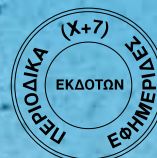


ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ ΤΕΛΟΣ
Ταχ. Γραφείο ΚΕΜΠΑ
Αρ. Αδείας 5289



Εναρμόνιση



Τεύχος
15

[Δεκέμβριος 2010 / Ιανουάριος / Φεβρουάριος 2011]

ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΕΛΛΗΝΩΝ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΩΝ

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ 2010 - 2011

I. Ενότητα: ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ

- Απόδοση - Ανάλυση κειμένων του Ιπποκράτη
- Ανάλυση κειμένων του Ιπποκράτη & σύνδεση με την Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική

II. Ενότητα: ΒΑΣΙΚΟΣ ΚΟΡΜΟΣ

- Η Βασική Θεωρία της Αρχαίας Ελληνικής Ιατρικής
- Η Βασική Θεωρία της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής
- Η Εσωτερική Παράδοση της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής
 - Ιατρικά
 - Διάγνωση

III. Ενότητα: ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ

- Βελονισμός

IV. Ενότητα: ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Διατροφή

V. Ενότητα: ΒΟΤΑΝΑ - ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ - ΙΑΜΑΤΑ

- Μύηση στην τέχνη της Βοτανολογίας
 - Κινέζικη Βοτανολογία
 - Ελληνικά Βότανα
 - Αρωματοθεραπεία
 - Ενεργειακή Αρωματοθεραπεία
- Γνωρίζοντας τα Φυτά και τις Φυσικές Μεθόδους Καλλιέργειάς τους
- Εκπαίδευση στη Συλλογή Βοτάνων

VI. Ενότητα: ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Θεραπευτικές δράσεις των προϊόντων της Μέλισσας, Μελισσοβελονισμός

VII. Ενότητα: ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ

- Διηθής εκπαίδευση στην Ομοιοπαθητική

VIII. Ενότητα: ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

- Shiatsu
- Ρεφλεξολογία
- Thai Massage, Thai Foot Massage, Hot Stones Massage και μαθήματα Κατασκευής Κεριών, Σαπουνιών και Φυσικών Προϊόντων Περιποίησης
- Rejuvenance
- Thai Yoga massage
- Thai Oil massage
- Creative Healing
- Ayurvedic massage
- Tuina massage

IX. Ενότητα: ΤΟΚΕΤΟΣ

- Γονιμότητα - Τοκετός

X. Ενότητα: ΟΥΡΑΝΙΕΣ & ΓΗΙΝΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

- Εκπαίδευση στην Αστρολογία
- Yi Jing
- Feng Shui

XI. Ενότητα: ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

- Μαθήματα ζωής
- Οι Ιπποκράτειες ιδιοσυγκρασίες μέσα από την Γραφή - Γραφολογία

XII. Ενότητα: ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

- Παλαιογραφία

XIII. Ενότητα: ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ

- Κύκλος σπουδών με τον καθηγητή Chong Qiangwei



ΑΚΑΔΗΜΙΑ

ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ
ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ
ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε: ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ, email: info@akadimia.gr

ΚΕΝΤΡΙΚΟ: Σωκράτους 24, Κηφισιά 145 61, Τηλ.: 210 8010111 & 210 8010680, Fax: 210 8088382

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ: Αμφικτύονος 12 & Πουλοπούλου, Θησείο 118 51, Τηλ.: 210 3421088

www.akadimia.gr

Εναρμόνιση

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΕΛΛΗΝΩΝ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΩΝ
Δεκέμβριος 2010 / Ιανουάριος / Φεβρουάριος 2011

Τεύχος 15

Σπαθάρη 2,
114 76 Πολύγωνο, Αθήνα
τηλ. 210 6424818
fax: 210 6451532
www.reflexology.gr
e-mail:info@reflexology.gr

Εκδότρια
Υπεύθυνη Διαφήμισης
Ευγενία Δούλβαρη
Email: e.doulvari@gmail.com
Τηλ. 6937 975470

Υπεύθυνη Ύλης: Ευγενία Χαλκίδου
Email: evghalkidou@gmail.com
Τηλ. 6973 245251

Σχεδιασμός - Εκτύπωση
LAITMER Ltd
τηλ. 210 9480258
e-mail: laitmer@otenet.gr

Οι απόψεις που εκφράζονται είναι των συντακτών των κειμένων και όχι απαραίτητα του ΣΕΡ. Το περιεχόμενο του περιοδικού είναι μόνο για ενημερωτικό σκοπό και δεν θα πρέπει να αντικαθιστά οποιαδήποτε ιατρική συμβουλή, διάγνωση ή και θεραπεία που χορηγείται από τον γιατρό σας ή από τον εξειδικευμένο επιστήμονα υγείας.

Για να προμηθευτείτε προηγούμενα τεύχη, παρακαλούμε επικοινωνήστε με τη γραμματεία του ΣΕΡ

Περιεχόμενα

03. Περιεχόμενα
04. Γνωριμία με τη Ρεφλεξολογία
05. Editorial
06. Τα νέα του Δ.Σ.
07. Ημερίδα
08. Επιστημονική Ανακοίνωση Ρεφλεξολογίας στο 3ο Πανερωπαϊκό Συνέδριο Συνδυαστικής Ιατρικής
10. Poster: Case Reports of three patients suffering from low back pain treated with Reflexology
12. Μια ενδιαφέρουσα παρουσίαση από τους Δανούς ρεφλεξολόγους Dorthie Krogsgaard και Peter Lund Frandsen
14. Η Γλώσσα της Θεραπείας
17. Πανελλήνια Καταγραφή Ρεφλεξολογικών Περιστατικών
18. Περί Πόνου
19. Μην παραιτείσαι
Ανοιχτή Καρδιά
20. Ορθοδοντική
21. Δικαιολογητικά για Έναρξη Ατομικής Επιχείρησης Νέων Ρεφλεξολόγων
22. Ανακοινώσεις
23. Σημεία Διάθεσης της Εναρμόνισης

[Γνωριμία με τη Ρεφλεξολογία]

Η Ρεφλεξολογία είναι μία αρχαία φυσική αφάρμακος συμπληρωματική μέθοδος που βασίζεται στην ύπαρξη αντανakλαστικών σημείων στα πέλματα, στις παλάμες, στα αυτιά τα οποία αντιστοιχούν στα όργανα, στους αδένες και στους μυϊκούς ιστούς του ανθρώπινου σώματος. Είναι αξιοσημείωτο πως στα πέλματα υπάρχουν 7.200 νευρικές απολήξεις, οι οποίες όταν διεγείρονται κατάλληλα μέσω του νευρικού συστήματος συνδέονται με ολόκληρο το σώμα.

Η μέθοδος αυτή έχει τις ρίζες της στην Κίνα, όπου 5.000 χρόνια πριν εξασκούσαν μια μορφή πιεσο-θεραπείας, με αρχές παρόμοιες με αυτές του βελονισμού. Επίσης, στην Αίγυπτο το 2.330 π.Χ., βρέθηκε στη Σαχάρα σε τάφο ιατρών, στην Ανκμαχόρ, τοιχογραφία που παρουσιάζει ανθρώπους να εφαρμόζουν παρόμοιες μεθόδους με πιέσεις στα πέλματα και στα χέρια. Ο διάλογος που συνοδεύει την τοιχογραφία σαφέστατα αναφέρει επίκληση ίασης!

Ο ανθρώπινος οργανισμός διαθέτει ένα φυσικό αμυντικό σύστημα. Σκοπός της Ρεφλεξολογίας είναι να ενεργοποιήσει αυτό το σύστημα και να ενισχύσει ενεργοποιώντας μέσω των ειδικών πιέσεων που αναφέραμε όλα τα συστήματα του οργανισμού με απώτερο σκοπό την αποκατάσταση της αρμονίας και της ισορροπίας του **ιδιου** του οργανισμού. Προέρχεται ετυμολογικά από την **αγγλική** λέξη ρεφλέξ (αντανakλαστικό) και την ελληνική κατάληξη – “λογία”. Η καθημερινή μας ζωή επιβαρύνεται από ποικίλους παράγοντες όπως κακή διατροφή, άγχος, καθιστική ζωή, συναισθηματικά και επαγγελματικά προβλήματα, κακές κλιματολογικές συνθήκες. Επίσης, η κατάθλιψη, ο θυμός, το stress κι άλλα συναισθήματα έχουν αρνητικές επιδράσεις στο σώμα μας, καθώς έχει ανακαλυφθεί από έρευνες πως η σωματική υγεία και η ψυχολογική κατάσταση είναι αλληλένδετες. Όλα αυτά αδυνατίζουν τους αμυντικούς μηχανισμούς του οργανισμού μας με αποτέλεσμα την εμφάνιση διαφόρων δυσλειτουργιών. Διεγείροντας λοιπόν συστηματικά αυτά τα αντανakλαστικά σημεία με ειδικούς φυσικούς χειρισμούς και ειδικές πιέσεις επιτυγχάνεται η ενεργοποίηση, η εξισορρόπηση, η υγεία και η αρμονία του οργανισμού μας.

Η Ρεφλεξολογία είναι μία ήπια μέθοδος η οποία προσφέρει χαλάρωση, δημιουργεί ευεξία χωρίς παρενέργειες εφόσον εφαρμόζεται από επαγγελματίες Ρεφλεξολόγους με αναγνωρισμένη από τα σωματεία ΣΕΡ και ΠΕΣΡ εκπαίδευση. Συνδυάζεται αρμονικά με την συμβατική ιατρική αλλά και με άλλες συμπληρωματικές αγωγές. Η Ρεφλεξολογία συμβάλλει στην αντιμετώπιση διαφόρων προβλημάτων, όπως, μυοσκελετικά προβλήματα (οσφυαλγία, ισχιαλγία, αυχενικό σύνδρομο κ.α.), άγχος, αϋπνίες, γυναικολογικές διαταραχές (πόνους-ανωμαλίες περιόδου, εμμηνοπαυση), πεπτικές διαταραχές (σπαστική κολίτιδα κ.α.), αλλεργίες, ημικρανίες, υπερκόπωση, αναπνευστικά προβλήματα, ήπιες μορφές κατάθλιψης, σκλήρυνση κατά πλάκας, πάρκινσον κ.α. Δημοσιευμένες έρευνες και μελέτες δείχνουν ότι η Ρεφλεξολογία είναι αποτελεσματική στην διαχείριση του στρες – σχετίζεται σύμφωνα με την συμβατική ιατρική με το 75% των προβλημάτων υγείας των ανθρώπων – και στην διαχείριση του πόνου!

Το Σωματείο Ελλήνων Ρεφλεξολόγων (Σ.Ε.Ρ.) ιδρύθηκε το 1992. Πρωταρχικός στόχος του είναι η προστασία του κοινού, η ενημέρωση των Ρεφλεξολόγων και η

προστασία των μελών του. Έτσι δημιουργήθηκε και το περιοδικό μας για την ανάπτυξη και την διάδοση της Ρεφλεξολογίας πιστεύοντας ότι η ενημέρωση είναι πρώτιστο καθήκον όλων μας. Επίσης το 2007 ιδρύθηκε και το Πανελλήνιο Επαγγελματικό Σωματείο Ρεφλεξολόγων (Π.Ε.Σ.Ρ.).

Ο ΣΕΡ και ο ΠΕΣΡ, συνεργάζονται με την Ευρωπαϊκή Οργάνωση των Ρεφλεξολόγων RIEN καθώς και με το Παγκόσμιο Σύλλογο Ρεφλεξολόγων ICR, του οποίου είναι μέλη.

Η ολόένα και μεγαλύτερη αποδοχή από συνανθρώπους μας που έχουν γνωρίσει ή επιθυμούν να γνωρίσουν τη μέθοδο της Ρεφλεξολογίας, μας δημιούργησε την ανάγκη διάδοσης του περιοδικού μας σε περισσότερους χώρους, στους οποίους μπορείτε να έχετε πρόσβαση στη σελίδα 23.

Ευγενία Δούλβαρη
Ευγενία Χαλκίδου



ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ!!!!!! ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΜΑΣ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ!!!!!!

Από τον Μάρτιο του 2010, η Επιτροπή Περι-
δικού ανέλαβε την συνέχιση της Ναυαρχίδας
του Σωματείου μας από τα έμπειρα χέρια
του συναδέλφου Σπύρου Δημητράκουλα.

Μέχρι και το 14^ο τεύχος, απ' το οποίο και ξεκίνησα
να γράφω το editorial, ο αγαπητός μας συνάδελφος
υπερασπίστηκε και τίμησε με τον καλύτερο τρόπο
τη ρεφλεξολογία μέσω του περιοδικού, όχι μόνον
μέσω άρθρων, αλλά και με την προσωπική του
δουλειά. Τί να πούμε που θα κάλυπτε ένα κενό που
σίγουρα δεν καλύπτει το εκτόπισμά του. Γνωρίζω
όμως ότι είναι δίπλα μας σε αυτή τη νέα εποχή του
περιοδικού. Θέλω να εκφράσω τα πολλά ευχαρι-
στώ!!!!!!!, υπόσχεση για περισσότερη και ουσιαστι-
κότερη δουλειά από εμάς και να υποσχεθώ σε εσάς
αλλά και στον Σπύρο μας, την επέκταση του περιο-
δικού χωρίς να χάσει το εύρος του, ποικιλία άρθρων,
διάθεση του περιοδικού σε περισσότερους χώρους
και με περισσότερα φύλλα, παρά την δύσκολη επο-
χή για όλους μας.

