές, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, διάρροια και δυσκοιλιότητα
- Αναπαραγωγικά προβλήματα (στεριότητα, ανικανότητα)
- Αναπνευστικές δυσκολίες (άσθμα, βρογχίτιδα, δύσπνοια)
- Αναιμία, φλεβική συμφόρηση αίματος, υπεραιμία
- Διαταραχές μαστικού αδένα
- Κυστίτιδα

### 7.5.2 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Το Shiatsu αντενδείκνυται στις εξής περιπτώσεις:

- Οξείες εμπύρετες καταστάσεις και οξείες λοιμώδεις ασθένειες
- Σάρκωμα και καρκίνος (μόνο έμπειρος επαγγελματίας)
- Οξεία δηλητηρίαση από φίδια και έντομα
- Οξείες φλεγμονές όπως περιτονίτιδα
- Αιμορραγικές ασθένειες (αιμόπτυση, αμέσως μετά από αιμορραγικό εγκεφαλικό)
- Τραύματα (τραυματισμοί, κατάγματα, αμέσως μετά από διάστρεμμα)
- Έλκος (έλκος του δωδεκαδάκτυλου και έλκος στομάχου)
- Φυματίωση (πνευμονική φυματίωση)

### 7.6 ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ

Κάθε συνεδρία διαρκεί περίπου 1 ώρα. Ωστόσο, η πρώτη συνεδρία μπορεί να διαρκέσει λίγο περισσότερο γιατί στην αρχή ο θεραπευτής παίρνει το ιστορικό του ασθενούς. Υποβάλει ερωτήσεις σχετικά με την παρούσα πάθηση, το ιατρικό ιστορικό, τον τρόπο ζωής, τις συνήθειες και τη διατροφή του ασθενούς. Οι συνεδρίες γίνονται στο δάπεδο σε ειδικό στρώμα. Αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα, η θεραπεία μπορεί να γίνει και καθιστή. Ανάλογα με τον τρόπο που δουλεύει ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να βάλει απαλή χαλαρωτική μουσική για να συμβάλλει στην χαλάρωση. Ο αριθμός των συνεδριών που χρειάζεται ο κάθε ασθενής εξαρτάται από την πάθηση του. Είναι δυνατόν μια συνεδρία να είναι επαρκής για την επίλυση ενός προβλήματος, με την διέγερση της ροής της ενέργειας κατά μήκος των μεσημβρινών .

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

### ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ

Βελονισμός είναι η θεραπευτική τέχνη του ερεθισμού με βελόνες συγκεκριμένων σημείων στο σώμα και στο πρόσωπο, τα περισσότερα εκ των οποίων βρίσκονται στην πορεία καναλιών ενέργειας, τους μεσημβρινούς. Ο βελονισμός θεραπεύει ασθενείς, όχι ασθένειες. Είναι ολιστική θεραπεία που σημαίνει ότι μπορεί να αντικαταστήσει εξ ολοκλήρου τη Δυτική Ιατρική. Ο βελονισμός εφαρμόζεται ευρύτατα πλέον στη Δύση για την αποκατάσταση πολλών και ποικίλων προβλημάτων υγείας, καθώς επίσης και αισθητικής. Οι παραδοσιακοί Κινέζοι θεραπευτές(γιατροί της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής) τον εφαρμόζουν εδώ και χιλιάδες χρόνια για να ρυθμίσουν το Qi-ζωτική ενέργεια- στον ανθρώπινο οργανισμό και να αποκαταστήσουν δυσλειτουργίες πάσης φύσεως. Σύμφωνα με ιστορικά στοιχεία οι πρώτες βελόνες ήταν πέτρινες, ενώ σήμερα είναι ατσάλινες μιας χρήσης και διαφορετικού πάχους και μήκους.

Ο βελονισμός είναι μία μόνο από τις μεθόδους της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής και η πλέον γνωστή στη δύση. Εκτός από τις βελόνες μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ο θερμικός ερεθισμός με μόξα.

Η «μόξα» αποτελείται από αποξηραμένα φύλλα του φυτού *Artemisia Latiflora*, τα οποία πλάθονται σε μικρούς κώνους ή σε σχήμα πούρου και τοποθετούνται πάνω στα βελονιστικά σημεία ή καρφώνονται πάνω στη λαβή της βελόνας, ανάβουν και θερμαίνουν τα ανάλογα σημεία σε περιπτώσεις που η αιτία της ασθένειας είναι το εξωτερικό ή εσωτερικό κρύο.

Η Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική είναι ένα ολοκληρωμένο θεραπευτικό σύστημα με δική του θεώρηση της φυσιολογίας, αιτιολογίας, παθογένεσης, παθολογίας και αρχών διάγνωσης και θεραπείας. Δίνει σημασία στην περιγραφή των συμπτωμάτων της νόσου χωρίς όμως να τα απομονώνει από την αιτία στην οποία και εμβαθύνει περισσότερο. Ιδιαίτερη σημασία δίνει στον ασθενή ως ολότητα, στο περιβάλλον και στη διατροφή του. Η υγεία στην Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική οφείλεται στην αρμονία του Yin/Yang, ενώ η αρρώστια είναι αποτέλεσμα της διαταραχής αυτής της αρμονίας. Η Κινέζικη ιατρική προλαμβάνει την ασθένεια και θεραπεύει τόσο σωματικές, όσο και ψυχικές παθήσεις.



## 8.1 ΧΡΗΣΗ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

Όσον αφορά στον αισθητικό βελονισμό, η σημαντική προσφορά του στη βελτίωση της ομορφιάς και τη διατήρηση της νεανικότητας, είναι γνωστή εδώ και πολλούς αιώνες.

Ξεκινά στην Κίνα του 16ου αιώνα, όπου οι παλλακίδες του αυτοκράτορα τον χρησιμοποιούσαν για να διατηρήσουν τη γοητεία τους. Στη Δύση βέβαια έγινε γνωστός τις τελευταίες δεκαετίες και εφαρμόζεται ευρύτατα στο χώρο της ομορφιάς, όπως άλλωστε και ο κλινικός βελονισμός για την αποκατάσταση πολλών και ποικίλων προβλημάτων υγείας. Πολλά κέντρα ευεξίας στην Ευρώπη, την Αμερική και την Κίνα χρησιμοποιούν τον αισθητικό βελονισμό ως μέσο ολιστικής αισθητικής προσέγγισης και ανάμεσα σ' εκείνους που έχουν σπεύσει να επωφεληθούν από τα θεαματικά του αποτελέσματα είναι πολλές διασημότητες του Χόλυγουντ και όχι μόνο. Αξίζει να σημειωθεί ότι ήδη από το 1996 σε άρθρο του διεθνούς περιοδικού 'Journal of clinical acupuncture' αναφέρεται ότι μεταξύ 300 ατόμων που δέχτηκαν την αγωγή του αισθητικού βελονισμού το 90% είχε θετικά και διαρκή αποτελέσματα μετά από μερικές μόνο θεραπείες.

Ο αισθητικός βελονισμός είναι μια εναλλακτική πρόταση αντί της πλαστικής χειρουργικής και έχει περισσότερα θετικά αποτελέσματα από το να βελτιώνει απλά την εμφάνιση. Είναι μια μη επεμβατική αγωγή που μπορεί να προσφέρει λάμψη φρεσκάδας και να ελαττώσει τα σημάδια του γήρατος. Ο βελονισμός επαναπρογραμματίζει την αναγέννηση των δερματικών κυττάρων. Η εισχώρηση λεπτών και μικρών βελόνων στο πρόσωπο αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος και διεγείρει την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης.

Το δέρμα πρέπει να τρέφεται, να οξυγονώνεται και να ενυδατώνεται από μέσα προς τα έξω. Όταν αυξάνεται η κυκλοφορία, αυξάνεται και η παραγωγή κολλαγόνου, η οποία κάνει το δέρμα πιο ελαστικό συμβάλλοντας στην κάλυψη και στο γέμισμα των ρυτίδων.

Σύμφωνα με την Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική (ΠΚΙ) στο πρόσωπο αποτυπώνονται χαρακτηριστικά που είναι σε άμεση σχέση με τη γενική κατάσταση του οργανισμού (για παράδειγμα έλλειψη ύπνου δημιουργεί μαύρους κύκλους κάτω από τα μάτια).

Η εξωτερική εμφάνιση του προσώπου χρησιμοποιείται στην ΠΚΙ ως μέσο διάγνωσης προσφέροντας πολλές χρήσιμες πληροφορίες. Ασκώντας βελονισμό στο πρόσωπο με αντανακλαστικούς μηχανισμούς δέχεται θετική επίδραση ολόκληρος ο οργανισμός, αλλά συμβαίνει και το αντίθετο, δηλαδή κάνοντας σωματικό βελονισμό αναζωογονείται και το πρόσωπο. Επιπλέον είναι απόλυτα ασφαλής χωρίς ρίσκο παραμόρφωσης, πρακτικά ανώδυνος και πολύ πιο οικονομικός. Ο αισθητικός βελονισμός είναι μια ολοκληρωμένη θεραπεία, η οποία όμως μπορεί να συνδυαστεί και με άλλες μεθόδους αισθητικής, όπως σκευάσματα, καθαρισμός, μασάζ, laser. Αξίζει επίσης να επισημανθεί ότι ο αισθητικός βελονισμός ως ολιστική μέθοδος δε δρα μόνο τοπικά, αλλά βελτιώνει παράλληλα τη λειτουργία όλου του οργανισμού.