Προσβλέπω στην στήριξη τη δική σας, τη διακριτι-
κή βοήθεια του Δ.Σ. και ειδικά του Προέδρου μας κ.
Μιχάλη Κυριακίδη, του κ. Ιωάννη Πολυεκταρίδη, του
κ. Γιώργου Κλάδη και όλων σας, που δίνοντάς μας
τον καλό σας λόγο, μας δίνετε δύναμη και διάθεση
για σωστή επαγγελματική κάλυψη θεμάτων που μας
απασχολούν. Να ξέρετε επίσης ότι μέλημά μας είναι
να δίνουμε βήμα σε όλους τους χώρους.

Στην Γενική Συνέλευση χαρήκαμε ιδιαίτερα για τη
διάθεση των νέων συναδέλφων να ενεργοποιη-

θούν σε όλες τις Επιτροπές μας.

Επίσης τα Μπράβο μας και καλή δουλειά στους συ-
ναδέλφους εκλεκτούς παλαιότερους και νέους!!!!!!
που εξελέγησαν στις εκλογές του Επαγγελματικού
μας Σωματείου. Νομίζω ότι τα άτομα με την πορεία,
την εμπειρία και τη φρεσκάδα τους θα βγάλουν
πολλά θέματα καινούρια ... και θα δώσουν νέες
ωθήσεις στον τομέα μας. Εμείς είμαστε εδώ ενω-
μένοι και με νέα πνοή... άλλωστε από όλους μας
εξαρτάται.

Τα ΝΕΑ του Δ.Σ. νομίζω όπως πάντα είναι ενδια-
φέροντα, αλλά σε αυτό το τεύχος έχουν ιδιαίτερη
βαρύτητα. Ας στείλουμε όλοι μας τη θετική σκέψη
προς τα μέλη του Δ.Σ. που εργάζονται συστηματικά
για την κατοχύρωση του επαγγέλματός μας και ας
ελπίσουμε σύντομα να έχουμε καλά νέα.

Να τονίσω ότι σας περιμένουμε όλους σας στην
καθιερωμένη ΗΜΕΡΙΔΑ μας. Θα έχει ενδιαφέροντα
θέματα όπως κάθε χρόνο άλλωστε και να τονίσουμε
ότι και εδώ υπάρχει μία αλλαγή, ο χώρος που θα μας
φιλοξενήσει φέτος είναι το Park Hotel.
Ελπίζουμε να μας είναι γούρικο !!!!!!!!!!!!!!!

Κλείνοντας, πιστεύω ότι είναι η εποχή όλοι να κά-
νουμε το καλύτερο που μπορούμε με καλή διάθεση
και ομαδικότητα, που πρέπει όλους μας να μας δι-
ακρίνει σε αυτό το στοίχημα που λέγεται εξάπλωση
της Ρεφλεξολογίας, την οποία όλοι ονειρευόμαστε.

Ευγενία Δούλβαρη
Ρεφλεξολόγος

[τα νέα του Δ.Σ.]

Αγαπητοί συνάδελφοι !!!

Ευχόμαστε για την νέα χρονιά, υγεία, ευτυχία και καλή χαρούμενη καινούρια χρονιά. Η νέα αυτή χρονιά, ως σηματοδοτήσει την έναρξη μιας νέας εποχής για το σωματείο μας, καθώς αναμένονται εξελίξεις για την αναγνώριση του επαγγέλματος μας. Η γέννηση του θεανθρώπου και η αλλαγή της νέας χρονιάς, μακάρι να αποτελέσει έμπνευση και οδηγό μας, έτσι ώστε να κάνουμε το καλύτερο δυνατό για όλους μας, στις δύσκολες αυτές εποχές που διανύουμε.

Έχει γίνει μια πρώτη επαφή με τον Υπουργό Υγείας κ. Λοβέρδο, ο οποίος έδειξε τεράστιο ενδιαφέρον και έχει θέσει στην ατζέντα του συνάντηση μαζί μας, για να δούμε το καλύτερο για το επάγγελμά μας. Επίσης και η Υπουργός Παιδείας κ. Διαμαντοπούλου εξετάζει τα θέματά μας.

Η χρονιά αυτή έκλεισε για μας, με την Γενική Συνέλευση και την υποδοχή των νέων μελών μας, που πραγματοποιήθηκε στις 17 Οκτωβρίου. Η υποδοχή έγινε στα γραφεία το συλλόγου μας, σε κλίμα ζεστασίας και συνεργασίας. Στην Γενική Συνέλευση που ακολούθησε έγινε ο οικονομικός απολογισμός του 2009, προτάθηκαν ενδιαφέρουσες αλλαγές του καταστατικού του ΣΕΡ, καθώς είναι απαραίτητος ο εκσυγχρονισμός των διαδικασιών και λειτουργιών του σωματείου, έτσι ώστε να μπούμε δυναμικά στον αγώνα για την πρόοδο και την ευημερία του σωματείου μας.

Κατά την διάρκεια της συνέλευσης συζητήθηκε το θέμα της ασφάλειας των μελών του ΠΕΣΡ, περί αστικής ευθύνης, έγινε ενημέρωση από τον πρόεδρο των επιτροπών κο Γιάννη Πολυχαταρίδη και σύντομα θα καταλήξουμε στην ασφαλιστική εταιρία με την οποία θα συνεργαστούμε.

Δεν πρέπει να παραλείψουμε να αναφερθούμε στις

εκλογές του ΠΕΣΡ, που διεξήχθησαν σε κλίμα συνεργασίας και απόλυτης αρμονίας. Τα νέα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου, είναι κατά σειράν ψήφων 1) Κυριακίδης Μιχάλης 2) Δημητράκουλας Σπύρος 3) Φραγκάκη Μαρία 4) Καφούρου Γεωργία και 5) Καψίλη Αφροδίτη.

Πραγματοποιήθηκε η πρώτη και πολύ σημαντική συνάντηση της επιτροπής εκπαίδευσης του ΠΕΣΡ, από εκπροσώπους των σχολών Ρεφλεξολογίας και τέθηκαν οι βάσεις για ένα ενιαίο πρόγραμμα εκπαίδευσης, το οποίο θα στηρίζουν όλες οι σχολές. Μια πολλή σημαντική πρωτοβουλία για την επαγγελματική εξέλιξη της ρεφλεξολογίας, η οποία και θα συνεχιστεί.

Το ΔΣ του ΣΕΡ ευχαριστεί την συνάδελφο και μέλος του ΔΣ, Άννα Ψαθά, για την προσφοράς της ως ταμίας του σωματείου, καθώς και για όλη την προσφορά της στο σωματείο. Η αγαπητή μας Άννα κατόπιν επιθυμίας της αποχωρεί από την θέση του ταμιά για προσωπικούς λόγους. Την θέση του ταμιά του ΣΕΡ αναλαμβάνει η πρώτη επιλαχούσα των εκλογών, η συνάδελφος Παναγιωτίδου Μεταξία.

Τον Φεβρουάριο θα πραγματοποιηθεί η ημερίδα και κοπή της πίτας του ΣΕΡ, με θέμα «Η εφαρμογή της Ρεφλεξολογίας συνδυαστικά με άλλες ολιστικές μεθόδους και προσεγγίσεις».

Κλείνοντας να ευχηθούμε για ακόμα μια φορά, ευτυχισμένος ο Καινούριος Χρόνος !! Η υγεία, η θετικότητα, η ειρήνη και η πίστη ως πλημμυρίσει τις ψυχές μας και ως αποτελέσει οδηγό μας στην ζωή !!

*Με πολλή Αγάπη
Εκ μέρους του Δ.Σ
Μιχάλης Κυριακίδης*

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Το Σωματείο Ελλήνων Ρεφλεξολόγων με ιδιαίτερη χαρά σας προσκαλεί στην
10η Ημερίδα Ρεφλεξολογίας και στην κοπή της πίτας, που θα γίνει την
Κυριακή 20 Φεβρουαρίου 2011,
στο ξενοδοχείο Park hotel, Λεωφ. Αλεξάνδρας 10, Αθήνα.

Το θέμα της Ημερίδας είναι
«Η εφαρμογή της Ρεφλεξολογίας συνδυαστικά
με άλλες Ολιστικές Μεθόδους και Προσεγγίσεις»

Ομιλητές:

Γιάτση Ιωάννα, Χειρουργός Οδοντίατρος, Ρεφλεξολόγος

Δούλελας Αθανάσιος, Ιατρός Καρδιολόγος. Διδ. Ιατρικής σχολής,
τακτικό μέλος ελληνικής εταιρίας ομοιοπαθητικής Ιατρικής.

Καραλοΐζος Λάζαρος, Πυρηνικός Ιατρική, ομοιοπαθητικός, βελονισμός, Ρεφλεξολογία.

Κυριακίδης Μιχάλης Ρεφλεξολόγος, Πτυχιούχος Ιατρικής,
Φυσιοθεραπευτής (Πρόεδρος Σ.Ε.Ρ. & Π.Ε.Σ.Ρ.)

Μούζαρου Αγγελική MD, DiHom Ειδ/νη Καρδιολογίας Καρδιολογική Κλινική Νοσοκομείο "ΚΑΤ"
Υπεύθυνη τμήματος Έρευνας Universal Studies of Health and Business,
Επίσημο μέλος του ευρωπαϊκού οργανισμού CAMbrella

Ώρα προσέλευσης : 09:30

Ώρα έναρξης : 10:00

Ώρα λήξης : 15:00

Κατά τη διάρκεια της Ημερίδας θα γίνει η κοπή της πίτας και θα προσφερθεί cocktail.

Τιμή συμμετοχής: 30 €



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΟ 3ο ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΣΥΝΔΙΑΣΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Το πρώτο βήμα για την εξέλιξη της ρεφλεξολογίας και την ανάδειξή της στο ευρωπαϊκό επιστημονικό στερέωμα είναι πλέον γεγονός. Στις 3 και 4 Δεκεμβρίου 2010 πραγματοποιήθηκε στο Βερολίνο το 3ο Πανευρωπαϊκό συνέδριο συνδυαστικής (Integrative) ιατρικής (medicine).

Integrative Medicine (συνδυαστική ιατρική), πρόκειται για κλάδο της ιατρικής όπου συνδυάζει την κλασσική ιατρική με εναλλακτικές και συμπληρωματικές μεθόδους. Το θέμα του συνεδρίου ήταν 'The future of Comprehensive Patient Care'. Αναλυθήκαν θέματα που είχαν σχέση με πόνο, πρωτοβάθμια περίθαλψη, καρκίνο, σχέση θεραπευτή – θεραπευόμενου, θέματα ασφάλειας στην έρευνα, αλλεργίες κ.α. Το συνέδριο διοργανώθηκε από το Ινστιτούτο Κοινωνικής Ιατρικής και Επιδημιολογίας, Πανεπιστήμιο CHARITE (Πανεπιστήμιο Ιατρικής του Βερολίνου). www.charite.de/epidemiologie. Οι συμμετοχές ήταν κυρίως από Γερμανία, Ιταλία, Δανία, Αγγλία, Ελβετία, κ.α., και για πρώτη φορά κατάφερε ένα νεοσύστατο ιδιωτικό ελληνικό ίδρυμα να εκπροσωπήσει ενεργά την Ελλάδα, με μια αξιολογη εργασία (τμήμα έρευνας του Universal Studies of Health and Business).

Το θέμα της εργασίας αφορά στην αντιμετώπιση της οσφυαλγίας με ρεφλεξολογία σε συνδυασμό με ηλεκτροβελονισμό χωρίς βελόνες και βεντούζες.

Η ανακοίνωση ήταν πρωτότυπη, λόγω του ότι ποτέ στο παρελθόν δεν είχε υπάρξει εργασία σε ιατρικό συνέδριο που να αναφέρεται στην ρεφλεξολογία ως μέθοδο θεραπείας. Για την εργασία χρησιμοποιήθηκαν τα ιστορικά τριών ασθενών οι οποίοι έπασχαν από κήλη μεσοσπονδυλίου δίσκου στην ΟΜΣΣ. Τα περιστατικά είχαν όλα απεικόνιση της βλάβης με MRI (μαγνητική τομογραφία), και άλγος στην οσφυϊκή περιοχή.

Η μέθοδος που επιλέχτηκε για την αποκατάστασή τους ήταν κυρίως ρεφλεξολογία (με ηλεκτροβελονισμό χωρίς βελόνες και βεντούζες) χωρίς άλλη παράλληλη θεραπεία (φαρμακευτική αγωγή ή φυσικοθεραπεία). Οι ασθενείς που δέχτηκαν ρεφλεξολογία είχαν αρχικά βελτίωση και τελικά πλήρη ύφεση του άλγους. Το συμπέρασμα είναι ότι βάση των προαναφερθέντων πιστεύουμε πως θα ήταν χρήσιμο να διερευνηθεί κατά πόσο η ρεφλεξολογία μπορεί να ενταχθεί στην φαρμάκων των θεραπειών της οσφυ-

αλγίας.

Είναι αξιοσημείωτο το γεγονός πως ήταν η μοναδική παρουσίαση που αναφερόταν στην ρεφλεξολογική μέθοδο.

Το μεγαλύτερο μέρος των παρουσιάσεων αφορούσε στον βελονισμό – ηλεκτροβελονισμό, ομοιοπαθητική, συνδυασμένη ιατρική (IM), καθώς και στις βεντούζες και στα βότανα – κινέζικα βότανα.



Επίσης, υπήρχαν εργαστήρια που έδιναν την δυνατότητα επαφής με τις παραπάνω μεθόδους. Άξιος λόγος ήταν οι ομιλίες του καθηγητή Ιατρικής Lewith G, (Southampton, UK.), ο οποίος τόνισε πως η ιατρική είναι μια και ενιαία και όλες οι συμπληρωματικές – εναλλακτικές μέθοδοι μπορούν να συνεισφέρουν και να βοηθήσουν στην υγεία του ανθρώπου, χωρίς να σημαίνει πως η καθεμία από μόνη της, μπορεί να φτάσει στην αλήθεια. Μια ακόμη σημαντική παρου-

σκεία ήταν η αναγνώριση της ερευνητικής του προσπάθειας. Συμπερασματικά, θα μπορούσαμε να πούμε ότι το γεγονός της ανακοίνωσης είναι ελπιδοφόρο για την ειδικότητα της ρεφλεξολογίας. Η επιστημονική κοινότητα αποδεχόμενη την παρουσίαση αυτής της εργασίας, ουσιαστικά αναγνώρισε την αναγκαιότητα να επενδύσει σε περισσότερες έρευνες γύρω από αυτή την μέθοδο. Ο προσανατολισμός για εμάς είναι πλέον σαφής, συνεχίζουμε την σκληρή δου-



σία στο συνέδριο, ήταν του γνωστού καθηγητή δερματολογίας του Πανεπιστημίου του Μονάχου,

Ring J, που επισήμανε την συμβολή της συνδυαστικής ιατρικής στην αντιμετώπιση των αλλεργιών.

Στο συνέδριο υπήρξαν παράλληλες εργασίες του Πανευρωπαϊκού Ερευνητικού Δικτύου, για την συμπληρωματική – εναλλακτική ιατρική (CAMbrella). Κατά την διάρκεια των εργασιών πραγματοποιήθηκε ένταξη νέων μελών. Το τμήμα του USHB ήταν ένα από τα καινούρια μέλη, γεγονός το οποίο αποτελεί

λειά για την επιστημονική τεκμηρίωση της μεθόδου της ρεφλεξολογίας.

Θέλουμε να ευχαριστήσουμε για μια ακόμη φορά τον Πρόεδρο των σχολών U.S.H.B, κ. Μιχάλη Κυριακίδη, ο οποίος από την αρχή αναγνώρισε την αναγκαιότητα μιας τέτοιας προσπάθειας και βρίσκεται συνεχώς δίπλα μας αρωγός.

Ανδριανόπουλος Δ., Καραμιχάλη Ε.,
Μούζαρου Α., Ψαθά Α

Case reports of three patients suffering from low back pain treated with Reflexology

Dr Mouszarou A., Pratha A., Apostolopoulos P., Karamichail E., Andrianopoulos D., Siori I., Kyriakides M.

Department of Research and Human Studies, Universal Studies of Health and Business

Background

Low back pain (LBP) is a common problem and a leading reason for all physician visits. Most cases are attributed to musculoligamentous injury or skeletal degenerative changes, although the differential diagnosis is broad. All three patients have a disc herniation in the lumbar region seen by Magnetic Resonance Image. Wide variations in the use of pain medication, physical measures, injections, and surgery, suggest professional uncertainty regarding optimal therapy. Integrative Medical Reflexology (IMR) is a complementary treatment that constitutes of a reflexology therapeutic plan based on medical diagnosis with additional use of other complementary methods (thus Integrative). The exact therapeutic plan is highly individualized.

Aim

Our aim is to describe the effect of IMR, in patients suffering from low back pain.

Integrative Medical Reflexology – Method

IMR is defined, as a session of reflexology integrated with other complementary treatments in a unified session. In the presented cases we used TEMS, guasha, su-jok. Reflexology is a complementary treatment which according to WHO belongs to traditional healing treatments. It is based on the zone-reflexology theory of Dr. Fitzgerald and uses the maps of E. D. Ingham. These theories state that there are reflex points of the body on the feet, hands and ears. Pressure using various techniques (alternative, stable, caterpillar and circular pressure, rolling and tipping) applied by fingers and palms at specific reflex points, is believed to create a signal. The nature of this signal is yet to be proven. The suggested session lasts from 45 to 60 minutes with a frequency of 10-12 sessions over a 8-10 week period. Points: Feet: reflex points of the lungs, kidneys, pituitary and suprarenal glands, intestines, solar plexus, and vertebral column (with emphasis on the lumbar region). Hands: the same reflex points as on the feet, plus macro – zone reflexology with emphasis on the 1st zone, and acupressure on H3 and Di4. Transdermal Electrical Meridians' Stimulation (TEMS) is defined as an alternative electro-acupuncture treatment, in which an electrode is used on the acupoints, and electricity (of 10mA) is provided transdermally. Acupoints used: 860, B54, B50, B34, B31, B26, G30, LG (GV) 2-5. Guasha is a skin scraping therapy and su-jok is a complementary method in which pressure is applied on painful trigger points of the fingers and toes.



Result

After the first three sessions, all three patients had an initial pain relief and their movement was improved. By the 9th session, all patients reported alleviation of the pain. Two out of three patients completed eleven sessions successfully. They reported the elimination of their initial symptoms. The third patient, after the 9th session had a mild low back injury. His treatment plan and the duration of his therapy changed due to his injury. By the end of his treatment, he also reported the elimination of the symptoms. The results were recorded after the end of each session by the therapist.

Discussion

Multiple treatment options exist for the management of persistent symptoms of LBP in acute phase with conservative non-pharmacological modalities. The most often therapeutic suggestions in this era are: • Exercise: some trials suggest that back exercises may even be counterproductive (1,2,3) • Physical therapy: very early referral to physical therapy has not been shown to improve symptoms (4) • Manipulation: manipulative therapy is provided by a number of health professionals: chiropractors, osteopaths, massage therapists and many physical therapists. A 2004 systematic review found that manipulation was more effective than sham therapy and comparable in efficacy to conventional medical therapy in both acute and chronic LBP (5) • Acupuncture: based on a systematic review (2005), it appears that acupuncture and dry-needling are better than no treatment or sham treatment, and equivalent to NSAIDs, manipulation and massage.(6) Based on the following described benefits, we propose reflexology as a pain relieving treatment, in acute phase of LBP. Reflexology constitutes a conservative treatment with no toxic side effects. It can be applied on the acute phase, as it uses reflex points on the feet, hands and ears, and not on the painful areas. Reflexology sessions do not require particular equipment and can be easily performed in situ. In addition, reflexology relaxes the body and reduces anxiety. Lastly, it is non-invasive and does not interfere with patients privacy (7,8). On the other hand, there are some disadvantages to reflexology. On average, a minimum of 3 sessions is required for the first signs of relief to appear. Additionally, it is more expensive than pharmaceutical treatment, as it is not supported yet by the NHS in Europe.

Conclusion

We conclude that although reflexology is not inexpensive and needs considerable time to act, it constitutes an effective alternative method in the treatment of LBP especially during the acute phase. This potential should be further evaluated.

REFERENCES

1. Malmqvist A, Hakinen J, Aho T, et al. The treatment of acute low back pain—bed rest, exercises, or ordinary activity? *N Engl J Med* 1995; 332:281
2. Assendrift WJ, Morken SC, Wu BL, et al. Spinal manipulative therapy for low back pain. *Cochrane Database Syst Rev* 2004; CD000447
3. Kuretz BL, Mogendean H, Kormanik GF, et al. A randomized trial of chiropractic and medical care for patients with low back pain: fifteen-month follow-up outcomes from the ucla low back pain study. *Spine* 2006; 31:e11
4. Takaszkorski D, Chertin DC, Sherman KJ, et al. Lessons from a trial of acupuncture and massage for low back pain: patient expectations and treatment effects. *Spine* 2001; 26:1418
5. Sherman KJ, Chertin DC, Fink J, et al. Comparing yoga, exercise, and a self-care book for chronic low back pain: a randomized, controlled trial. *Ann Intern Med* 2005; 143:849
6. Van Tulder MM, Jensen P, van Regen M, et al. Lumbosacral support for prevention and treatment of low back pain. *Cochrane Database Syst Rev* 2003; CD001883
7. Shiro, TM, Heale, MJ, Christy, A, et al. A randomized, controlled trial of the psychologic effects of reflexology in early breast cancer. *Eur J Cancer* 2000; 46:312
8. Richardson NL, Weirich SP, Torgoff AJ. The effects of foot reflexology on anxiety and pain in patients with breast and lung cancer. *Oncol Nurs Forum* 2000; 27:57

BIBLIOGRAPHY

1. Storer, the feet have told this reflexology. *Moore the feet can tell this reflexology*. Janice D. Ingham – Ingham Publishing.
2. *Hand reflexology workbook*. Levin and Barbara Kurz. Penton: Fall Inc. 1988.
3. *Zone therapy*. WH Fitzgerald / Ewert Bowles.
4. *Reflexology*. D. Molyakides, 2009.





ΡΑΡΙΜΙ

ΠΑΛΜΙΚΑ ΜΑΓΝΗΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ



CE 0044

ΘΕΡΑΠΕΙΑ-ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΥΕΞΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ

Η συσκευή Ραρίμι αποτελεί την πιο εξελιγμένη μορφή παλμικών μαγνητικών πεδίων, καθώς οι μοναδικοί νανοπαλμοί της χαρακτηρίζονται από μεγάλη ένταση και μικρή διάρκεια, ώστε να εξασφαλίζεται η διεισδυτικότητα και η απορροφητικότητά τους.

Παρουσιάζει εξαιρετικά αποτελέσματα σε περιπτώσεις όπως:

- ✓ Μυοσκελετικά προβλήματα
- ✓ Αυχενικό σύνδρομο
- ✓ Πόνος/Οίδημα/Φλεγμονή
- ✓ Αθλητικούς τραυματισμούς
- ✓ Θλάσεις/Κατάγματα/Διαστρέμματα
- ✓ Επούλωση πληγών/κατακλίσεων
- ✓ Εγκαύματα
- ✓ Αρθρίτιδα
- ✓ Οστεοπόρωση
- ✓ Χρόνια κόπωση



PULSE DYNAMICS

TEL. 210-9270807

FAX 210-9011620

www.papimi.com | papimi@papimi.gr

Μια ενδιαφέρουσα παρουσίαση από τους Δανούς ρεφλεξολόγους Dorthie Krogsgaard και Peter Lund Frandsen

Κλείνουμε την παρουσίαση των Δανών ρεφλεξολόγων Dorthie Krogsgaard και Peter Lund Frandsen με την ιδιαίτερη αναφορά τους στο ισχιακό νεύρο.

Το νεύρο της Ρεφλεξολογίας

Το ισχιακό νεύρο είναι ενδιαφέρον, φυσικά, γιατί τόσο πολλοί άνθρωποι υποφέρουν από πόνους του ισχιακού νεύρου. Αλλά για τους Ρεφλεξολόγους το νεύρο έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, διότι αυτό είναι το νεύρο που διενεργεί – μεταφέρει όλες τις αισθήσεις αφής και πόνου από τα πόδια. Κάθε πόδι περιέχει 75.000 ελεύθερες νευρικές απολήξεις καταγράφοντας ό, τι κάνουμε ως Ρεφλεξολόγοι! Αυτή η απίστευτη ποσότητα των πληροφοριών αναμεταδίδεται στο κεντρικό νευρικό σύστημα μέσω του ισχιακού νεύρου. Ως εκ τούτου, είναι λογικό να υποθεθεί ότι η ορθή λειτουργία του ισχιακού νεύρου είναι απαραίτητο για ένα καλό αποτέλεσμα της Ρεφλεξολογίας.

Το ισχιακό νεύρο

Λατινικά όνομα: Nervus Ischiadicus.

Προέλευση: Ο4 - Ι3 (ιερού πλέγματος)

Πορεία: Μέσα από την πύελο στην περιοχή των γλουτών.