Η συμπλήρωση του Ιστορικού του πελάτη είναι μία περίπλοκη κατάσταση, αφού ο βελονιστής θα πρέπει εκτός από τη συνέντευξη με τον ασθενή να παρατηρήσει το σώμα του, το δέρμα και το χρώμα του, την κίνηση και τη στάση του, πρέπει να ψηλαφήσει τους σφυγμούς και να ελέγξει τη γλώσσα.

Το φάσμα εφαρμογής του αισθητικού βελονισμού είναι ιδιαίτερα ευρύ. Οι ρυτίδες και η χαλάρωση καθώς και η γήρανση της επιδερμίδας ήταν και παραμένουν ο εφιάλτης κάθε γυναίκας. Όμως και η ιδέα του χειρουργείου είναι εξίσου, αν όχι περισσότερο, εφιαλτική. Στον αισθητικό βελονισμό άλλωστε οφείλουν τη λάμψη του προσώπου τους διάσημες γυναίκες.

## 8.2 ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΜΕ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ

- Παχυσαρκία
- Κυτταρίτιδα
- Λείανση και απαλοιφή των ρυτίδων
- Εξαφάνιση των ρυτίδων έκφρασης και μείωση των βαθύτερων ρυτίδων
- Βελτίωση της επιδερμίδας του προσώπου με την αύξηση της τοπικής κυκλοφορίας
- Βελτίωση της ελαστικότητας των μυών του προσώπου και αποτροπή εμφάνισης ρυτίδων
- Συνολική αναζωογόνηση και τόνωση ολόκληρου του προσώπου
- Εξάλειψη των μαύρων κύκλων και του πρηξίματος κάτω από τα μάτια
- Μείωση των ρυτίδων έκφρασης
- Σύσφιξη
- Αποχρωματισμός των κηλίδων γήρανσης
- Ακμή
- Μείωση στο διπλό πηγούνι
- Αύξηση των χειλιών
- Ανόρθωση προσώπου ( lifting )
- Ανόρθωση στήθους
- Εξαφάνιση ραγάδων

Ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα περιλαμβάνει 12 συνεδρίες. Ειδικά για τις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση καλό είναι, για τη διατήρηση του αποτελέσματος της βασικής αγωγής να γίνονται μια με δύο συνεδρίες το μήνα. Κατά την διάρκεια της αγωγής είναι σημαντικό να ακολουθούνται οι συστάσεις του θεραπευτή που αφορούν στον επαρκή ύπνο σε φυσιολογικές ώρες (ξενύχτι και μικρή χρονική διάρκεια ύπνου είναι εχθροί της αγωγής) τη και ισορροπημένη διατροφή( ανθυγιεινές τροφές με πολλά χημικά πρόσθετα δημιουργούν ελεύθερες ρίζες και τοξίνες που απεκκρίνονται και από το δέρμα), αποφυγή καπνίσματος και αλκοολούχων ποτών, ελαφριά άσκηση. Συνήθως τα καλύτερα αποτελέσματα γίνονται εμφανή κάτω από την ηλικία των 65 ετών . Η καλύτερη όμως ηλικία έναρξης των θεραπειών είναι μεταξύ 25 - 45 ετών.

Το νεανικό δέρμα επωφελείται ακόμα περισσότερο με το βελονισμό lifting, καθώς γίνεται πιο λαμπερό και καθυστερεί η διαδικασία γήρανσης.

Το δέρμα διατηρεί τη νεότητά του για 2 έως 5 χρόνια μετά από θεραπεία 12 συνεδριών. Χρειάζεται ωστόσο να γίνουν κάποιες συνεδρίες συντήρησης μετά την ολοκλήρωση των 12 συνεδριών. Οι συνεδρίες συντήρησης καθορίζονται ανάλογα με την ηλικία, την κατάσταση του δέρματος, την αντίδραση του πελάτη και τη συνολική υγεία του. Ακόμη όμως και με την πάροδο αυτού του χρονικού διαστήματος, το δέρμα γερνάει με διαφορετικούς ρυθμούς. Σε συνδυασμό με υγιεινό τρόπο ζωής, απλές ασκήσεις προσώπου και περιποίηση με μία κρέμα με βιταμίνη Α η βελτίωση διαρκεί πολύ περισσότερο.

### **8.3 ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΥ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ**

- Δεν έχει επιπλοκές
- Δεν έχει αρνητικές παρενέργειες
- Δε χρειάζεται χρόνος αποκατάστασης
- Δεν απαιτεί ενέσεις και φάρμακα
- Με μια φυσική διαδικασία βελτιώνεται η εικόνα χωρίς καμιά παραμόρφωση

Ο βελονισμός όταν γίνεται από έμπειρους βελονιστές είναι ανώδυνος, ακίνδυνος και τα αποτελέσματα του έχουν μεγάλη διάρκεια.

Η διαφορά με τις άλλες συμβατικές θεραπείες έγκειται στο ότι ο βελονισμός χαρακτηρίζει την εξωτερική ομορφιά ως αποτέλεσμα της εσωτερικής υγείας. Αντί να καλύπτει τις ατέλειες που έχουν δημιουργηθεί από την ανεπαρκή φροντίδα απέναντι στο σώμα, δίνει μια ολιστική αγωγή προωθώντας την υγεία και την ομορφιά. Αυτός είναι και ο λόγος που τα αποτελέσματα είναι ήπια και πιο μόνιμα. Σε αντίθεση με τις ενέσεις ουσιών στο πρόσωπο που καταστρέφουν τα υγιή κύτταρα και το νυστέρι που κόβει τους θεωρητικά περιττούς ιστούς δέρματος, ο βελονισμός είναι σχετικά ανώδυνος με μια κατά περιπτώσεις ελαφρά αίσθηση τσιμπήματος κατά την διάρκεια που εισχωρεί η βελόνα στο δέρμα. Πολύ σημαντικό είναι ότι στερείται αντενδείξεων. Μετά από μερικές επισκέψεις εξαφανίζονται οι επιφανειακές ρυτίδες και απαλύνουν οι βαθύτερες. Οι κύκλοι κάτω από τα μάτια μειώνονται, τα «πεσμένα» βλέφαρα ανασηκώνονται και το δέρμα ανακτά τη σφριγηλότητά του.

## 8.4 ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ

Πραγματοποιούνται 12 συνεδρίες, 2 φορές τη εβδομάδα και μετά το τέλος των συνεδριών 1 φορά κάθε μήνα για συντήρηση. Τα αποτελεσμάτά του, διαρκούν 5-7 χρόνια ενώ δεν έχει καλά αποτελέσματα στις καπνίστριες και στις γυναίκες ανω των 65 ετών.



Εικόνα:23

### ➤ **Lifting**

Ο ασθενής δίνει πλήρη ιστορικό στον θεραπευτή. Καθαρίζεται πολύ καλά το δέρμα του ασθενή και τοποθετείται αναισθητική κρέμα, με βατονέτα (για να μην μουνδιάσει η περιοχή του δαχτύλου), στο σημείο που θα γίνει ο βελονισμός. Γίνεται σωματικός βελονισμός διάρκειας 20' ή moxibustion, με βάση το ιστορικό, για ενεργειακή ισορροπία. Αφού περάσουν τα 20' και αφαιρεθούν οι βελόνες, σηκώνεται από το εξεταστικό κρεβάτι και πηγαίνει σε ειδική πολυθρόνα, όπου και ξανατοποθετούνται βελόνες για 30' στα κατάλληλα σημεία για τη θεραπεία λίφτινγκ. Οι βελόνες κάθε 10' περιστρέφονται και μετά τα 30' αφαιρούνται πολύ αργά και απαλά από τον θεραπευτή. Εάν σε κάποιο σημείο δημιουργηθεί αιμάτωμα τότε τοποθετείται τοπικά κρέμα Arnica και μετά γίνεται 20' μασάζ Shiatsu με τα κατάλληλα αιθέρια έλαια.

### ➤ **Ρυτίδες**

Με την πάροδο της ηλικίας, το δέρμα λεπταίνει, χάνει την ελαστικότητα και την νεανική του σπαργή και συνοχή με τα υποκείμενα στοιχεία και η επιφάνεια του γίνεται πιο ξηρή. Το υποδόριο λίπος, το χόριο και οι μύες ατροφούν, ενώ αντίθετα η επιδερμίδα υποστρέφεται και αναπτύσσει ρυτίδες.

Οι Guy, Converse και Morello κατέταξαν τις ρυτίδες ως εξής :

- Ορθοστατικές, αυτές οι ρυτίδες που υπάρχουν από τη νεανική ηλικία, αλλά επιδεινώνονται με το γηρασμό. Βρίσκονται σε περιοχές όπου η περίσσεια του δέρματος είναι λειτουργικά απαραίτητη για την εκτέλεση φυσιολογικών κινήσεων π.χ. στην πρόσθια επιφάνεια του τραχήλου.