Συνεχίζει κάτω στο πίσω μέρος του ποδιού, όπου χωρίζεται σε δύο κλάδους, τους περνιαίο και κνημιαίο νεύρα.

Κινητική νευρώση: λαγονοκνημιαίοι και όλη την κνήμη και το πόδι.

Αισθητηριακή νευρώση: Κάτω πόδι και πέλμα.

Ισχιαλγία

Ισχιαλγία είναι ο πόνος που ακτινοβολεί από την περιοχή των γλουτών κάτω στο πόδι. Κάπου κατά μήκος του ισχιακού νεύρου είναι εγκλωβισμένο, προκαλώντας ερεθισμό ή φλεγμονή και έτσι τον πόνο.

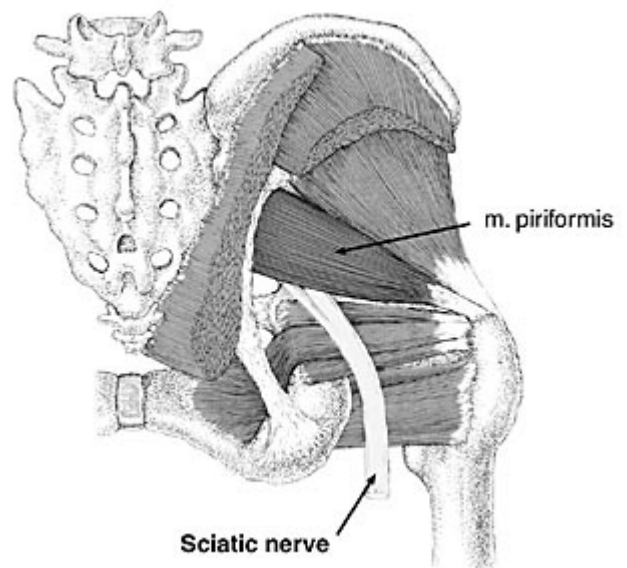
Πίεση Ρίζας

Ελαφρώς απλοποιημένα, μπορεί κανείς να διακρίνει ανάμεσα σε δύο κύριες αιτίες των ισχιακού πόνου: εγκλωβισμού της ρίζας και εντάσεις μυών των πυελικού ή γλουτών περιο-

χές. Πίεση ρίζας συνεπάγεται τα σπονδυλικά νεύρα από τους Ο4-Ι3. Μπορούν να τεθούν σε κίνδυνο από μια διολίσθηση ή κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου, η οποία είναι πιο συχνή εμφάνιση στην ομάδα 30-50 ετών. Παγίδευση της ρίζας των νεύρων μπορεί επίσης να οφείλεται σε αρθρική στένωση του σπονδυλικού σωλήνα (σπονδυλική στένωση). Αυτό πιο συχνά συμβαίνει με τους ηλικιωμένους.

Ο αποειδής μυς

Μια πιο συνηθισμένη αιτία για την ισχιαλγία είναι εντάσεις μυών στους γλουτούς. Το ισχιακό νεύρο αφήνει την πύελο μέσω ενός ανοίγματος (το υπαπιοειδές - infrapiriform τρήμα), όπου μοιράζεται το περιορισμένο μέγεθος του χώρου

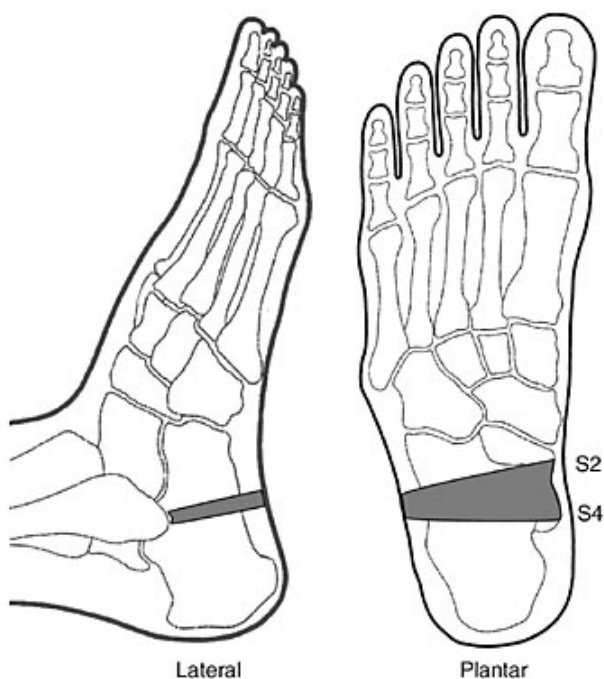


με αρκετούς μυς, νεύρα και αγγεία (Εικ. 8). Το νεύρο έχει μια ιδιαίτερη σχέση με τον αποειδή μυ, σε ορισμένα άτομα πράγματι περνάει μέσα από το μυ. Ο αποειδής μυς εκφύεται από την κοιλιακή επιφάνεια (εσωτερικό) του ιερού στο επί-

πέδο των I2-I4 και καταφύεται στο μηρό (μείζονα τροχαντήρα). Εντάσεις σε αυτό το μυ μπορεί, επομένως, πολύ εύκολα να συμπίεσουν το ισχιακό νεύρο (Απιοειδή σύνδρομο) και να προκαλούν πόνο. Ευτυχώς αυτή η κατάσταση είναι σχετικά εύκολη να αξιολογηθεί και να θεραπευτεί.

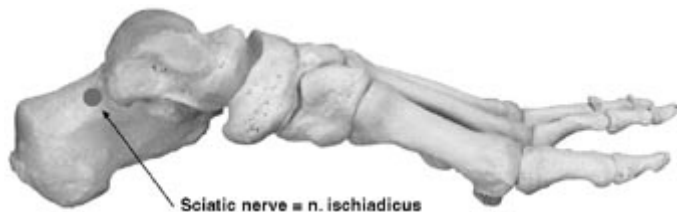
Το ανακλαστικό σημείο για τον απιοειδή μυ

Το αντανακλαστικό αντιμετωπίζεται πολύ σχολαστικά με αργές, βαθιές κινήσεις. Είναι μια καλή ιδέα να δώσετε ιδιαίτερη προσοχή στην έκφυση (ιερό οστούν) και στην κατάφυση (μείζονα τροχαντήρα). Βλέπε Εικ. 9.



Νεύρο Ρεφλεξολογικό σημείο για το ισχιακό νεύρο

Το σημείο αυτό έχει μια καλά καθορισμένη τοποθεσία στο άνω όριο του οστού της πτέρνας (Εικόνα 10).



Θα πρέπει να αντιμετωπίζεται χρησιμοποιώντας τεχνική Νεύρο - Ρεφλεξολογίας, η οποία είναι μια ακριβής στατική

πίεση στο περίοστεο του οστού έως ότου ο πόνος στο σημείο έχει εξαφανιστεί (μέγιστος χρόνος εφαρμογής 15 δευτερόλεπτα).

Τι κάνει την μεγάλη διαφορά στις Θεραπείες Ρεφλεξολογίας;

Δύο Ρεφλεξολόγοι δεν εργάζονται με τον ίδιο ακριβώς τρόπο. Πιστεύουμε ότι είναι σημαντικό να σεβαστεί κανείς τις δικές του δυνάμεις. Μερικοί έχουν εξαιρετικές δεξιότητες διαίσθησης, άλλοι μπορεί να έχουν μια εξαιρετική ικανότητα να οραματίζονται τα μέρη του σώματος στα οποία εργάζονται. Για μερικούς η ικανότητα συγκέντρωσης και να εισέλθουν σε μια «κατάσταση θεραπείας» έχει υψηλή προτεραιότητα, ενώ άλλοι έχουν υψηλή γνώση της ανατομίας, φυσιολογίας, δημογραφικούς παράγοντες, κ.λπ., και είναι σε θέση να το μεταδώσουν αυτό στους πελάτες τους. Όποια και να είναι τα ισχυρά στοιχεία σας, νομίζουμε ότι θα πρέπει να εστιάσετε σε αυτά ως μια στέρεη βάση για όλες τις πτυχές της δουλειάς σας.

Ως Ρεφλεξολόγοι μπορούμε να επωφεληθούμε από τα νέα πεδία της έρευνας, τις αναπτυσσόμενες νέες γνώσεις σχετικά με την ενέργεια και τον τρόπο που το σώμα διατηρεί την ομοιόσταση. Τρόποι για να γίνει αυτό περιλαμβάνει την απεικόνιση των ποδιών και του σώματος, τα αντανακλαστικά συστήματα και ολόκληρου του ατόμου, ως ένα πρότυπο δόνησης της ενέργειας. Να γνωρίζουμε την πληθώρα των συστημάτων επικοινωνίας που δρουν. Να επικεντρώσουμε την προσοχή και την πρόθεσή μας για την εξεύρεση "του παραθύρου" για να "μας καλέσουν μέσα". Για να αναμειχθούμε με το ενεργειακό έδαφος - biofield του πελάτη, να προσφέρουμε ερεθίσματα χωρίς προκαθορισμένη έκβαση, και αφήστε τον εσωτερικό γιατρό του πελάτη να κάνει τη δουλειά.

Μετάφραση από το πρωτότυπο κατόπιν αδειας - Σπύρος Δημητράκουλας.

http://touchpointdk.vip.web-selv.dk/touchpoint/UK/UK_artikler_Big%20difference.htm

Αναδημοσιεύεται από το

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

Η Γλώσσα της Θεραπείας

Απόσπασμα από το άρθρο

«Η γλώσσα της θεραπείας: η ιστορία μιας επανάστασης στην ιατρική επιστήμη»
Του Ζαν-Ζακ Κρεβκέρ (Jean-Jacques CREVECOEUR)

Παραθέτουμε ένα από τα αξιώματα για τα οποία μιλάει ο συγγραφέας σχετικά με την ασθένεια και μας συμβουλεύει για το πώς μπορούμε να επηρεάσουμε εμείς οι ίδιοι την υγεία μας.

Η ασθένεια είναι κάτι το πολυδιάστατο, και συνδέεται με μια περίπλοκη και συστημική πραγματικότητα στοιχείων, που βρίσκονται σε μόνιμη αλληλεπίδραση μεταξύ τους.

Η ιατρική είναι βασισμένη σε ένα διπλό αξίωμα που στηρίζεται στο διαχωρισμό του σωματικού από το ψυχικό. Πρώτον, θεωρεί ότι εάν ένα φαινόμενο εκδηλώνεται στο σωματικό επίπεδο, αυτό συμβαίνει επειδή είναι φαινόμενο που αφορά το σώμα. Δεύτερον, όταν έχει προσβληθεί ένα συγκεκριμένο όργανο, ως αιτία θεωρείται η κακή λειτουργία του οργάνου.

Όμως, στην καθημερινή μας εμπειρία παρατηρούμε ότι μια άσχημη ψυχολογική κατάσταση, μια άσχημα βιωμένη διαπροσωπική σύγκρουση, η απώλεια του νοήματος της ζωής, ένα φιλοσοφικό δίλημμα, η υπερένταση της καθημερινής ζωής, όλα αυτά, επηρεάζουν έντονα την σωματική μας υγεία. Αντιστρόφως, σωματικές διαταραχές μπορούν να μας εμποδίσουν να αισθανόμαστε καλά μέσα μας, μπορεί να μας κάνουν να χάσουμε την πίστη μας ή να μας κατακρημνίσουν σε βαθιά κρίση. Το να προσπαθείς να θεραπεύσεις κάποιον άνθρωπο διαχωρίζοντας την σωματική, την ψυχική, την κοινωνική και την πνευματική του διάσταση, μου φαίνεται ότι προέρχεται από αδυναμία αντίληψης που είναι αναποτελεσματική αλλά και επιβλαβής. **Δηλαδή το σωματικό επηρεάζει το ψυχικό, όπως και το ψυχικό επηρεάζει το σωματικό.**

Επιπλέον, ακόμα και αν περιορίσουμε αυστηρά στη σωματική σφαίρα, η κινεζική ιατρική, η ομοιοπαθητική, η οστεοπαθητική αλλά ακόμη και άλλοι κλάδοι όπως η ορθοδοντική, η (etiopathie), η ολιστική ιατρική, μας έχουν δείξει ότι η ανισορροπία κάποιου ιδιαίτερου οργάνου, προκαλείται συχνά από την ανισορροπία κάποιου άλλου οργάνου. Δεν είναι σπάνιο το γεγονός, οι ιγμορίτιδες να θεραπεύονται απελευθερώνοντας τις τοξίνες τους στο συκώτι, ο πόνος της ράχης να ανακουφίζεται με ξεμπλοκάρισμα των εντέρων, οι πονοκέφαλοι να εξαλείφονται με ανάταξη του κόκκυγα ή τα προβλήματα των γονάτων να ρυθμίζονται με αναπροσαρμογή του κλεισίματος των σαγονιών ... Και πάλι, δεν πρόκειται να βρούμε την λύση στο πρόβλημα επιτιθέμενοι στο ίδιο το όργανο. Θα ήταν περισσότερο πρόσφορο να επανεισαγάγουμε στην ιατρική την **ολιστική και συστημική θεώρηση** ώστε να μπορέσουμε να ενεργήσουμε πιο αποτελεσματικά.