Εικόνα 24

- Δυναμικές ή ρυτίδες της έκφρασης, οι οποίες προκαλούνται από τη δράση των μιμητικών μυών κατά τους μορφασμούς. Οι ρυτίδες αυτές δημιουργούνται από την κάθετη έλξη που ασκεί ένας υποκείμενος μυς της έκφρασης πάνω στο δέρμα στο οποίο καταφύεται.  
Τέτοιες είναι οι ρυτίδες στο μέτωπο που είναι οριζόντιες, ενώ η φορά της λειτουργίας του μετωπιαίου με είναι κάθετη με αυτές. Τέτοιες είναι οι ρυτίδες της κροταφικής περιοχής κοντά στον έξω κανθό και οι οποίες οφείλονται στη δράση του σφικτήρα των βλεφάρων.
- Ρυτίδες βαρύτητας, οι οποίες δημιουργούνται λόγω του βάρους του δέρματος και της απώλειας της συνοχής και χαλάρωσης. Τέτοιες είναι π.χ. στην περιοχή του λαιμού, στις παρειές, το διπλοσάγονο κ.λπ.
- Μικτές, είναι ο συνδυασμός των παραπάνω.

Ο ασθενής δίνει πλήρη ιστορικό στον θεραπευτή.

Καθαρίζεται πολύ καλά το δέρμα του ασθενή και τοποθετείτε αναισθητική κρέμα, με μπατονέτα (για να μην μουδιάσει η περιοχή του δαχτύλου), στο σημείο που θα γίνει ο βελονισμός. Γίνεται σωματικός βελονισμός διάρκειας 20', με βάση το ιστορικό, για ενεργειακή ισορροπία. Αφού περάσουν τα 20' και αφαιρεθούν οι βελόνες, σηκώνεται από το εξεταστικό κρεβάτι και πηγαίνει σε ειδική πολυθρόνα, όπου και ξανά τοποθετούνται βελόνες για 30' στα κατάλληλα σημεία για τη θεραπεία λείανση και απαλοιφή των ρυτίδων.

Γίνεται μασάζ 20' με GuaSha(κινέζικα κουταλάκια) και λαδάκι βάση. Στη συνέχεια αφού το βγάλουμε, κάνουμε επάλειψη με Guasha και υαλουρονικό οξύ.

## ➤ Ακμή

Νόσος του δέρματος που χαρακτηρίζεται από φλεγμονή των σμηγματογόνων αδένων. Το εξάνθημα είναι πολύμορφο, αποτελούμενο από φαγέσωρες, βλατίδες φλύκταινες οζίδια, κύστες και ουλές και μπορεί να συνδυάζεται από σμηγματόρροια, υπερκεράτωση και ύπαρξη του προπιονικούβακτηριδίου της ακμής.



Εικόνα 25

Δίνεται στον ασθενή ένα ποτήρι νερό και συστήνεται να το πίνει γουλιά-γουλιά. Δεν χρειάζεται μεγάλες ποσότητες, ώστε να αποφευχθεί η διακοπή της θεραπείας για να πάει τουαλέτα. Θα πρέπει να έχει ένα ελαφρύ γεύμα πριν της 7.00μ.μ το απόγευμα. Πριν την θεραπεία απαγορεύεται το τσάι, ο καφές και το φαγητό. Πόλυ σημαντικό είναι να γίνει σχολαστικό ντεμακιγιάζ, ώστε το δέρμα να είναι απαλλαγμένο από μακιγιάζ,

ιδρώτα και σμήγμα. Αφού έχει ληφθεί το ιστορικό ακολουθεί σωματικός βελονισμός, διάρκειας 20', για ενεργειακή ισορροπία. Στη συνέχεια αφαιρούνται και τοποθετούνται βαθύτερα άλλες βελόνες, δίπλα από τις βλάβες για άλλα 20'. Συστήνεται στον ασθενή να αποφεύγει τη ζάχαρη, τις σοκολάτες, τα πλήρη γαλακτοκομικά και τα τηγανιτά. Θα πρέπει να πλένει το πρόσωπο του πρωί και βράδυ με ζεστές πετσέτες και να βάζει μία ελαφριά ενυδατική. Ενδείκνυται να πίνει πολύ νερό, να τρώει καθημερινά αχλάδι, ξινόμηλα και να γυμνάζεται .

### ➤ **Μαύροι Κύκλοι – Πανάδες**

Συγκεκριμένα σημεία του δέρματος, όπου έχουμε μεγαλύτερη παραγωγή μελανίνης (ουσία που παράγεται από τα μελανοκύτταρα για να προστατέψει το δέρμα από την ηλιακή ακτινοβολία) .



Εικόνα 26

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

### 9.1 ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ Ή ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΜΑΣΑΖ



Εικόνα 27

Η Ολιστική Μάλαξη αποτελεί έκφραση της Ολιστικής φιλοσοφίας της υγείας, που αντιμετωπίζει τον άνθρωπο σαν «όλον», δηλαδή σαν σύνολο. Θεωρούν ότι το σώμα είναι ένα ενεργειακό σύστημα που βρίσκεται σε μια κατάσταση συνεχούς εναλλαγής. Η ολιστική μμάλαξη 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.

## 9.2 ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ



Εικόνα 28

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



### 9.3 ΤΑΪΛΑΝΔΕΖΙΚΟ ΜΑΣΑΖ



Εικόνα 29

Το Παραδοσιακό Ταϊλανδέζικο μασάζ αποτελείται από τις πιο αρχαίες μεθόδους ολιστικής θεραπευτικής. Η προέλευσή του συνδέεται με τα Βουδιστικά Μοναστήρια. Η ιστορία της τέχνης του Ταϊλανδέζικου μασάζ ξεκινά πριν από 2.500 χρόνια. Οι ρίζες της μεθόδου αυτής, η οποία διαδόθηκε στο δυτικό κόσμο από την Ταϊλάνδη, και σήμερα είναι πολύ δημοφιλής, βρίσκονται στην εποχή του Βούδα, όταν ένας γιατρός γνωστός για τις πνευματικές του δυνάμεις άρχισε να θεραπεύει ασθενείς με την τεχνική αυτή. Το Ταϊλανδέζικο μασάζ έχει αναγνωριστεί ως η πρακτική αυτού που η βουδιστική σκέψη ονομάζει καλοσυνάτη αγάπη. Βασισμένο στην αρχαία ταϊλανδέζικη μάλαξη και στην ινδική φιλοσοφία της yoga, είναι ένα μασάζ που χαλαρώνει, ευθυγραμμίζει και ανακουφίζει το σώμα από πόνους και εντάσεις με βαθιές πιέσεις κατά μήκος των ενεργειακών γραμμών. Οι κυριότερες ενεργειακές γραμμές είναι δέκα και η ενέργεια που κυλάει μέσα από αυτές υποστηρίζει τη σωματική, διανοητική και συναισθηματική δραστηριότητα. Κάθε ανισορροπία ή μπλοκάρισμα στην κατανομή αυτής της ενέργειας μπορεί να προκαλέσει πόνο και αρρώστια. Το ταϊλανδέζικο μασάζ χρησιμοποιεί ένα συνδυασμό πολλών και διαφορετικών τεχνικών, όπως διατάσεις, πιέσεις βελονιστικών ή ρεφλεξολογικών σημείων, πιέσεις σε ενεργειακά κέντρα και κανάλια. Οι τεχνικές αυτές εφαρμόζονται χρησιμοποιώντας τις παλάμες, τους αντίχειρες, τους πήχεις, τους αγκώνες, τα γόνατα, αλλά και όλο το σώμα. Όπως στο Shiatsu και σε άλλες εφαρμογές της παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής, όταν η ενέργεια που ρέει μέσα σε ενεργειακά κανάλια και είναι υπεύθυνη για τη ζωή μας σε υλικό, συναισθηματικό ή νοητικό επίπεδο, βρεθεί σε κατάσταση ανισορροπίας, αυτό δημιουργεί το αίσθημα του πόνου και την άφιξη της ασθένειας. Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της άσκησης των τεχνικών του παραδοσιακού ταϊλανδέζικου μασάζ είναι το πολύ εντυπωσιακό των κινήσεων, πιέσεων και διατάσεων, που επιτυγχάνονται με πολύπλοκα κλειδώματα, λαβές και κινήσεις μοχλισμού των δύο σωμάτων που εμπλέκονται στη συνεδρία. Εναρμονίζει το σώμα. Πέρα από τη χαλάρωση, το ταϊλανδέζικο μασάζ αναζωογονεί τη ροή της σωματικής ενέργειας και διευκολύνει την επανασύνδεση του σώματος με την ψυχή και το μυαλό. Κάθε κίνηση που γίνεται δεν είναι μηχανική, αλλά γεμάτη αγάπη για τον άνθρωπο που τη δέχεται.

Το μασάζ συντελεί στη μείωση της έντασης και του στρες, βοηθάει στην απελευθέρωση του ενεργειακού μπλοκαρίσματος και της στασιμότητας, βελτιώνει τη στάση του σώματος, δημιουργεί ευλυγισία και ανακουφίζει από μυοσκελετικά

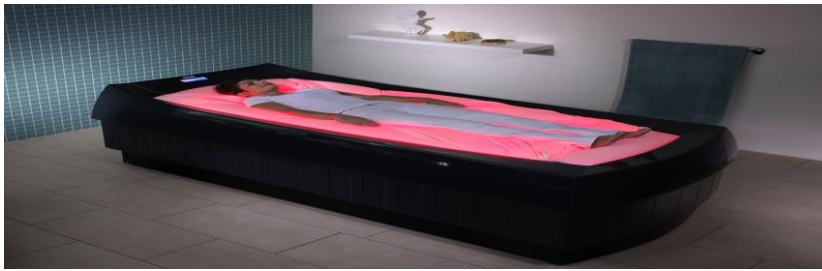
προβλήματα. Τα αποτελέσματα που επιτυγχάνονται μέσα από αυτή τη μέθοδο είναι μεγαλύτερη ευλυγισία του σώματος, θεραπεία μακροχρόνιων τραυματισμών και μυϊκών πόνων, καλύτερη κυκλοφορία του αίματος και της ενέργειας, μείωση της έντασης και του στρες. Γίνεται επίσης μασάζ των εσωτερικών οργάνων, και κατά συνέπεια βελτιώνεται η λειτουργία του αναπνευστικού, του κυκλοφορικού και του νευρικού συστήματος.

➤ **Το Ταϊλανδέζικο μασάζ προσφέρει:**

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

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

### ΧΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



Εικόνα 30

Είναι μια νέα επιστημονική θεραπευτική αγωγή που αξιοποιεί την φωτεινή ενέργεια των χρωμάτων για να διεγείρει το δέρμα και τα όργανα του σώματος, με στόχο την ενίσχυση του οργανισμού και τη θεραπεία διαφόρων παθήσεων.

Η θεραπεία με τα χρώματα έχει τις ρίζες της στο παρελθόν. Οι αρχαίοι ήξεραν τη δύναμη και την επίδραση των χρωμάτων, γι' αυτό στους μεγάλους ναούς υπήρχαν αίθουσες χρωμάτων, όπου ασκούσαν στην έρευνα της χρήσης των χρωμάτων και τη χρωμοθεραπεία. Οι ιερείς-θεραπευτές κατείχαν ένα ολοκληρωμένο σύστημα της επιστήμης των χρωμάτων. Τα πρώτα πειράματα έγιναν σε φυτά από τον Ρόμπερτ Χάντ , που στο βιβλίο του " Έρευνες στη Χημική σχέση του Φωτός" περιγράφονται οι επιδράσεις ορισμένων ακτίνων στην ανάπτυξη φυτών. Το πρώτο βιβλίο χρωμοθεραπευτικής είναι το " Γαλάζιο και Κόκκινο Φως, ή το Φώς και οι Ακτίνες του ως Φάρμακο" του Σ. Πάνκοστ, που εκδόθηκε το 1877 και κυρίως ασχολείται με την επίδραση των διεγερτικών κόκκινων και των καταπραϊντικών γαλάζιων ακτίνων πάνω στους ανθρώπους. Το 1878 ο Ε.Ντ. Μπάμπιτ εξέδωσε την " Χρωμοθεραπευτική", που περιγράφει την επίδραση των διαφόρων χρωμάτων και τη χρήση τους στη θεραπευτική. Εκείνος που ανακάλυψε τις επιστημονικές αρχές που εξηγούν, πως και γιατί οι ακτίνες του χρωματιστού φωτός επιδρούν πάνω στον οργανισμό ήταν ο Ινδός Π. Γκαντιάλι. Αυτός μετά από πολυετείς έρευνες δημοσίευσε το 1933 την " Εγκυκλοπαίδεια Φάσματος-Χρωμομετρίας" . Εργάστηκε και δίδαξε στις ΗΠΑ και μας έδωσε πολλούς τύπους χρωματιστών λαμπτήρων.

#### 10.1 ΧΡΩΜΑ

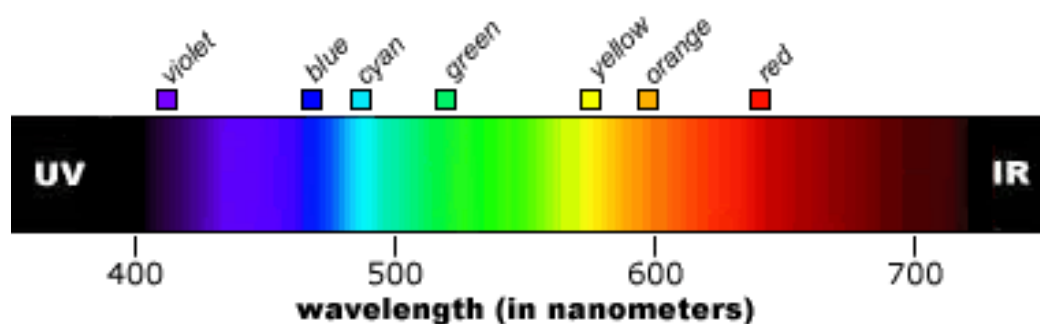
Το κάθε χρώμα είναι μία ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία, που έχει συγκεκριμένο μήκος κύματος και συχνότητα. Στον άνθρωπο αυτά που επιδρούν είναι τα διαφορετικά μήκη κυμάτων και οι συχνότητες. Αντιλαμβανόμαστε, επομένως, την ευρύτητα των θεραπευτικών ιδιοτήτων των χρωμάτων στη ζωή του ανθρώπου.

## 10.2 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΧΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

**Η Θεραπευτική χρωματοθεραπεία:** εφαρμόζεται αποκλειστικά και μόνο από γιατρούς, καθώς απαιτείται ειδική ιατρική διάγνωση. Μπορεί να βοηθήσει διάφορα νοσήματα, όπως άσθμα, αλλεργίες, γαστρίτιδες κ.λπ.

**Η Προληπτική χρωματοθεραπεία:** είναι μία μέθοδος προληπτικής ιατρικής, που βασίζεται στις ίδιες αρχές με την θεραπευτική χρωματοθεραπεία. Μπορεί να εφαρμοστεί ευκολότατα από τον κάθε άνθρωπο.

## 10.3 ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΧΡΩΜΑΤΩΝ



Εικόνα 31

Τα χρώματα, βάση των ιδιοτήτων τους, χωρίζονται σε δυο βασικές κατηγορίες: στα ψυχρά και στα θερμά.

Τα ψυχρά χρώματα έχουν μικρά μήκη κύματος και η διάταξή τους στο φάσμα βρίσκεται προς την πλευρά της **υπεριώδους ακτινοβολίας**. Προκαλούν την αίσθηση της ψυχρότητας και την ψευδαίσθηση της σμίκρυνσης και της απομάκρυνσης. Μια επιφάνεια που καλύπτεται από ψυχρά χρώματα δίνει την εντύπωση ότι είναι μικρότερη και πιο απόμακρη απ' ότι στην πραγματικότητα.

Αντιθέτως τα θερμά χρώματα, βρίσκονται στην άλλη πλευρά του φάσματος, προσκείμενα προς την **υπέρυθρη ακτινοβολία** και έχουν μεγάλα μήκη κύματος. Προκαλούν την εντύπωση της θερμότητας και την ψευδαίσθηση της επέκτασης. Μια επιφάνεια που καλύπτεται από θερμά χρώματα δίνει την εντύπωση πως είναι μεγαλύτερη και πιο κοντινή απ' ότι στην πραγματικότητα.

## 10.4 ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΘΕΡΜΩΝ ΧΡΩΜΑΤΩΝ

Στην κατηγορία των θερμών χρωμάτων ανήκουν: το κόκκινο, το κίτρινο και το πορτοκαλί.

### ***Κόκκινο:***

- Αλκαλικό.
- Διεγείρει και ερεθίζει τα νεύρα και το σώμα.
- Διεγείρει τα αισθητήρια νεύρα.
- Ενεργοποιεί την κυκλοφορία του αίματος,
- Παράγει θερμότητα.
- Δημιουργεί διάθεση για αναζήτηση του καινούριου.
- Δίνει διάθεση για δημιουργία.
- Δημιουργεί εξωστρέφεια.
- Διευρύνει το πεδίο δράσης.

### ***Κίτρινο:***

- Ελαφρά αλκαλικό.
- Ενεργοποιεί τα κινητήρια νεύρα.
- Δίνει ζωτικότητα.
- Επιδρά σε παθήσεις, που έχουν σχέση με τη φυσιολογία του δέρματος.
- Βοηθά την αποβολή άχρηστων ουσιών και ενεργοποιεί την πεπτική οδό.
- Βοηθά στη δημιουργία νέων ιδεών.
- Οδηγεί στην αυτογνωσία μέσω της αυτοκριτικής.
- Ισχυροποιεί την διανόηση.
- Ενδείκνυται για καταστάσεις απελπισίας και μελαγχολίας.

### **Πορτοκαλί:**

- Μέτρια αλκαλικό.
- Έχει αντισπασμωδική δράση.
- Διεγείρει και αυξάνει τον παλμό.
- Ενδείκνυται στην ανώμαλη πέψη του στομάχου και μπορεί να έχει εμετική δράση.
- Διεγείρει την γαλακτοπαραγωγική δράση του στήθους μετά τον τοκετό.
- Είναι το χρώμα των ιδεών και των νοητικών συλλήψεων.
- Ζωοποιεί τα συναισθήματα και δημιουργεί μια γενική αίσθηση ευεξίας και ευδιαθεσίας.

### **10.5 ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΨΥΧΡΩΝ ΧΡΩΜΑΤΩΝ**

Στα ψυχρά χρώματα του φάσματος ανήκουν: το μπλε, το indigo (λουλακί) και το ιώδες.

#### **Μπλε:**

- Ελαφρά όξινο.
- Αυξάνει το μεταβολισμό και τη ζωτικότητα.
- Ευεργετικό στην ταχυκαρδία.
- Έχει αντισηπτική και βακτηριοκτόνο δράση.
- Είναι αντί-καρκινογόνο.
- Είναι το χρώμα που ισορροπεί και εναρμονίζει. Μειώνει τη νευρική διέγερση.
- Αυξάνει την πίεση του αίματος.
- Είναι το χρώμα του διαλογισμού και της πνευματικής διεύρυνσης.
- Χαλαρώνει τον νου και τα τσάκρα του λαιμού.
- Βοηθά στην μυωπία.
- Βελτιώνει το εσωστρεφές άτομο να βγει από το "κέλυφός" του.