Καταλαβαίνουμε λοιπόν ότι αυτό που ευρέως αποκαλείται ασθένεια δεν είναι παρά η έκφραση μιας ανισορροπίας (μη ορατή διαδικασία) που προσπαθεί να επανέλθει σε ισορροπία (ορατή διαδικασία). Μέσα

σε αυτό το πλαίσιο, το όργανο πρέπει να θεωρείται μόνο ως το σημείο εκδήλωσης, μέσα από το οποίο προσπαθεί να εκφραστεί, η διαδικασία της θεραπείας. Σε καμία περίπτωση, δεν είναι η πρωταρχική αιτία! Η αιτία, αυτό το είδαμε ήδη, είναι η εσωτερική σύγκρουση, το έντονο στρες, το οποίο όταν λυθεί, ξεπεραστεί, επιτρέπει τη θεραπεία.

Πώς να προλάβουμε τις ασθένειες και πώς να τις θεραπεύσουμε ;

Ο εγκέφαλός μας δε σφάλει ποτέ και αυτός είναι που ενεργοποιεί όλες τις «ασθένειες» έτσι ώστε να εγγυηθεί στο άτομο τις μεγαλύτερες πιθανότητες επιβίωσης. Καμιά πάθηση, καμιά ανισορροπία μας δεν οφείλεται στην τύχη.

Θα μπορέσουμε να καταλάβουμε από πού προέρχονται όλες οι ασθένειές μας, και θα μπορέσουμε να αρχίσουμε να τις προλαμβάνουμε μαθαίνοντας τις **βασικές αρχές της επικοινωνίας** τις οποίες κάθε άνθρωπος θα έπρεπε να κατέχει : το να εκφράζει τις ανάγκες και τα συναισθημάτά του, να τολμά να αντιπαρατίθεται στους άλλους (με σεβασμό βέβαια), να αναγνωρίζει και να δέχεται την πραγματικότητα όπως αυτή είναι, οι πράξεις του να είναι προσαρμοσμένες στην πραγματικότητα, να τελειώνει τις όποιες συναισθηματικές εκκρεμότητες έχει με τους άλλους, να συγχωρεί. Ας πάρουμε αυτές τις αρχές μία μία, για να εξετάσουμε με ποιο τρόπο μπορούν να μας κάνουν να αποφύγουμε τις ασθένειες ή να μας θεραπεύσουν...

- **να εκφράζουμε τις ανάγκες μας:** πολλές απογοητεύσεις, πολλές καταστάσεις στρες προέρχονται από το γεγονός ότι αφενός, λίγοι είναι οι άνθρωποι που γνωρίζουν συνειδητά τις αληθινές ανάγκες τους και αφετέρου, ακόμη πιο σπάνιο είναι εκείνοι που έχουν την ικανότητα να τις εκφράσουν με κατάλληλο τρόπο. Συνεπώς, συσσωρεύουμε μίσση και μνησικακίες, μένουμε μπλοκαρισμένοι σε αδιέξοδα. Αισθανόμαστε βέβαια ότι κάτι δεν μας ταιριάζει, αλλά δεν γνωρίζουμε πώς να ξεφύγουμε. Μας συμβαίνουν συχνά απaráδεκτα πράγματα. Εντούτοις τα δεχόμαστε, επειδή δεν γνωρίζουμε ούτε καν τα όριά μας, σχετικά με το τι θέλουμε και τι δεν θέλουμε, τι μπορούμε και τι δεν μπορούμε.

Το να ξαναμάθουμε να αναγνωρίζουμε τις ανάγκες μας και τα όριά μας για όσα δεν θέλουμε πια, το να είμαστε ικανοί να τα εκφράσουμε στους συνομιλητές μας, χωρίς να φοβόμαστε τις συνέπειες, αυτό είναι ένας από τους τρόπους που μπορεί να προλάβουν ή να θεραπεύσουν τις ασθένειες που προκαλούνται από τις ανθρώπινες εσωτερικές συγκρούσεις και τις απογοητεύσεις.

- **να εκφράζουμε τα συναισθημάτα μας:** Το συναισθηματικό μοιάζει με το σύμπωμα. Είναι ο δείκτης του βαθμού ικανοποίησης ή μη ικανοποίησης των αναγκών μας. Μια ανάγκη μας ματαιώνεται· εμφανίζεται ένα δυσάρεστο συναίσθημα (θυμός, θλίψη, φόβος, κ.λπ.). Μια ανάγκη μας

ικανοποιείται· ένα ευχάριστο συναίσθημα θα εκδηλωθεί (χαρά, ευχαρίστηση, κ.λπ.). Δυστυχώς, η παιδεία μας μας έχει διδάξει, να αντιμετωπίζουμε τα συναισθήματά μας όπως η ιατρική αντιμετωπίζει τα συμπτώματα : να τα αρνούμαστε, να τα απορρίπτουμε, να τα εξαφανίζουμε. Με αυτό τον τρόπο στερούμαστε τα καλύτερα σημάδια, που έχουμε στη διάθεσή μας για να γνωρίζουμε με βεβαιότητα τι είναι καλό για μας και τι δεν είναι. Αυτή η άγνοιά μας μάς οδηγεί στην απογοήτευση, αφού μην έχοντας πια τους φωτεινούς δείκτες στον πίνακα ελέγχου, δεν ειδοποιούμαστε καν ότι μια ή περισσότερες ανάγκες μας ματαιώνονται. Σ' αυτό το σημείο ο εγκέφαλος παίρνει αναγκαστικά τα ηνία, για να εγγράψει στη βιολογική διαδικασία των οργάνων τις ίδιες πληροφορίες που μας είχαν δώσει τα συναισθήματα [Ας συγκρίνουμε το σώμα μας (φυσικό όχημα) με ένα αμάξι (αυτοκίνητο όχημα), εάν οι φωτεινοί δείκτες του πίνακα ελέγχου (τα συναισθήματα) δεν λειτουργούν πια ή δεν ληφθούν υπόψη, η βλάβη θα εκδηλωθεί στα όργανα της μηχανής (στα όργανα του σώματος)].

Το να ξαναμάθουμε λοιπόν να ακούμε τα συναισθήματά μας, να τα αναγνωρίζουμε και να τα δεχόμαστε, να τα ευχαριστούμε μάλιστα που επαγρυπνούν για μας, είναι ένας πρώτος σταθμός για να αποφεύγουμε τις καταστρεπτικές εσωτερικές συγκρούσεις και το στρες. Εάν, επιπλέον, μπορούμε να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας με τρόπο κατάλληλο, υπεύθυνα, χωρίς να αποδίδουμε στους άλλους την ευθύνη, θα μπορούσαμε πολύ γρήγορα να ξαναβρούμε την ισορροπία μας.

- να τολμούμε τις αντιπαραθέσεις, με σεβασμό στους άλλους: πόσες φορές, σε δύσκολες, τεταμένες, δυσάρεστες καταστάσεις, δεν συνέβη να μη τολμήσουμε να πούμε τα πράγματα στον άλλο, με σεβασμό, αλλά και σταθερά, με θάρρος; Πόσες φορές δεν κατάπιε τα λόγια μας από φόβο μην προκαλέσουμε σύγκρουση; Φοβόμαστε συχνά να πούμε δυσάρεστα πράγματα, επειδή πιστεύουμε ότι είναι προτιμότερο να διατηρούμε την ειρήνη ανάμεσα στους ανθρώπους. Όμως αυτή η ειρήνη είναι απατηλή, αφού μέσα μας μπορεί να γεννιέται ένα ισχυρό βίαιο συναίσθημα. Σημειώστε ότι ακόμη και ο υπολογισμός είναι λανθασμένος : θέλοντας να αποφύγουμε τη σύγκρουση, δεν λέμε αυτό που θα έπρεπε να ειπωθεί. Όμως, μην λέγοντας τίποτα, αυξάνουμε την αίσθηση απογοήτευσης και μνησικακίας μέσα μας, μέχρι που η κατάσταση γίνεται αφόρητη. Τότε, είτε ξεσπάμε βίαια πάνω στον άλλο, οπότε συμβαίνει αυτή η σύγκρουση και η ρήξη που ακριβώς θέλαμε να αποφύγουμε, είτε καταπίνουμε τα συναισθήματά μας για άλλη μια φορά, και τότε συμβαίνει ο καρκίνος ή η οξεία ασθένεια, που μας καλεί να εξετάσουμε προσεχτικά την ισορροπία που έχουμε δημιουργήσει ...

Το να τολμάμε την σύγκρουση, είναι το να μάθουμε να μιλάμε για τα πράγματα που μας ενοχλούν, ήρεμα, χωρίς υπεκφυγές. Το να μάθουμε να εκφράζουμε με ειλικρίνεια το τι μας συμβαίνει, είναι ο καλύτερος τρόπος για να φροντίζουμε τις σχέσεις μας με τους άλλους.

- να αναγνωρίζουμε και να δεχόμαστε την πραγματικότητα όπως αυτή είναι: συχνά έχω παρατηρήσει, ότι πολλές ασθένειες ξεκινάνε όταν αρνούμαστε να δούμε μια κατάσταση, όταν της αντιστεκόμαστε, όταν δεν δεχόμαστε αυτό που μας συμβαίνει. Έτσι, μπορεί να μπούμε σε καταστάσεις εσωτερικής σύγκρουσης, αντίστασης, αυτουποτίμησης, απώλειας της ταυτότητας ή του χώρου κυριαρχίας μας. Και όσο περισσότερο μαχόμαστε την πραγματικότητα, τόσο περισσότερο ενισχύου-

με την επιρροή της και τη δύναμή της πάνω μας, μέχρις ότου εξαντληθούμε.

Χωρίς να είμαστε καθόλου μοιρολάτρες (το θέμα δεν είναι να είμαστε ανθρώπινα ράκη που δέχονται τα πάντα χωρίς αντίδραση, αντίθετως), το να δεχόμαστε την πραγματικότητα είναι το να τολμάμε να την κοιτάμε κατάματα, αντικειμενικά, χωρίς να κρίνουμε. Είναι επίσης το να αλλάξουμε τον τρόπο που βλέπουμε τα γεγονότα, θεωρώντας τα ούτε καλά, ούτε κακά : η συμβουλή μου είναι, να θεωρούμε μάλλον ό,τι μας συμβαίνει σαν ευκαιρίες που μας προσφέρονται για να μάθουμε κάτι καινούργιο.

- οι πράξεις μας να είναι προσαρμοσμένες στην πραγματικότητα:

Ο Γιούνγκ επέμενε πολύ σε αυτό το σημείο. Πράγματι, δεν υπάρχει θεραπεία εάν δεν δράσουμε πραγματικά. Συχνά, μένουμε εγκλωβισμένοι στις εσωτερικές συγκρούσεις μας και τα στρες, επειδή δεν τολμάμε να δράσουμε. Ή ακόμα χειρότερα : επειδή νομίζουμε ότι αρκεί να συνειδητοποιήσουμε την αιτία του καρκίνου μας για να θεραπευθούμε. Λάθος. Όσοι πίστεψαν πως είναι έτσι, έχουν πεθάνει. Η δράση είναι ο μόνος τρόπος να δώσουμε στον εγκέφαλο την πληροφορία ότι η συγκρουσιακή κατάσταση τελείωσε. Ειδάλλως, το είδαμε παραπάνω, η ενεργοποίηση της ασθένειας δεν θα σταματήσει ποτέ.

- να τελειώνουμε τις όποιες συναισθηματικές εκκρεμότητες έχουμε με τους άλλους:

αυτή η έννοια εκφράστηκε για πρώτη φορά από την Ελίζαμπεθ Κίμπλερ Ροσ (Kubler-Ross), την ελβετίδα γιατρό που μετανάστευσε στις Η.Π.Α, από όπου ξεκίνησε η εφαρμογή της φροντίδας για την ανακούφιση των βαριά ασθενών, που σήμερα είναι διαδεδομένη σε ολόκληρο τον κόσμο. Έλεγε, ότι πολλοί ασθενείς, στο τέλος της ζωής τους, αισθανόντουσαν την απόλυτη ανάγκη να συμφιλιωθούν με αυτούς με τους οποίους είχαν έρθει σε ρήξη. Παρατήρησε χιλιάδες φορές, ότι μόλις αυτές οι εκκρεμείς υποθέσεις έκλειναν, οι ασθενείς πέθαιναν την ίδια νύχτα, νηφάλιοι και γαληνεμένοι.