### ***Indigo (λουλακί):***

- Μέτρια όξινο.
- Καθαρίζει το αίμα, τον νου και την ψυχή.
- Είναι κατασταλτικό της αναπνοής.
- Είναι αποτελεσματικό, ως αναισθητικό και μπορεί να προκαλέσει ολική αναισθησία.
- Διεγερτικό του παραθυρεοειδούς και κατασταλτικό του θυρεοειδούς.
- Εξουδετερώνει τις αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα.

### ***Ιώδες:***

- Όξινο.
- Καθαρίζει το αίμα.
- Είναι καλό για την ανάπτυξη των οστών.
- Βοηθά στην αιμάτωση του άνω εγκεφάλου.
- Ελέγχει την υπερβολική πείνα.
- Πνευματικό χρώμα που εμπνέει.
- Έχει θεραπευτικές ιδιότητες.
- Ηρεμεί και αντιμετωπίζει τις βίαιες εκδηλώσεις, που οφείλονται στην τρέλα.
- Ελέγχει την ευερεθιστότητα στους παρανοϊκούς.

Το μεσαίο χρώμα του φάσματος είναι το:

### ***Πράσινο:***

- Ουδέτερο.
- Διαστέλλει τα τριχοειδή αγγεία και προκαλεί αίσθηση θερμότητας.
- Είναι δομητής μυών και ιστών.
- Είναι απολυπαντικό, μικροβιοκτόνο και αντισηπτικό.
- Βοηθά την αϋπνία, την εξάντληση και την ευερεθιστότητα.
- Εξισορροπεί το νευρικό σύστημα.
- Χαλαρώνει και ομαλοποιεί το αιθερικό σώμα.
- Δρα ως ηρεμιστικό για τα συναισθήματα. Συνίσταται σε συναισθηματικές διαταραχές.

## 10.6 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΧΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Για την εφαρμογή της χρωματοθεραπείας χρησιμοποιούνται:

- Επτά έγχρωμα φίλτρα, που είναι κατασκευασμένα από ειδικό υλικό, χρωματισμένα με βαφές laser.
- Ένας προβολέας με ειδική υποδοχή στην πρόσοψή του, για την τοποθέτηση των έγχρωμων φίλτρων laser. Ο προβολέας είναι κατασκευασμένος για να παράγει μία δέσμη φωτός, τέτοια που να μην αλλοιώνει τη χρωματική απόδοση του φίλτρου. Αυτός ο προβολέας ενδείκνυται για ιδιωτική χρήση και, σε συνδυασμό με τα ειδικά έγχρωμα φίλτρα, μπορούμε να έχουμε το σωστό φως για την εκλογή της χρωματοθεραπείας.
- Οκτώ γεωμετρικά φίλτρα, χάρτινα διαφράγματα τρυπημένα με κάποιο ειδικό γεωμετρικό σχήμα, που εκφράζουν την πρόσοψη του προβολέα μαζί με τα φίλτρα laser.

## 10.7 ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΧΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

- Για τα χρώματα του θερμού άκρου του φάσματος – κόκκινο, πορτοκαλί και κίτρινο- η έκθεση πρέπει να κυμαίνεται από 3 έως 10 λεπτά. Σε οξείες περιπτώσεις ο ασθενής μπορεί να υποβληθεί σε πιο μακρόχρονη έκθεση.
- Για τα χρώματα του ψυχρού άκρου του φάσματος – μπλε, indigo(λουλακί) και ιώδες- η έκθεση πρέπει να διαρκεί από 15 έως 20 λεπτά, εκτός από τις περιπτώσεις υψηλού πυρετού, σοβαρών εγκαυμάτων και φλεγμονών ή έντονου πόνου. Στις περιπτώσεις αυτές, υποδεικνύεται αγωγή διάρκειας μιας ώρας ή και περισσότερο.
- Η χρωματοθεραπεία μπορεί να εφαρμοστεί από μία έως και δύο φορές την ημέρα. Συχνότερη εφαρμογή δεν βλάπτει.



## 10.8 ΧΡΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΚΕΝΤΡΑ

Υπάρχουν στο ανθρώπινο σώμα επτά ενεργειακά κέντρα (τσάκρας) που σ' αυτά η ενέργεια είναι πυκνότερη. Το κάθε τσάκρα αντιστοιχεί σ' ένα ιδιαίτερο χρώμα. Η χρωμοθεραπεία χρησιμοποιεί τον τύπο θεραπείας εκείνο που ταιριάζει καλύτερα στα στοιχεία της αύρας. Τα τσάκρας συνδέονται με την σπονδυλική στήλη σε ορισμένα διαστήματα.

- Στη βάση της σπονδυλικής στήλης επικρατεί το κόκκινο χρώμα και προσεγγίζει την ενέργεια από το φως του ήλιου και την κατευθύνει μέσα στο σώμα.
- Το δεύτερο τσάκρα είναι το πορτοκαλί που εργάζεται με τον ίδιο τρόπο όπως το πρώτο.
- Το τρίτο τσάκρα έχει κίτρινο χρώμα, έχει σχέση με τις συναισθηματικές επιδράσεις και λέγεται ηλιακό πλέγμα. Εκεί εμφωλεύουν οι θυμικοί και τα ανθρώπινα μίση και πάθη.
- Το τέταρτο τσάκρα είναι το πράσινο, της καρδιάς και επηρεάζει τα υψηλότερα συναισθήματα όπως τη συμπάθεια, την ευγένεια, τη συμπόνια, τη συγχώρεση.
- Το πέμπτο, το μπλε, αντιστοιχεί στο τσάκρα του λαιμού. Κέντρο των θρησκευτικών και πνευματικών ενστίκτων.
- Το έκτο, το λουλακί τσάκρα είναι ανάμεσα στα φρύδια. Είναι η οθόνη του νου και κατευθύνει τις υψηλότερες επιθυμίες της ψυχής. Λέγεται και τρίτο μάτι.
- Το έβδομο, το βιολετί τσάκρα βρίσκεται στην κορυφή του κεφαλιού και φανερώνει πνευματική ενόραση.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

### 11.1 ΙΝΔΙΚΗ & ΙΝΔΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ ΚΕΦΑΛΗΣ



Εικόνα 32

Η Ινδική 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. 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 βάθην θεραπευτικούς χειρισμούς και πιέσεις.

## 11.2 REJUVANCE Ή FACE REJUVENATION



Εικόνα 33

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.

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 rejuvance 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 λειαίνονται, 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.

Η μέθοδος rejuvance 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 rejuvance συνολική διαστολή και φροντίδα που παρομοιάζεται με φυσικό, ανώδυνο και αποτελεσματικό FACE LIFT.

Το πρόσωπο φωτίζεται και δείχνει νεότερο, 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.



Εικόνα 34

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.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12

### ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ

Η ρεφλεξολογία είναι μία συμπληρωματική θεραπεία που επικεντρώνεται στα αντανακλαστικά σημεία που βρίσκονται στα χέρια και στα πόδια. Με τη διέγερση αυτών των σημείων, προάγεται η φυσική ίαση του σώματος. Σήμερα είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη τεχνική και πολλοί γιατροί προτείνουν στους ασθενείς τους να παρακολουθήσουν κάποιες συνεδρίες ρεφλεξολογίας. Είναι ιδιαίτερα δημοφιλής στη Δανία, καθώς 3000 επαγγελματίες ασκούν τη θεραπεία και το 10% του πληθυσμού την έχει δοκιμάσει.



Εικόνα 35

#### 12.1 ΙΣΤΟΡΙΑ

Η ρεφλεξολογία είναι μία πανάρχαια τεχνική, χωρίς όμως η ιστορική της προέλευση να είναι βέβαιη. Παλιές επιγραφές με αναφορές σε μάλαξη ποδιών και σχετικές εικόνες έχουν βρεθεί σε όλον τον κόσμο. Η πιο παλιά επιγραφή βρέθηκε στην Αίγυπτο στον τάφο του Ανκμαχόρ και χρονολογείται του 2.500 π.Χ. Επίσης, στην πόλη των νεκρών στη Σαχάρα μια τοιχογραφία απεικονίζει γιατρούς να εφαρμόζουν διάφορες τεχνικές στα χέρια και στα πόδια. Το γεγονός ότι τα ιερογλυφικά δείχνουν τον ασθενή να λέει «μη με πονέσετε», αντιλαμβανόμαστε ότι πρόκειται για κάποια ιατρική τεχνική και όχι για αισθητική περιποίηση. Σύμφωνα με τους Ιάπωνες θεραπευτές θεωρείται ότι εφαρμόστηκε για πρώτη φορά στην Ινδία το 5.000 π.Χ. και διαδόθηκε στην Κίνα το 100 μ.Χ. από βουδιστές μοναχούς. Στη συνέχεια, τον 3ο αι. μ.Χ. εξαπλώθηκε στην Ιαπωνία από Γιαπωνέζους μοναχούς που σπούδασαν στην Κίνα. Επίσης, η Christine Issel, μια ιστορικός της ρεφλεξολογίας, παρατήρησε ότι στα πόδια του θεού Βίνσου απεικονίζονταν σύμβολα τα οποία συμπίπτουν με τα αντανακλαστικά σημεία της ρεφλεξολογίας. Πολλοί ιστορικοί πιστεύουν ότι η ρεφλεξολογία προέρχεται από τον πολιτισμό των Ίνκας. Θεωρείται ότι οι αρχαίοι Περουβιανοί και οι κάτοικοι της λατινικής Αμερικής μετέδωσαν τη γνώση τους για τη θεραπεία στους Ινδιάνους της Βόρειας Αμερικής. Πιστεύεται ότι και οι πειρατές χρησιμοποιούσαν ένα είδος ρεφλεξολογίας για να βρίσκονται σε εγρήγορση και ετοιμότητα. Για το λόγο αυτό φορούσαν σκουλαρίκια σε ορισμένα αντανακλαστικά σημεία του αυτιού και τα δαχτυλίδια τους πίεζαν αντανακλαστικά σημεία του χεριού. Καθώς στην Ευρώπη την περίοδο του Μεσαίωνα πολλά έγγραφα καταστράφηκαν, δεν υπάρχουν ιατρικά στοιχεία πριν από αυτή την περίοδο. Το πρώτο βιβλίο που εκδόθηκε με θέμα τη θεραπεία των ζωνών ήταν το 1532 από δύο ευρωπαίους γιατρούς Dr. Adamus και τον Dr. Atatis. Στη συνέχεια μετά από λίγο διάστημα υπήρξε και δεύτερη δημοσίευση στο ίδιο αντικείμενο από τον Dr. Bell στο Leipzig. Ο όρος ρεφλεξολογία επινοήθηκε από Ρώσους

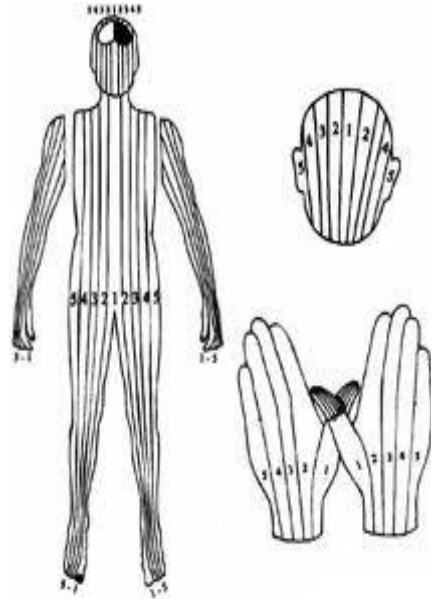
ψυχιάτρους, χωρίς όμως να χρησιμοποιείται με τη σημερινή του έννοια και με έμφαση στα ψυχολογικά οφέλη για τους ασθενείς. Οι Ρώσοι με επικεφαλής τους Dr Ivan Pavlov και Dr Vladimir Bekhterev ξεκίνησαν να εξερευνούν τις αντανακλαστικές αντιδράσεις στο σώμα για περίπου έναν αιώνα, ενώ το 1890 ο κλινικός γιατρός Sir Henry Head απέδειξε την νευρολογική σχέση που υπάρχει ανάμεσα στο δέρμα και στα εσωτερικά όργανα. Πιστεύεται ότι πατέρας της ρεφλεξολογίας, όπως την γνωρίζουμε σήμερα, είναι ο Dr. William H. Fitzgerald που αποφοίτησε από το πανεπιστήμιο του Vermont το 1895. Έκανε πρακτική σε νοσοκομεία της Βοστώνης και του Λονδίνου και έπειτα στη Βιέννη όπου και ανακάλυψε την τέχνη της πίεσης. Στη συνέχεια στο Hartford των Η.Π.Α., παρατήρησε ότι στο σώμα υπάρχουν συγκεκριμένα σημεία, στα οποία η άσκηση πίεσης μειώνει όχι μόνο τον πόνο αλλά και την αιτία που τον προκάλεσε. Ανέπτυξε ένα σύστημα ζωνών περίπου σαν αυτό που χρησιμοποιείται σήμερα και το ονόμασε «θεραπεία ζωνών», δηλαδή ότι το σώμα χωρίζεται σε 10 ζώνες. Το 1915 δημοσίευσε ένα άρθρο στο Everybody's Magazine με θέμα «Αντιμετωπίστε τον πονόδοντο πιέζοντας το δάχτυλο του ποδιού σας» και το 1917 δημοσίευσε το πρώτο του βιβλίο. Στη δεκαετία του 1930 μια Αμερικανίδα φυσικοθεραπεύτρια η Eunice Ingham άρχισε να αναπτύσσει τη δικιά της θεωρία. Ανακάλυψε ότι τα αντανακλαστικά σημεία του ποδιού είναι πιο ισχυρά από αυτά των χεριών και σχεδίασε τους πρώτες χάρτες που χρησιμοποιούνται ακόμα και σήμερα. Ονόμασε τη θεωρία της ρεφλεξολογία και ταξίδεψε σε όλη την Αμερική για να τη διάδοση της. Το 1966, η Doreen E. Bayly η οποία εκπαιδεύτηκε στην Αμερική εισήγαγε τη ρεφλεξολογία στην Μεγάλη Βρετανία όπου υπήρξε ένα έντονο ενδιαφέρον για τις εναλλακτικές θεραπείες και το 1970 ιδρύθηκε από την Ann Gilanders το βρετανικό σχολείο της ρεφλεξολογίας .

## **12.2 ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ**

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

### 12.3 ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΖΩΝΩΝ

Η θεωρία των ζωνών αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την κατανόηση της ρεφλεξολογίας. Το σώμα χωρίζεται σε 10 κάθετες ζώνες (5 ζεύγη) οι οποίες έχουν ίσο πλάτος και ξεκινούν από τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών μέχρι το κεφάλι. Αριθμούνται από το 1 μέχρι και το 5 και από τις δυο πλευρές της σπονδυλικής στήλης. Το πρώτο ζευγάρι ξεκινάει από τα μεγάλα δάχτυλα των ποδιών, ανεβαίνει από την εσωτερική επιφάνεια των ποδιών κατά μήκος της σπονδυλική στήλη και καταλήγει στο κέντρο του εγκεφάλου.



Εικόνα 36

Στα χέρια, αρχίζει από την άκρη του αντίχειρα κάθε χεριού και συνεχίζει από την εξωτερική επιφάνεια των χεριών και των ώμων και καταλήγει στο κέντρο του λαιμού όπου συναντά το ζεύγος που ξεκίνησε από τα δάχτυλα των ποδιών. Σε κάθε ζώνη του σώματος υπάρχει ένα όργανο που αντιστοιχεί σε αντανακλαστικά σημεία των χεριών και των ποδιών. Για παράδειγμα, τα νεφρά βρίσκονται στη δεύτερη με τρίτη ζώνη τόσο στην αριστερή όσο και στη δεξιά πλευρά του σώματος. Με αυτή τη λογική, τα αντανακλαστικά σημεία του νεφρού βρίσκονται στο δεξί και αριστερό πόδι στις ζώνες δύο και τρία. Το αντανακλαστικό σημείο του δεξιού νεφρού βρίσκεται στο δεξί πόδι και το σημείο του αριστερού νεφρού στο αριστερό πόδι. Αυτές οι ζώνες θεωρούνται ως κανάλια της ζωτικής ενέργεια (Qi). Είναι παρόμοιες με τους μεσημβρινούς, ωστόσο δεν είναι το ίδιο. Με την άσκηση πίεσης στα αντανακλαστικά σημεία απελευθερώνεται ζωτική ενέργεια η οποία μπορεί να είναι μπλοκαρισμένη οπουδήποτε σε αυτή την ζώνη. Οι ρεφλεξολόγοι πιστεύουν πως αν για οποιοδήποτε λόγο η ροή του Qi μέσα σε αυτές τις ζώνες δεν είναι ομαλή και παρεμποδίζεται, ως επακόλουθο η φυσιολογική λειτουργία των μερών του σώματος που βρίσκονται σε αυτές τις ζώνες επηρεάζεται. Με την άσκηση πίεσης στα χέρια και στα πόδια διεγείρεται όλη η ζώνη και υπάρχουν θεραπευτικές επιδράσεις σε όλο το σώμα. Εκτός από αυτές τις ζώνες έχουν βρεθεί και τρεις οριζόντιες γραμμές που διασχίζουν το σώμα και αντιστοιχούν σε σημεία των ποδιών. Αυτές είναι: μία γραμμή οριζόντια κατά μήκος της κορυφής των ώμων που αντιστοιχεί στη γραμμή που βρίσκεται στη βάση των φαλαγγών, μια γραμμή στο ύψος της μέσης που αντιστοιχεί στη γραμμή που βρίσκεται στη βάση των μεταταρσίων και μια γραμμή κατά μήκος της βάσης της λεκάνης που αντιστοιχεί στη γραμμή που βρίσκεται κατά μήκος του αστραγάλου..

## 12.4 ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Το πρόσωπο είναι μια περιοχή που λειτουργεί υπερβολικά και εκεί εκφράζονται όλα τα συναισθήματά μας. Συγκεντρώνονται εκεί πολλές εντάσεις και κούραση. Για τη ρεφλεξολογία είναι πολύ βασικό να αποφορτιστεί αυτή η περιοχή. Είναι μια συμπληρωματική τεχνική που συνήθως συνδυάζεται με τη ρεφλεξολογία των ποδιών.

Ανάμεσα στα φρύδια αντιστοιχεί το κεφάλι. Οι μαλάξεις σε αυτό το σημείο μπορούν να ανακουφίσουν από πονοκεφάλους.