Νομίζω ότι δεν χρειάζεται να περιμένουμε το τέλος της ζωής μας, στο τελευταίο στάδιο μιας μακράς και επίπονης ασθένειας για να το κάνουμε αυτό. Από προσωπική εμπειρία ξέρω, ότι κλείνοντας ταχτικά τις εκκρεμείς υποθέσεις μου, με βοηθάει να διατηρώ την ισορροπία μου και να μην δημιουργώ άχρηστες και επιζήμιες πηγές άγχους.

- να συγχωρούμε: τέλος, τελευταίο αλλά εξίσου σημαντικό, να συγχωρούμε. Όχι, να συγχωρήσουμε τον άλλο για το κακό που μπορεί να μας έχει κάνει, αλλά να συγχωρήσουμε τον εαυτό μας για τον πόνο που δεχτήκαμε να ζήσουμε τόσο καιρό, μέχρις ότου χαλαρώσουμε, μέχρις ότου εκφράσουμε στον άλλο τις ανάγκες και τα συναισθήματά μας, μέχρις ότου τολμήσουμε την αντιπαραθεση, μέχρις ότου, επιτέλους, αναγνωρίσουμε και δεχτούμε την πραγματικότητα, μέχρις ότου κλείσουμε τις εκκρεμότητές μας.

Όσο και αν μας εκπλήσσει, υπεύθυνοι για τα σοκ, τις εσωτερικές συγκρούσεις, το στρες μας, δεν είναι ποτέ οι άλλοι, ούτε τα γεγονότα. Ο τρόπος που δεχτήκαμε το γεγονός, ο τρόπος που το αντιληφθήκαμε, το ερμηνεύσαμε, το φιλτράραμε, αυτός είναι πάντα που γεννάει τον πόνο μας ή την χαρά μας. Δηλαδή, τελικά, με πολλή αγάπη, χιούμορ και ταπεινότητα, θα πρέπει να ευχαριστήσουμε τον εαυτό μας για την ηλιθιότητα μας και να μας συγχωρήσουμε για το κακό που μας κάναμε.



UNIVERSAL STUDIES OF HEALTH & BUSINESS

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ Α.Ε.

μέλος του Ομίλου Π. Κυριακίδη

Σεμινάριο Συνεχιζόμενης Επαγγελματικής Επιμόρφωσης

«ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ».

Δευτέρα, 15 Νοεμβρίου 2010,
19.30-21.00 και κάθε Δευτέρα.

Το σεμινάριο παραμένει ανοικτό. Οι εγγραφές συνεχίζονται.
UNIVERSAL STUDIES OF HEALTH & BUSINESS,
Γτέας 14 Αργυρούπολη

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ-ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

Σκοπός του σεμιναρίου είναι να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες μεγαλύτερη γνώση του εαυτού τους, να διαχειριστούν τις εσωτερικές τους συγκρούσεις, να βοηθήσουν στην έκφραση των σκέψεων και συναισθημάτων, να βελτιώσουν την επικοινωνία τους με τους άλλους, καθώς επίσης και να αποκτήσουν δεξιότητες διαχείρισης φόβων, άγχους και ανασφάλειας. Τα σεμινάρια θα πραγματοποιούνται σε ομάδες 6 - 10 ατόμων.

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ

Γεώργιος Κιάδης,
Σύμβουλος ψυχικής υγείας.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Για τη συμμετοχή σας στο σεμινάριο επικοινωνήστε με την γραμματεία των Εργαστηρίων.
Τηλ. Επικοινωνίας: 210 9951653.
Ή εναλλακτικά στο e-mail: info@universalstudies.gr

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Κόστος ανα συμμετοχή: 25,00€
Στην τιμή περιλαμβάνονται: Σημειώσεις / Coffee Breaks.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ-ΕΠΙΒΛΕΨΗ

Dr. Μιχάλης Κυριακίδης.

Σεμινάριο Συνεχιζόμενης Επαγγελματικής Επιμόρφωσης

«ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΩΝ».

Σάββατο, 15 Ιανουαρίου 2011,
10.00-14.00

UNIVERSAL STUDIES OF HEALTH & BUSINESS,
Γτέας 14 Αργυρούπολη

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ-ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

1. Παρουσίαση της ομάδας του Τμήματος Έρευνας και Ανθρωπιστικών Επιστημών. Ποιοί είναι και τι έχουν κάνει έως σήμερα.
 2. Ανάγκη για ολοκληρωμένη λήψη ιστορικού συμπληρωματικών μεθόδων θεραπείας.
 3. Ανάγκη για κοινό τρόπο καταγραφής των περιστατικών και σωστή αρχειοθέτηση.
 4. Ανάγκη για πανελλήνια καταγραφή των περιστατικών, εισαγωγή του Registry ρεφλεξολογίας.
- Στο 1ο μέρος της διάλεξης θα γίνει θεωρητική ανάπτυξη του θέματος και στο 2ο μέρος θα γίνει εφαρμογή της θεωρίας.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ

Άννα Ψαθά & Συνεργάτες,
Ρεφλεξολόγος- Β. Φυσικοθεραπείας.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Για τη συμμετοχή σας στο σεμινάριο επικοινωνήστε με την γραμματεία των Εργαστηρίων.
Τηλ. Επικοινωνίας: 210 9951653.
Ή εναλλακτικά στο e-mail: info@universalstudies.gr
Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Κόστος συμμετοχής: 25,00€
Στην τιμή περιλαμβάνονται: Πιστοποιητικό παρακολούθησης / Σημειώσεις / Coffee Breaks.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ-ΕΠΙΒΛΕΨΗ

Dr. Μιχάλης Κυριακίδης.

Σεμινάριο Συνεχιζόμενης Επαγγελματικής Επιμόρφωσης

«ΒΑΣΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ GUASHA-BENTΟΥΖΩΝ».

Σάββατο, 19 Φεβρουαρίου 2011,
10.00-14.00.

UNIVERSAL STUDIES OF HEALTH & BUSINESS,
Γτέας 14 Αργυρούπολη

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ-ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

Σκοπός του σεμιναρίου είναι να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες μια γενική γνώση των δύο συμπληρωματικών μεθόδων (βεντούζες, γκουασά) και πως μπορούν να τις εφαρμόσουν σε μια ρεφλεξολογική συνεδρία. Θα ακολουθήσει πρακτική εφαρμογή των τεχνικών που διδάχτηκαν.

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

1. Βεντούζες, ιστορική αναδρομή.
2. Διάφορα είδη βεντούζων (παραδοσιακές-μοντέρνες).
3. GUASHA, ιστορική αναδρομή.
4. Διάφορα εργαλεία guasha.
5. Γενικές πληροφορίες, τρόποι εφαρμογής, τεχνικές και μέθοδοι για τις βεντούζες και το guasha.
6. Προσαρμόζοντας τις βεντούζες και το guasha στη ρεφλεξολογική συνεδρία. Με ποιά τρόπο, με ποιές τεχνικές, σε ποιές ασθένειες, ποιά χρονική διάρκεια.
7. Παραδείγματα ασθενών που έχουν βοηθηθεί με τις συγκεκριμένες μεθόδους.
8. Τι περιμένουμε κατά τη διάρκεια και μετά την εφαρμογή των μεθόδων αυτών σε συνδυασμό με τη ρεφλεξολογία.
9. Ειδικές περιπτώσεις-αντενδείξεις.
10. Πρακτική εφαρμογή των μεθόδων. Ζωντανό περιστατικό.

Ελάχιστη συμμετοχή: 10 άτομα.

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ

Άννα Ψαθά,
Ρεφλεξολόγος- Β. Φυσικοθεραπείας.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ-ΕΠΙΒΛΕΨΗ

Dr. Μιχάλης Κυριακίδης.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Για τη συμμετοχή σας στο σεμινάριο επικοινωνήστε με την γραμματεία των Εργαστηρίων.
Τηλ. Επικοινωνίας: 210 9951653.

Ή εναλλακτικά στο e-mail: info@universalstudies.gr
Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Κόστος συμμετοχής: 25,00€
Στην τιμή περιλαμβάνονται: Πιστοποιητικό παρακολούθησης / Σημειώσεις / Coffee Breaks.

Πανελλήνια Καταγραφή Ρεφλεξολογικών Περιστατικών



REGISTRY ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ

Η παγκόσμια οικονομική κρίση πλήττει τις χώρες χαμηλής και μέσης ανάπτυξης (συμπεριλαμβανόμενης και της χώρας μας) με αποτέλεσμα να επηρεάζονται άμεσα τα εργατικά κοινωνικά στρώματα. Η εξέλιξη αυτή προκαλεί σοβαρές επιπτώσεις στην κοινωνική ζωή, και ωθεί μεγάλα τμήματα του πληθυσμού της χώρας μας να περιορίζεται μόνο στα απολύτως απαραίτητα αγαθά ακόμα και αν πρόκειται για θέματα υγείας.

Όπως καταλαβαίνετε λοιπόν ο κλάδος μας πλέον θεωρείται σαν είδος πολυτελείας. Πρέπει λοιπόν να δράσουμε σε ένα κλίμα συνεργατικότητας για να καταφέρουμε να αναδείξουμε την ρεφλεξολογία ως συμπληρωματική μέθοδο αντιμετώπισης διάφορων παθολογικών καταστάσεων.

Πρόσφατες καταγραφές στην Ευρώπη έδειξαν ότι το 70-80% των πολιτών έχουν χρησιμοποιήσει συμπληρωματικές και εναλλακτικές θεραπείες. Ένα πολύ μεγάλο ποσοστό που μόνο απαραίτητο δεν μπορεί να περάσει

Το ερευνητικό τμήμα του Universal Studies of Health and Business επιχειρεί μια αξιόλογη προσπάθεια για την ανάδειξη της ειδικότητας μας ως συμπληρωματική μέθοδο θεραπείας.

Η προσπάθεια αυτή συνίσταται στη Πανελλήνια Καταγραφή περιστατικών που έχουν δεχτεί Ρεφλεξολογία, δηλαδή στην δημιουργία του Registry Ρεφλεξολογίας.

Η καταγραφή διενεργείται από το τμήμα ερευνών του USHB με βασικό στόχο την επιστημονικά τεκμηριωμένη ανάδειξη της Ρεφλεξολογίας ως συμπληρωματικού θεραπευτικού συστήματος, με σύγχρονη στατιστική ανάλυση, η οποία και είναι αποδεκτή από όλη την επιστημονική κοινότητα.

Οι βασικοί στόχοι της καταγραφής είναι:

1. Η επίσημη αναγνώριση του επαγγέλματος μας, από την Ελληνική πολιτεία και τον κρατικό μηχανισμό της υγείας.
2. Αποτύπωση της εικόνας της ρεφλεξολογίας στην Ελλάδα.

3. Να ευαισθητοποιηθούν οι ασθενείς για την ταχύτερη προσέλευσή τους.

4. Να γίνουμε πιο συνειδητοί στην τήρηση ιστορικού των ασθενών.

Δεδομένου ότι τέτοιων ειδών καταγραφές για την ρεφλεξολογία δεν έχουν πραγματοποιηθεί στην Ελλάδα, γίνεται κατανοητή η σημασία την οποία θα έχουν τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης.

Η καταγραφή αυτή προσδίδει δύναμη στους επαγγελματίες ρεφλεξολόγους γιατί αφενός θα υπάρχει μια τράπεζα περιστατικών στην οποία θα μπορεί ο κάθε επαγγελματίας (ιδιαίτερα ο νέος) να αναφέρεται και να ενημερώνεται ενώ ταυτόχρονα θα αποτελέσει και ένα εργαλείο διεκδίκησης μιας αξιόλογης θέσης στα επαγγέλματα υγείας.

Δίνεται η δυνατότητα σε όλους του ρεφλεξολόγους να συμβάλλουν ενεργά στην πραγματοποίηση αυτού του μοναδικού στόχου για την κατοχύρωση της Ρεφλεξολογίας.. Ο τρόπος συμβολής στην διαδικασία αυτή είναι απλός και δεν απαιτεί ιδιαίτερο χρόνο. Στις 15.01.2010 θα πραγματοποιηθεί δωρεάν ημερίδα ενημέρωσης στην σχολή Universal Studies of Health and Business και η παρουσία όσων ενδιαφέρονται θα είναι σημαντική για τη δύσκολη αυτή προσπάθεια όλων μας. Περισσότερες λεπτομέρειες αλλά και οδηγίες για τον τρόπο συλλογής και καταγραφής των δεδομένων θα δοθούν στην ημερίδα.