Η περιοχή έξω από τα φρύδια μπορεί να ανακουφίσει από πόνους στο κεφάλι.



Εικόνα 37

Κάτω από τα μάτια έχουμε τους πνεύμονες. Οι μαλάξεις εδώ μπορούν να ανακουφίσουν το άγχος και στεναχωρία αλλά και να λειτουργήσουν ωφέλιμα από ιγμορίτιδες. Γύρω από τα μάτια έχουμε προβλήματα στα χέρια πόδια.

Κάτω από τη μύτη και γύρω από το στόμα είναι το λεπτό και το παχύ έντερο. Μπορεί να βοηθήσει επικουρικά σε καταστάσεις όπως η δυσκοιλιότητα ας πούμε. Στο σαγόι βρίσκονται τα γεννητικά όργανα.

Στα μάγουλα δεξιά «βρίσκονται» η χολή και το συκώτι, το στομάχι και λίγο πιο αριστερά η σπλήνα.

Μπορεί στο σώμα μας να έχουμε ένα σπυράκι ή ένα πρήξιμο πολλές φορές βλέπουμε μια αντιστοιχία του σημείου του προσώπου που εμφανίστηκε με το αντίστοιχο όργανο.

Το φούσκωμα της κοιλιάς πολλές φορές φαίνεται κάτω από τα μάτια ή και στα μάγουλα. Μια κόκκινη μύτη μπορεί να σημαίνει ερεθισμό στο στομάχι.

Στον αυχένα έχουμε την πίσω πλευρά του σώματός μας. Η ρεφλεξολογία μπορεί να κάνει καλό και στο δέρμα και είναι ένας φυσικός τρόπος για ανανέωση μιας και έχουμε καλύτερη κυκλοφορία του αίματος.



## 12.5 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Η ρεφλεξολογία θεραπεύει την αιτία και όχι μόνο τα συμπτώματα και είναι αποτελεσματική σε μεγάλος εύρος οξείων και χρόνιων καταστάσεων στις οποίες περιλαμβάνονται:

- Καταστάσεις που προέρχονται από άγχος και ανησυχία
- Αρθρίτιδα
- Αναπνευστικά προβλήματα όπως άσθμα, ιγμορίτιδα και χρόνια βρογχίτιδα
- Οσφυαλγία, ισχιαλγία και πόνο στον ώμο (παγωμένος ώμος)
- Ψυχολογικά προβλήματα όπως κατάθλιψη
- Δερματοπάθειες όπως δερματίτιδα, έκζεμα και ψωρίαση
- Πεπτικά προβλήματα, δυσκοιλιότητα, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, οισοφαγίτιδα, γαστρεντερίτιδα, κολίτιδα και αιμορροΐδες
- Πονοκεφάλους και ημικρανίες
- Γυναικολογικά προβλήματα και ορμονικές διαταραχές
- Προβλήματα εμμηνόπαυσης
- Αϋπνία και διαταραχές ύπνου
- Κολπίτιδα και αλλεργίες
- Πρηξίματα στα πόδια και στους αστραγάλους (μετά από ταξίδια)
- Κατάθλιψη
- Αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα
- Προβλήματα γονιμότητας
- Αθλητικές κακώσεις
- Καρκίνο
- Διαστρέμματα
- Αυχενικό σύνδρομο
- Κυκλοφορικές διαταραχές
- Χαμηλό επίπεδο ενέργειας
- Αλλεργίες όπως αλλεργική ρινίτιδα

- Ηπατικές δυσλειτουργίες (κίρρωση ήπατος)
- Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα
- Τενοντίτιδα και επικονδυλίτιδα
- Παθήσεις γονάτων
- Ψύξη μυών
- Προστατίτιδα
- Πέτρες νεφρών
- Παθήσεις θυρεοειδούς παγκρέατος (σακχαρώδης διαβήτης)

Η ρεφλεξολογία μπορεί να εφαρμοστεί στον καθένα ακόμα και σε παιδιά, εγκύους και ηλικιωμένους με ασφάλεια.

### **12.5.1 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ**

Η ρεφλεξολογία θα πρέπει να αποφεύγεται στους 3 πρώτους μήνες της κύησης. Καθώς έχει αποτοξινωτικές επιρροές, άτομα που ακολουθούν φαρμακευτική αγωγή θα πρέπει να ενημερώνουν το φυσικοθεραπευτή τους σχετικά με την αγωγή. Μερικές περιπτώσεις, όπως άτομα με βηματοδότη, πέτρες στα νεφρά ή στην ουροδόχο κύστη, με υπέρταση, θυρεοειδή ή διαβήτη, φλεβίτιδα, θρόμβωση ή σε περιπτώσεις τραυματισμού στο πέλμα θα ήταν καλό πρώτα να συμβουλευτούν το γιατρό τους. Αν τα πόδια παρουσιάζουν οποιαδήποτε μόλυνση τότε θα πρέπει να μαλάσσονται τα αντίστοιχα σημεία στα χέρια ώστε να διασφαλιστεί η υγεία του θεραπευτή και να μην επεκταθεί η μόλυνση και σε άλλο μέρος του σώματος. Η ρεφλεξολογία γενικά απαγορεύεται σε κισσούς, σε πρόσφατες ουλές, σε εγκαύματα, σε εμπύρετες καταστάσεις και μεταδοτικές ασθένειες και σε άτομα που βρίσκονται υπό την επιρροή αλκοόλ ή ναρκωτικών ουσιών. Η ρεφλεξολογία δε θα είναι αποτελεσματική σε μυοσκελετικά προβλήματα που έχουν προέλθει από ατυχήματα, σε εκ γενετής παθήσεις και σε βαριά ψυχωτικά σύνδρομα. Επίσης υπάρχει ένα ελάχιστο ποσοστό ανθρώπων όπου ο θεραπευτικός τους μηχανισμός δεν δημιουργεί ισχυρά αντανακλαστικά σημεία.

## **12.6 ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ**

Μετά τη θεραπεία ρεφλεξολογίας, οι ασθενείς αισθάνονται κάποια από τα παρακάτω:

1. Χαλαρότητα του ασθενή
2. Βελτίωση του κυκλοφοριακού (πόδια ζεστά) και του λεμφικού
3. Ηρεμία των νεύρων
4. Τόνωση των πελμάτων
5. Μείωση των πόνων
6. Χαλάρωμα των μυών
7. Αποτοξίνωση
8. Προαγωγή της φυσικής ίασης
9. Ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος
10. Βελτίωση της κατάστασης του δέρματος
11. Μείωση του άγχους
12. Βελτίωση της συγκέντρωσης, καθαρότητα της σκέψης και αίσθημα επαγρύπνησης
13. Αύξηση των επιπέδων ενέργειας
14. Αναζωογόνηση σώματος και πνεύματος

## **12.7 ΔΙΑΡΚΕΙΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**

Η πρώτη συνεδρία διαρκεί περισσότερο από τις επόμενες (1h30 min). Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι ο φυσικοθεραπευτής θα χρειαστεί να πάρει ένα πλήρες ιατρικό ιστορικό και πληροφορίες σχετικά με τη διατροφή και τον τρόπο ζωής που ακολουθεί ο ασθενής. Οι μετέπειτα συνεδρίες μπορούν να διαρκέσουν από 30 λεπτά μέχρι και 1 ώρα, ανάλογα με τον ασθενή και την κατάσταση της υγείας του. Καθώς ο κάθε ασθενής είναι μοναδικός, δεν υπάρχει καθορισμένος αριθμός θεραπειών. Ο αριθμός θεραπειών σχετίζεται με την πάθηση του ασθενούς και με τη χρονική της διάρκεια. Επίσης, σημαντικό ρόλο παίζει και ο ρυθμός ανταπόκρισης του σώματος στη θεραπεία. Συχνά, υπάρχουν θετικά αποτελέσματα από την πρώτη θεραπεία, αλλά αυτό οφείλετε κυρίως σε ψυχολογικούς παράγοντες. Σε γενικές γραμμές καθώς τα αποτελέσματα γίνονται εμφανή μετά την τρίτη θεραπεία, 109 προτείνεται ένας μέσος όρος 3 – 4 συνεδριών. Ωστόσο, είναι λογικό ότι μια χρόνια πάθηση θα χρειαστεί περισσότερες συνεδρίες για να αντιμετωπιστεί από ότι μια πρόσφατη πάθηση. Η συχνότητα της θεραπείας είναι μία φορά την εβδομάδα έτσι ώστε να δίνεται επαρκής χρόνος στο σώμα να ισορροπήσει.

Δεν ισχύει πως όσο πιο συχνά κάποιος κάνει θεραπεία, τόσο πιο γρήγορα θα γιατρευτεί. Υπάρχει το ενδεχόμενο να εμφανιστεί έντονη αντίδραση του οργανισμού. Για αυτούς που δεν έχουν κάποιο ιδιαίτερο πρόβλημα και απλά θέλουν να διατηρήσουν την καλή φυσική τους κατάσταση αρκεί μια πλήρης αγωγή ποδιού ανά μήνα ή ανά 6 βδομάδες.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Από όσα εκτέθηκαν με λεπτομέρειες στην παρούσα εργασία σχετικά με τις εναλλακτικές μεθόδους περιποίησης προσώπου μπορούμε συμπερασματικά να υποστηρίξουμε ότι ο ρόλος του/της αισθητικού είναι κομβικής σημασίας για την περιποίηση του προσώπου και την ευεξία του οργανισμού. Αναφέρθηκαν αναλυτικά όλες οι εναλλακτικές μέθοδοι περιποίησης προσώπου, τί είναι η καθεμία, που βασίζεται, τι μέσα χρησιμοποιεί, ποια τα αποτελέσματά της στο δέρμα και την ψυχοσύνθεση του πελάτη. Επίσης αναφέρθηκαν πλεονεκτήματα, ενδείξεις και αντενδείξεις. Συμπερασματικά μετά από αυτήν την πτυχιακή εργασία γνωρίσαμε πέρα από τις κλασικές μεθόδους, εναλλακτικές για να αντιμετωπίζουμε σωστά και ολοκληρωμένα τις ανάγκες ενός προσώπου. Είδαμε ότι μπορούμε να βάλουμε στο ινστιτούτο θεραπεία προσώπου χωρίς κρέμες, μάσκες και ορούς. Μάθαμε ότι αυτές οι μέθοδοι έχουν άμεση σχέση με την ψυχολογία και την υγεία του κάθε οργανισμού, αφού όταν ένα από αυτά κλονιστεί έχει αντίκτυπο στο δέρμα και ιδιαίτερα στο πρόσωπο. Βλέποντας ένα πρόσωπο διακρίνουμε που μπορεί να έχει μπλοκάρισμα ο οργανισμός και επιλέγοντας την κατάλληλη εναλλακτική μέθοδο ξεμπλοκάρεται και εξαφανίζεται και το ανάλογο πρόβλημα του δέρματος του προσώπου, χαλαρώνοντας παράλληλα και νοιώθοντας ευεξία! Δεν είναι τυχαίο ότι το πρόσωπο είναι ο καθρέφτης της ψυχής. Η ακμή, οι ρυτίδες, οι μαύροι κύκλοι κ.τ.λ. μπορούν να βρουν λύση εναλλακτικά με πολύ καλά αποτελέσματα. Όλες αυτές οι εναλλακτικές θεραπείες αποτελούν το ΕΥ ΖΗΝ για τον κάθε άνθρωπο.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Cathy Meeus - Σιάτσου συμβουλές κ μυστικά. Εκδόσεις Κλειδάριθμος
2. Chris Jarney - Σιάτσου. Εκδόσεις Lector Formamentis
3. Daniele Festy - αρωματοθεραπεία. Εκδόσεις Lector Formamentis
4. Franz Wagner- ρεφλεξολογία .Αθήνα . Εκδόσεις Ψύχαλου
5. Gopi Warriar. Αγιουρβέδα συμβουλές κ μυστικά. Αθήνα. Εκδόσεις Κλειδάριθμος
6. Gill Farrer Halls. Η βίβλος της αρωματοθεραπείας. Εκδόσεις Ισορροπόν
7. Gillian Soutar. ρεφλεξολογία. Αθήνα. Εκδόσεις Άλμα
8. Jackson Richard. Ολιστικό μασά. (1995). Εκδόσεις Δίδυμοι
9. Βαράκης, Ι. (2003 ). Άτλας βασικών ιατρικών επιστημών . Εκδόσεις Πασχαλίδη
10. Δερβισογλού, Κ. (2002 ) .Αισθητική προσώπου ΙΙΙ .Τ.Ε.Ι.Θ. Θεσσαλονίκη
11. Ηλιοπούλου, Κ. (1998 ). Μέθοδοι χαλάρωσης και θεραπευτικό μασάζ
12. Κανελλός , Ε- Πλέσσοσ , Σ. (2006 ). Φυσιολογία του ανθρώπου Ι. Εκδόσεις Φαρμάκων τύπος
13. Κανελλός, Ε –Λυμπέρη , Μ. (1996 ) .Φυσιολογία ΙΙ. Αθήνα. Εκδόσεις Λύχνος
14. Λεονταρίδου, Ι . (2010 ). Μέθοδοι αποτρίχωσης. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις University Press
15. Περιοδικό . Π.Σ.Α.Μ.Κ.Α. news, τεύχος 16, Μάρτιος, Απρίλιος, Μάιος
16. Χατζημπούγιας, Ι . (2000). Στοιχεία ανατομικής του ανθρώπου. Θεσσαλονίκη . G.M. Design-Γιώργος Μανιοταγιάννη
17. Παπαδοπούλου, Μ. (2008, 17 Ιουλίου). Χρωματοθεραπεία. *Esthete*. 12, 140-144.
18. Δρίτσα, Α. (2008, 26 Μαρτίου). Χρωμοθεραπεία. *ΠΣΑΜΚΑ*. 16, 28-36.
19. Δερβισογλου, Κ. (2005). Ηλεκτροθεραπεία,αισθητική σώματος ΙΙΙ. Θεσσαλονίκη: Α.Τ.Ε.Ι.Θ.

20. <http://www.therapeia.gr/aromatherapeia/themata/1.shtml>

21. <http://www.afotopoulos.gr/arthra/76-ksemplokarisma-meshmbrinon>

22. <http://www.in2life.gr>

### **ΠΗΓΕΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ ΑΠΟ ΒΙΒΛΙΟ**

Εικόνα 1: Χατζημπούγιας, Ι. (2000). Στοιχεία ανατομικής του ανθρώπου. Θεσσαλονίκη . G.M. Design-Γιώργος Μανιοταγιάνννης

Εικόνα 2: Λεονταρίδου, Ι. (2010 ). Μέθοδοι αποτρίχωσης. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις University Press

### **ΠΗΓΕΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ ΜΕΣΩ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ**

Εικόνα 3: [http://www.i-diadromi.gr/2011/07/blog-post\\_332.html](http://www.i-diadromi.gr/2011/07/blog-post_332.html)

Εικόνα 4: <http://www.bodybuilders.gr/forum/showthread.php?t=18515>

Εικόνα 5: <http://forum.bodybuilding.gr/showthread.php?1156>

Εικόνα 6: <http://biobaxes.wordpress.com>

Εικόνα 7: <http://www.boro.gr/3233/mporei-i-lebanta-na-auxisei-ti-libido-mou>

Εικόνα 8: [http://alttherapy.blogspot.gr/2012/08/blog-post\\_126.html#axzz3AxZhSuTS](http://alttherapy.blogspot.gr/2012/08/blog-post_126.html#axzz3AxZhSuTS)

Εικόνα 9: <http://www.cumaea.gr>

Εικόνα 10: [http://oikonomia24.blogspot.gr/2012/10/blog-post\\_3096.html](http://oikonomia24.blogspot.gr/2012/10/blog-post_3096.html)

Εικόνα 11: <http://www.ecotimes.gr>

Εικόνα 12: <http://www.monastiriaka.gr/livani-fysiko-mikro-vazo-p-147.html>

Εικόνα 13: <http://www.bourakis.gr/gr/portokali.html>

Εικόνα 14: [http://www.myrenia.com/store/el/eshop?page=shop.product\\_details&flypage=flpage.tpl&product\\_id=125&category\\_id=10](http://www.myrenia.com/store/el/eshop?page=shop.product_details&flypage=flpage.tpl&product_id=125&category_id=10)

Εικόνα 15: <https://www.google.gr/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uac>

Εικόνα 16: <http://www.iator.gr/2013/10/05/ayurveda-mikra-mystika-gia-gero-myalo/>

Εικόνα 17: <http://www.eimastegynaikes.gr/vasikes-arxes-ton-tsakras>

Εικόνα 18: <http://wellness-massage.gr/>

Εικόνα 19: <http://www.sacredlotus.com/theory/yinyang.cfm>

Εικόνα 20: <http://44days.net/china-west-vs-china-east/>

Εικόνα 21 : <http://www.afotopoulos.gr/arthra/76-ksemplokarisma-meshmbrinon>

Εικόνα 22: <http://www.afotopoulos.gr/arthra/76-ksemplokarisma-meshmbrinon>

Εικόνα 23: <http://www.ideesmag.gr/B>

Εικόνα24:[http://www.mydermatology.gr/system/gallery\\_assets/000/000/075/original\\_BOTOX\\_GLABELLA.PNG](http://www.mydermatology.gr/system/gallery_assets/000/000/075/original_BOTOX_GLABELLA.PNG)

Εικόνα 25: <http://2.bp.blogspot.com>

Εικόνα 26: <http://roadstory.gr/>

Εικόνα 27: <http://www.physio.gr/index.php/treatments/2014-01-24-17-28-03/holistic-kneading>

Εικόνα 28: <http://www.kinetiks.gr>

Εικόνα29: <http://www.in2life.gr/wellbeing/care/article/158377/tailandeziko-masaz-mystiko-efexias-me-istoria-aionon.html>

Εικόνα 30: <http://www.goumaswellness.gr/index.php?op=special#>

Εικόνα 31: <http://xromata.com/?p=245>

Εικόνα 32: <http://www.mybeautynet.gr/halarotiko-masaz/antendeixeis-gia-tin-efarmogi-indikis-malaxis-kefalis-kai-endeixeis-poy-apaitoyn>

Εικόνα 33: <http://www.drosostalida.com/articles2.asp?eid=139>

Εικόνα 34: <http://www.yogasadhaka.gr/en/ct-menu-item-25.html>

Εικόνα 35: <http://enallaktikesterapies.blogspot.gr/2010/10/blog-post.html>

Εικόνα 36: <http://enallaktikesterapies.blogspot.gr/2010/10/blog-post.html>

Εικόνα 37: <http://www.boro.gr/61668/refleksologia-poiies-astheneies-fainontai-sto-proswpo-mas>