Πρέπει όλοι μαζί, ενωμένοι να συμβάλουμε σε αυτή την προσπάθεια, για να αναδείξουμε την ρεφλεξολογία ως συμπληρωματική θεραπευτική μέθοδο

Για οποιαδήποτε διευκρίνηση επικοινωνήστε μαζί μας:
κ. Διαμαντοπούλου Σταματική
(γραμματέας ερευνητικού τμήματος)
τηλέφωνο: 210 9955236
email: m.diamantopoulou@universalstudies.gr

Εκ μέρους του ερευνητικού τμήματος των Universal Studies of Health and Business

Δημήτριος Ανδριανόπουλος
Ρεφλεξολόγος – Ερευνητής



Περί Πόνου

Αυτός ο κόσμος γεννήθηκε μέσα από πόνο. Στην αρχή, πολύ πριν γεννηθούμε, πριν ακόμα σχηματιστεί ο πλανήτης στον οποίο ζούμε, μια μικρή αλλαγή συνέβη. Η τάξη που υπήρχε μέχρι τότε, διαταράχθηκε. Ακολου-

θησε μια μεγάλη έκρηξη, την οποία ακολούθησαν άλλες μικρότερες εκρήξεις και συνέχισαν ακόμα μικρότερες. Μέσα από τις φωτιές των εκρήξεων γεννήθηκαν γαλαξίες, ηλιακά συστήματα, πλανήτες, μετεωρίτες. Όλα με τον ίδιο τρόπο, φωτιά και πόνος.

Πολύ αργότερα, ήρθαμε εμείς, μακρινοί απόγονοι της πρώτης έκρηξης. Ο ίδιος νόμος μας διέπει. Ερχόμαστε στη ζωή μέσα από πόνο. Για το βρέφος είναι η αλλαγή, η πρώτη ανάσα στον αέρα μετά από εννιά μήνες στο υγρό στοιχείο. Ο τοκετός για τη μητέρα περιγράφεται ως ο μεγαλύτερος πόνος που μπορεί ναιώσει άνθρωπος.

Όσο υπάρχει ζωή, θα υπάρχει και πόνος. Ο πόνος είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με τη ζωντανή ύλη. Και φυσικά, δεν είναι μόνο σωματικός. Ενίοτε, οι «άλλοι πόνοι» είναι περισσότερο επώδυνοι από τους σωματικούς, αλλά ποιος είπε ότι αυτοί δε συνδέονται μεταξύ τους; Ποιος ξέρει με σιγουριά ποια είναι η αιτία και ποιο το σύμπτωμα;

Στο σώμα μας, υπάρχουν αναρίθμητοι νευρώνες. Σκεφτείτε ότι μόνο στο ένα πέλμα υπάρχουν περίπου 7.200 νευρικές απολήξεις! Οι νευρώνες υποδέχονται και μεταφέρουν τα ερεθίσματα από όλο το σώμα στο νωτιαίο μυελό και στον εγκέφαλο. Εκεί βρίσκεται το κεντρικό σύστημα αντίληψης, αξιολόγησης και διαχείρισης των ερεθισμάτων. Φαίνεται ξεκάθαρα πως μια διαδικασία «αλληλογραφίας» συμβαίνει καθημερινά στο σώμα μας. Μηνύματα από όλες τις περιοχές πηγαίνουν στον εγκέφαλο κι αυτός απαντάει με συγκεκριμένες εντολές.

Ο πόνος είναι μήνυμα. Μια προειδοποίηση για κάθε διαταραχή της υγείας. Ένα μήνυμα από το σώμα προς εμάς.

Πολλοί άνθρωποι φοβούνται τον πόνο, σχεδόν τον εχθρεύονται. Τι άδικο για κάτι που έχει σαν σκοπό να ενημερώσει και να προστατεύσει! Δε χρειάζεται να τον διώχνουμε, ούτε να τον αγνοούμε. Συμβαίνει στους ιστούς του σώματός μας, δεν είναι κάτι ξένο. Εκεί, φιλικά, ας τον

αντιμετωπίσουμε όπως του αρμόζει. Ας διαβάσουμε αυτό το μήνυμα και να δούμε τι θέλει να μας πει, τι κρύβεται πίσω απ' αυτό. Όσο προσπαθούμε να τον κρύψουμε, όσο κάνουμε ότι δεν υπάρχει, τόσο αγνοούμε την αιτία που τον προκάλεσε, τόσο τη θρέφουμε.

Το βίωμα του πόνου είναι δυσάρεστο, σε κανέναν δεν αρέσει. Δοκιμάζει συνεχώς τα ανθρώπινα όρια και τις αντοχές μας. Δε θυμάμαι, όμως, κάτι που να μας δόθηκε εύκολα, που δεν προσπαθήσαμε για να το κατακτήσουμε.

Η αντιμετώπιση του πόνου εκπαιδεύει τον άνθρωπο. Μας σκληραγωγεί και μας μαθαίνει να ξεπερνάμε τις δυσκολίες.



Υπάρχουν και περιπτώσεις ακόμα πιο δύσκολες. Κάποιοι πόνοι όταν αγνοούνται, δεν αξιολογούνται σωστά, γίνονται στην πορεία ισχυροί και φτάνουν μέχρι τον περιορισμό της σωματικής κίνησης. Οπωσδήποτε μια κατάσταση δυσάρεστη. Ακόμα και τότε υπάρχει όφελος. **Μας δίνει χρόνο για περισυλλογή, να καταλάβουμε πού κάναμε λάθος. Να σκεφτούμε και να επανεκτιμήσουμε. Να αλλάξουμε.**

Μπορεί να μας προικίσει με υπομονή...

Φώτης Σκουρλέτης
Ρεφλεξολόγος
<http://www.myreflexologist.gr/>

Ευχαριστούμε θερμά τον συνάδελφο για το ότι ενδιαφέρθηκε να μας στείλει το άρθρο του, είναι πολύ ιδιαίτερο και αληθινό. Είμαστε τελικά ιδιαίτεροι εμείς οι Ρεφλεξολόγοι.

Η Επιτροπή του περιοδικού.

Μην παραιτείσαι!!

Όταν τα πράγματα πάνε στραβά, όπως κάποιες φορές θα πάνε,
Όταν ο δρόμος που διαβαίνεις δείχνει όλο ανηφορικός,

Όταν τα έσοδα είναι χαμηλά και τα χρέη υψηλά,
Και θέλεις να χαμογελάσεις αλλά αναστενάζεις,

Όταν η φροντίδα για όλα, σε πιέζει πολύ
Ξεκουράσου, αν χρειάζεται, μα μην παραιτείσαι!

Η ζωή είναι αλλόκοτη με τις στροφές της και τα γυρίσματά της,
Όπως ο καθένας από εμάς κάποια στιγμή μαθαίνει,

Και κάποια στιγμή, η αποτυχία εμφανίζεται,
Εκεί που νόμιζες ότι θα κερδίσεις, κάτι ανατρέπεται

Μην παραιτείσαι, παρόλο που ο ρυθμός δείχνει αργός...
Μπορεί να επιτύχεις με ένα άλλο φύσημα...

Συχνά ο στόχος είναι πιο κοντά από ότι μπορεί να φανταστεί
Ένας αδύναμος και παραπαίων άνθρωπος,

Συχνά ο αγωνιστής παραιτείται,
Εκεί που μπορεί και να σήκωνε την κούπα του νικητή,

Και έμαθε αργά καθώς η νύχτα έφευγε,
Πόσο κοντά ήταν στην χρυσή κορώνα.....

Επιτυχία είναι η αποτυχία αναποδογυρισμένη,
Η ασημένια απόχρωση των σύννεφων της αμφιβολίας,

Και δεν μπορείς ποτέ να καταλάβεις πόσο κοντά είσαι,
Μπορεί να είσαι πολύ κοντά, όταν φαίνεται ότι είσαι πολύ μακριά,

Οπότε, μείνε στη μάχη παρόλο που μπορεί να δέχεσαι το δυνατότερο χτύπημα...
Όταν τα πράγματα μοιάζουν να είναι χειρότερα, τότε είναι που ΔΕΝ πρέπει να παραιτηθείς....

Ευγενία Χαλκίδου

Η ανοιχτή καρδιά

Η ανοιχτή καρδιά συμβολίζει ένα από τα υψηλότερα πνευματικά διδάγματα- το μονοπάτι της φροντίδας. Αν σκεφτούμε τους εαυτούς μας να κάνουμε ανιδιοτελείς πράξεις, ακόμα και μικρές, για άλλους ανθρώπους, κερδίζουμε σε πνευματικό και ψυχικό ανάστημα και ευεξία. Σκεφθείτε την καρδιά σας σαν ένα κινητό ιατρείο μεγαλοσύνης, μόνιμως ανοιχτό για οποιονδήποτε που καλεί και χρειάζεται τις υπηρεσίες του....



Ορθοδοντική

Στα πλαίσια της ανάπτυξης του περιοδικού μας, επιθυμία μας ήταν και θα είναι να συμπεριλαμβάνονται άρθρα από το χώρο των Συμπληρωματικών-Εναλλακτικών Θεραπειών και το χώρο της Ιατρικής. Στο προηγούμενο τεύχος αναφερθήκαμε στην ομοιοπαθητική. Σε αυτό το τεύχος, σας παραθέτουμε ένα ενδιαφέρον άρθρο που λάβαμε σχετικά με την ορθοδοντική. Ευχαριστούμε ιδιαίτερω τον Ορθοδοντικό κ.Ελευθέριο Τσακαλάκη ο οποίος μας κάνει τη γνωριμία με την Ορθοδοντική.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΡΘΟΔΟΝΤΙΚΗ:

Η Ορθοδοντική είναι ειδικότητα της Οδοντιατρικής, η οποία ασχολείται με την διάγνωση, πρόληψη και θεραπεία των οδοντικών και σκελετικών ανωμαλιών των γνάθων. Σκοπός της θεραπείας είναι η αποκατάσταση της καλής λειτουργίας του στόματος, η επίτευξη ισορροπίας και αρμονίας μεταξύ των δοντιών και προσώπου για ένα υγιές χαμόγελο και η βελτίωση της αισθητικής του προσώπου. Ο Ορθοδοντικός είναι ειδικευμένος οδοντίατρος, ο οποίος έχει συμπληρώσει τουλάχιστον τρία [3] χρόνια μεταπτυχιακών σπουδών σε αναγνωρισμένα πανεπιστημιακά προγράμματα ορθοδοντικής και ασχολείται αποκλειστικά με την θεραπεία ορθοδοντικών προβλημάτων.

Η ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΗΛΙΚΙΑ ΓΙΑ ΟΡΘΟΔΟΝΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ:

Ο τύπος και η σοβαρότητα του ορθοδοντικού προβλήματος καθορίζουν τον κατάλληλο χρόνο για την έναρξη της θεραπείας. Γενικά, συνιστάται η πρώτη επίσκεψη στον ορθοδοντικό να πραγματοποιείται σε ηλικία 6 – 7 ετών προκειμένου να διαγνωσθούν τυχόν προβλήματα που μπορούν να αντιμετωπισθούν με προληπτική θεραπεία. Τέτοιου είδους προβλήματα είναι η πρόωρη απώλεια των παιδικών δοντιών, η έξη θηλασμού του αντίχειρα, η ασυμμετρία της κάτω γνάθου, η έκτοπη ανατολή των δοντιών κλπ. Η έγκαιρη επέμβαση δύναται να προλάβει την επιδείνωση και να διευκολύνει την τελική θεραπεία. Η κυρίως επανορθωτική ορθοδοντική θεραπεία συνήθως αρχίζει σε ηλικία άνω των δέκα [10] ετών και σίγουρα πριν την εφηβεία, ώστε η σωματική αύξηση να επιτρέπει την τροποποίηση της αύξησης των γνάθων.

ΟΡΘΟΔΟΝΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ:

Δεν υπάρχει όριο ηλικίας για την ορθοδοντική θεραπεία. Τα δόντια και οι ιστοί που τα στηρίζουν είναι πρακτικά τα ίδια σε παιδιά και ενήλικες. Σε ορισμένες χώρες όπως στις ΗΠΑ το ποσοστό των ενήλικων ασθενών αγγίζει το 40%. Σε περίπτωση σκελετικών δυσμορφιών, η θεραπευτική



αντιμετώπιση περιλαμβάνει συνδυασμό ορθοδοντικής και γναθοχειρουργικής.

ΠΡΩΤΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ:

Κατά την πρώτη επίσκεψη ο ορθοδοντικός εξετάζει τον ασθενή και γίνεται εκτίμηση του προβλήματος.

Αν ο ασθενής χρήζει άμεσης θεραπείας, τότε λαμβάνονται διαγνωστικά αποτυπώματα για εκμαγεία μελέτης από γύψο, φωτογραφία του ασθενή και ακτινογραφίες [πανοραμική και πλάγια κεφαλομετρική].

Με την ανάλυση των παραπάνω διαγνωστικών στοιχείων αποφασίζεται το σχέδιο θεραπείας, το οποίο παρουσιάζεται στον ασθενή αναλυτικά, μαζί με τις πιθανές εναλλακτικές λύσεις.

ΟΡΘΟΔΟΝΤΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ:

Υπάρχουν δύο [2] είδη ορθοδοντικών μηχανισμών:

- κινητοί, όταν ο ασθενής μπορεί μόνος του να τους αφαιρέσει από το στόμα του και
- ακίνητοι, οι οποίοι μένουν σταθεροί στα δόντια κατά τη διάρκεια της θεραπείας.

Τα κινητά μηχανήματα χρησιμοποιούνται κυρίως για την διέυρυνση του οδοντικού τόξου και τη διόρθωση σκελετικών προβλημάτων με καθοδήγηση της αύξησης της γνάθου. Υπάρχουν επίσης και τα εξωστοματικά μηχανήματα, που στηρίζονται στο κεφάλι και δημιουργούν χώρο για τα δόντια ή αναστέλλουν την αύξηση της γνάθου σε σκελετικό πρόβλημα.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΟΡΘΟΔΟΝΤΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ:

Η ορθοδοντική θεραπεία συνήθως διαρκεί από 12 έως 24 μήνες και μεταξύ των επισκέψεων μεσολαβεί χρόνος τριών [3] έως εξί [6] εβδομάδων.

Με την ολοκλήρωση της θεραπείας και την αφαίρεση των μηχανισμών είναι απαραίτητη η διατήρηση του αποτελέσματος για μία περίοδο που ποικίλλει εξαρτώμενη από διάφορους παράγοντες. Η διατήρηση γίνεται με κινητούς ή ακίνητους μηχανισμούς.

Ελευθέριος Τσακαλάκης
Master of Science, University of Helsinki, Finland
Royal Dental College, Aarhus, Denmark

Δικαιολογητικά για Έναρξη Ατομικής Επιχείρησης Νέων Ρεφλεξολόγων

Για τους Νέους και Παλιούς Συναδέλφους που θέλουν πληροφορίες σχετικά με την έναρξη της ατομικής τους επιχείρησης

ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ ΓΙΑ ΕΝΑΡΞΗ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ

Στοιχεία ταυτότητας:

- α) Αστυνομική ταυτότητα (Έλληνες πολίτες)
- β) Διαβατήριο σε ισχύ (πολίτες ΕΕ)
- γ) Διαβατήριο, άδεια παραμονής (πολίτες εκτός ΕΕ), άδεια εργασίας ανεξάρτητης οικονομικής δραστηριότητας (διάρκειας τουλάχιστον 1 έτους)

Παραστατικό για την έδρα

- α) Μίσθωση: μισθωτήριο θεωρημένο από την εφορία του ιδιοκτήτη
- β) Δωρεάν παραχώρηση μέχρι Α΄ βαθμού συγγένειας: υπεύθυνη δήλωση δωρεάν παραχώρησης με το γνήσιο της υπογραφής (περιγραφή του ακινήτου και μνεία για άρση του οικογενειακού ασύλου για τυχόν φορολογικό έλεγχο) και το Ε9 του ιδιοκτήτη
- γ) Ιδιόχρηση: Ε9 αν η αγορά είναι εντός του τρέχοντος έτους, το συμβόλαιο αγοράς και υπεύθυνη δήλωση ιδιόχρησης (περιγραφή του ακινήτου και μνεία για άρση του οικογενειακού ασύλου για τυχόν φορολογικό έλεγχο)

Ασφαλιστικός φορέας μελών

Βεβαίωση εγγραφής ή απαλλαγής (ΟΑΕΕ – Οργανισμός Ασφάλισης Ελεύθερων Επαγγελματιών, ΤΑΕ Ταμείο Εμπόρων, ΤΣΑΥ, Ταμείο Σύνταξης και Ασφάλισης Υγειονομικών, ΙΚΑ, κλπ)

Επιμελητήριο ή Σύλλογος

- α) Βεβαίωση εγγραφής στο επιμελητήριο που απαιτείται
- β) Βεβαίωση συλλόγου

Σύμβαση έργου (αν υπάρχει)

Για δραστηριότητες υγειονομικού ενδιαφέροντος απαιτείται προέγκριση άδειας λειτουργίας από τον αρμόδιο Δήμο

Συμπληρωμένα τα έντυπα Μ1 και Μ2 που τα παραλαμβάνουμε από την εφορία

Όλα τα δικαιολογητικά πρωτότυπα και απλές φωτοτυπίες

Απαιτείται η παρουσία του ίδιου ή εξουσιοδοτημένου προσώπου με το γνήσιο της υπογραφής

ΣΕΙΡΑ ΜΕ ΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΚΙΝΗΣΕΙΣ

Προεγγραφή στον ΟΑΕΕ

Επαγγελματικό επιμελητήριο

Εφορία-Μητρώο

Εγγραφή στον ΟΑΕΕ

Εγγραφή στο επαγγελματικό επιμελητήριο

Εφορία-θεώρηση βιβλίων και μπλοκ.

Αναδημοσίευση από το <http://spiros-reflexologia.blogspot.com/>

Ανακοινώσεις

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ 1η

Όσοι από τους συναδέλφους, επιθυμούν μέσω του Περιοδικού μας να καταχωρήσουν την ατομική τους διαφήμιση, παρακαλούμε να έρθουν σε επαφή με την αρμόδια διαφήμισης κα. Ευγενία Δούλβαρη στο τηλ. 6937 975470

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ 2η

Θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι οι συνάδελφοι κ.Σπύρος Δημητράκουλας και κα.Ευγενία Δούλβαρη επισκέφθηκαν και παρέδωσαν το ποσό των 800 Ευρώ στην συνάδελφο και ασθενή κα Ευθυμία Καμπούρογλου τα οποία μαζεύτηκαν μετά από τη δική σας συνεισφορά από την πώληση του βιβλίου «Συνεδρίες Ρεφλεξολογίας για ασθενείς με καρκίνο». Βιβλία υπάρχουν ακόμα στο Σωματείο τα οποία μπορείτε και να προμηθευτείτε.

Σας ευχαριστούμε πολύ.

Με εκτίμηση,
Η επιτροπή περιοδικού

Σας ενημερώνουμε ότι υπάρχει προοπτική εθελοντικής συνεργασίας του Σ.Ε.Ρ. με Δημόσιο Νοσοκομείο εντός Αττικής.

Όσοι επιθυμούν να συμμετάσχουν στο πολύ σημαντικό αυτό έργο παρακαλούμε να το δηλώσουν στη γραμματεία του Σ.Ε.Ρ. μέχρι τις 20 Φεβρουαρίου 2011*.

Οι υποψήφιοι εθελοντές θα πρέπει να είναι μέλη του Σ.Ε.Ρ. ή του Π.Ε.Σ.Ρ. . Στους εθελοντές θα δοθεί η απαραίτητη εκπαίδευση για την αντίστοιχη προσπάθεια.

*ΘΑ ΤΗΡΗΘΕΙ ΣΕΙΡΑ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑΣ





Σημεία Διάθεσης της Εναρμόνισης



KENTRO REFLEXOLOGIAS & EPEYNAS
Αμφιτρίτης 28, Τ.Κ.17562, Π.Φάληρο

ΣΥΝΘΕΣΙΣ
Δωρίδος 20 & Δοϊράνης, Τ.Κ. 12242, Αιγάλεω

ΔΙΟΔΟΣ
Νικ.Ουρανού 2, Τ.Κ. 11471, Λυκαβηττός

UNIVERSAL STUDIES OF HEALTH & BUSINESS
Ιτέας 14, Αργυρούπολη

NATURAL HEALTH SCIENCE
Κτίριο 1 Πανδρόσου 31, Τ.Κ. 17564, Π.Φάληρο

NATURAL HEALTH SCIENCE
Κτίριο 2 Λ.Αμφιθέας 78 & Ανδρομάχης 8, Τ.Κ.17564,
Π.Φάληρο

ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΟΛΥΕΚΤΑΡΙΔΗΣ
Θήρας 14, Τ.Κ.16451, Αργυρούπολη

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ
ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
Σωκράτους 24, ΤΚ. 145 61, Κηφισιά

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ
ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
Παράρτημα Αμφικτύωνος 12 & Πουλοπούλου
Τ.Κ. 118 51, Θησείο

ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΦΑΙΔ.ΚΙΡΑΝΗΣ
Δημητρίου κ Καραολή 59 - Βύρωνας Φαρμακείο

ΤΕΡΕΖΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ & ΣΙΑ Ο.Ε. Κανιγγος 19
- Αθήνα Φαρμακείο

ΧΡΙΣΤΙΝΑΣ - ΕΥΓΕΝΙΑΣ ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ & ΣΙΑ Ε.Ε.
Πρατίνου 32 - Παγκράτι Φαρμακείο

ΚΑΜΑΡΑΔΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ
Κορυτσάς 30 - 34 - Βύρωνας Φαρμακείο

ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΑΚΗ - ΒΕΝΕΡΗ ΕΛΕΝΗ
Θεμιστοκλέους 29 - Γλυφάδα Φαρμακείο

ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΖΗΡΑ - ΜΩΥΣΙΔΗ
Δαμάρεως 81 - Παγκράτι Φαρμακείο

Μ.ΓΙΑΚΟΥΜΑΚΗ - ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΟΥ
Δαμάρεως 71 - Παγκράτι Φαρμακείο

ΕΥΓΕΝΙΑ ΤΟΛΙΑ
Φρύνης 6 - Παγκράτι Φαρμακείο

Δ.ΚΑΛΔΗΣ & ΣΙΑ Ε.Ε.
Ευτυχίδου 48 - Παγκράτι Φαρμακείο

ΦΑΝΗΣ ΒΟΥΓΙΑ
Χρεμωνίδου 53 - Παγκράτι Φαρμακείο

ΝΙΚΟΛΑ ΗΛ.ΑΡΒΑΝΙΤΙΔΗ
Φρυγίας 11 - Βύρωνας Φαρμακείο

ΧΡΥΣΟΥΛΑ ΛΑΖΑΡΗ
Αλκέτου 25 - Παγκράτι
Βιταμίνες - Συμπληρώματα διατροφής

ΒΥΖΑ-ΑΝΑΣΤΑΣΟΠΟΥΛΟΥ ANNA & ΣΙΑ
Καψάλη 3 - Κολωνάκι Φαρμακείο

ΚΡΗΤΙΚΟΥ Π.ΔΙΟΝΥΣΗ
Εθν.Αντίστασης 151 - Καισαριανή Φαρμακείο

ΜΑΡΙΑ Θ.ΤΣΕΝΤΣΕΡΗ
Εθν.Αντιστάσεως 88 - Καισαριανή Φαρμακείο

Σ.ΥΦΑΝΤΗ - Π.ΣΙΩΖΟΣ
Υμηττου 47 - 51 Παγκράτι Φαρμακείο

ΜΑΡΙΑ Ε.ΜΑΡΚΑΚΗ
Ανδρομάχης 34 - Π.Φάληρο Φαρμακείο

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΣΑΚΕΛΛΑΡΗΣ
Νίκης 3, Σύνταγμα Φαρμακείο

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΑΝΑΣΤΗΣ - ΑΠ.ΤΡΑΣΤΕΛΗΣ
Βουλής 23 & Μητροπόλεως 36, Σύνταγμα Φαρμακείο

ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΒΛΑΧΟΥ-ΑΥΔΙΚΟΥ & ΣΙΑ Ο.Ε.
Ηφαίστου 1, Βάρη Φαρμακείο

ΑΠΟΣΤΟΛΑΤΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
Λ. Αγ. Βαρβάρας 20, Π. Φάληρο Φαρμακείο

ΚΕΝΤΡΟ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ Φ=1,618
ΗΛΙΑΣ ΠΑΠΑΠΟΣΤΟΛΟΥ
Αθ.Διάκου 26, Ελληνικό

ΑΙΩΝ ΚΕΝΤΡΟ Αγ.Λαύρας 21, Α.Πατήσια

ΕΥΖΩΙΑ ΣΠΑΝΟΥ Μ.Βουλής 17 & Ερμού, Σύνταγμα

ΣΠΥΡΟΣ ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΥΛΑΣ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ REFLEXOLOGIAS Ιωνίας 6, Ν.Σμύρνη

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER
& ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΑΘΗΝΩΝ
Μάρκου Μουσούρου 89 & Στίλπωνος 33, Αθήνα

ΓΟΥΣΑΛΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ
Αλκέτου 25 -27 Παγκράτι

"ΦΙΛΟΙΚΟ"
ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ - ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
Μ.Αντύπα 84, Ηλιούπολη



Ένας νέος **κόσμος επιλογών** ανοίγεται μπροστά σου



UNIVERSAL STUDIES OF HEALTH & BUSINESS

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ Α.Ε.
μέλος του Ομίλου Π. Κυριακίδη

Διάλεξε μία νέα ειδικότητα με μέλλον και απόκτησε την επαγγελματική καταξίωση που ζητάς.

- Ρεφλεξολογία
- Ηλεκτροβελονισμός (χωρίς βελόνες)
- Συμβουλευτική Αυτοβελτίωση
- Φυσικοπαθητική
- Συμβουλευτική
- Ψυχολογία (Ολιστική προσέγγιση Ψυχολογίας)
- Συνθετική Ολιστική Μάλαξη
- Ολοκληρωμένη Βοτανολογία
- Ανθοϊάματα Dr Bach

Επίλεξε σωστά και δες τον κόσμο να ανοίγεται μπροστά σου.