ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ ΤΕΛΟΣ
Ταχ. Γραφείο ΚΕΜΠΑ
Αρ. Αδείας 5289

ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ (Χ+7) ΕΚΔΟΤΩΝ

ΕΛΤΑ Hellenic Post

Εναρμόνιση

ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΕΛΛΗΝΩΝ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΩΝ

- Ρεφλεξολογία & Αυχενικό Σύνδρομο
- Νηστεία & Διατροφή
- Συνέντευξη με τον W.Ohashi

Τεύχος 16

Μάρτιος / Απρίλιος / Μάϊος 2011

Σπουδές για μια καλύτερη ζωή

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΕΣ

- Ρεφλεξολογία
- Ηλεκτροβελονισμός (χωρίς βελόνες)
- Φυσικοπαθητική
- Ολοκληρωμένη Βοτανολογία
- Συνθετική Ολιστική Μάλαξη
- Συμβουλευτική Ψυχολογία
- Συμβουλευτική Αυτοβελτίωση
- Ψυχηλογία (Ολιστική προσέγγιση ψυχολογίας)

USHB

UNIVERSAL STUDIES OF HEALTH & BUSINESS

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ Α.Ε.

μέλος του Ομίλου Π. Κυριακίδη

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ Α.Ε.
Κεντρικό κτίριο: Ιτέας 14, Αργυρούπολη, Τ.Κ. 16452, ΤΗΛ.: 210-9955236, 210-9951653, FAX: 210-9955360
Παράρτημα: Ηροδότου 33, Μαρούσι (Ηλεκτρικός Σταθμός ΚΑΤ), Τ.Κ. 15122, ΤΗΛ.: 210-6147860, 210-6147861, 210-6147864, 210-6147866, FAX: 210-6147862
Email: info@universalstudies.gr, www.universalstudies.gr

Εναρμόνιση

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΕΛΛΗΝΩΝ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΩΝ
Μάρτιος / Απρίλιος / Μάϊος 2011
Τεύχος 16

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 επικοινωνείστε με τη γραμματεία του ΣΕΡ

περιεχόμενα

03. Περιεχόμενα
04. Γνωριμία με τη Ρεφλεξολογία
05. Editorial
06. Τα νέα του Δ.Σ.
08. Τα νέα της Ημερίδας 2011
11. Σύνδρομο Raynaud: Ρεφλεξολογική Προσέγγιση
12. Συνέντευξη Ohashi: Η αξία του απλού αγγίγματος σε έναν όλο και περισσότερο τεχνολογικό κόσμο
14. Αρρώστια: Η διαμαρτυρία του σώματος για την κακοποίηση που έχει υποστεί
16. Ρεφλεξολογία & Αυχενικό Σύνδρομο
19. Νηστεία & Υγιεινή Διατροφή
20. Κβαντικά Μονοπάτια Ρεφλεξολογίας
21. Ανακοινώσεις
22. Σημεία Διάθεσης της Εναρμόνισης

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση υλικού χωρίς την γραπτή συναίνεση της εκδότριας.

Μπορείτε να μας επισκεφθείτε και στο www.reflexology.gr

[Γνωριμία με τη Ρεφλεξολογία]

Η Ρεφλεξολογία είναι μία αρχαία φυσική αφάρμακος συμπληρωματική μέθοδος που βασίζεται στην ύπαρξη αντανακλαστικών 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 **ίδιου** του οργανισμού. Προέρχεται ετυμολογικά από την **αγγλική** λέξη ρεφλέξ (αντανακλαστικό) 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 αντανακλαστικά 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, εμμηνόπαυση), 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 ολοένα 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 22.

Ευγενία Δούλβαρη
Ευγενία Χαλκίδου

Δεν γυρεύω το γύρισμα προς τα πίσω, γυρεύω τον νου, την ευαισθησία και το κουράγιο των ανθρώπων που προχωρούν μπρός ".

Γιώργος Σεφέρης

Πιστεύω ότι κάθε φορά που πρέπει να γράψω το editorial είναι ανάγκη ο νους μου να έχει όλα τα δεδομένα, όχι μόνον για εμάς αλλά και για όλον τον κόσμο οι συνθήκες είναι δύσκολες. Αλλά δεν είμαι εδώ για να ξαναδιαβάσετε όλα αυτά που σας έχουν κουράσει, μπερδέψει κ.λπ. Είμαι εδώ για να δώσω από πλευράς μου μία νότα αισιοδοξίας όχι επίπλαστης αλλά συγκεκριμένης. Λοιπόν δεν ήθελα να ασχοληθώ με ό,τι μας περιβάλλει που είναι επώδυνο έως και ανήθικο κατά περίπτωση, θα ασχοληθώ με εμάς για το πού είμαστε, για το αν μας δέχονται για αυτό που πρεσβεύουμε ή αν θέλετε μας πιστεύουν.

Προ καιρού γνώρισα έναν άνθρωπο που ζήτησε τις υπηρεσίες μου, η ρεφλεξολογία τον βοήθησε πράγματι, σε ελάχιστες δε συνεδρίες είδε διαφορά. Θεώρησε εφόσον ήταν σε εμφανώς διαφορετική κατάσταση από ότι όταν ξεκινήσαμε να διακόψει χωρίς να ολοκληρώσουμε τον αριθμό των συνεδριών που όφειλα και είχα εξηγήσει ότι θα ακολουθούσαμε εξ αρχής. Χωρίς να με ενημερώσει και παρόλο το ενδιαφέρον που του έδειξα να συζητήσουμε για το πώς θα μπορούσε να ωφεληθεί στην διάρκεια των επόμενων μηνών. Τίποτα συνάδελφοι, καμία επαφή. Νομίζω ότι λίγο πολύ το έχουμε περάσει αυτό και στην αρχή της πορείας μας, αλλά επειδή πολλά τέτοια περιστατικά ίσως να μας έρχονται από δω και πέρα λόγω οικονομικών συνθηκών, ευχή μου πάντα είναι να δίνουμε το καλύτερο που έχουμε μέσα μας, ζεστασιά, ενδιαφέρον, εντιμότητα, αυτή είναι η ταυτότητά μας , γιατί αυτή μένει και διαρκεί.

Πιστεύω όμως ότι όλα έχουν σχέση με την ΑΓΑΠΗ, τα ΕΓΩ μας πια δεν αντέχουν και ζητούν την καθαρή της ποιότητα. Σε αυτή δε την εποχή, την τόσο εκρηκτική είναι η μόνη που μας έμεινε, είναι η μεγαλύτερη και καθαρότερη ενέργεια. Εμπεριέχει ΚΑΛΗ ΘΕΛΗΣΗ, ΔΙΑΚΡΙΣΗ, Τόπο και Χρόνο Ελεύθερο να έχεις τη Δύναμη να Καθαρίσεις ό,τι άσχημο έχεις αφήσει να αναπτυχθεί, να Αλλάξεις. Η ΑΓΑΠΗ είναι η ΣΥΝΘΕΣΗ όλων αυτών, τελικά είναι η ίδια η συνείδησή μας και του ενός ΚΟΣΜΟΥ που μας περιβάλλει. Είναι καιρός ακόμα να καθίσουμε στο ΚΕΝΤΡΟ μας, να ξαποστάσουμε και να αφήσουμε την φωνή της ΣΙΓΗΣ να λειτουργήσει. Αυτή η σιγή θα μας δώσει τις απαντήσεις που όλοι μας έχουμε ανάγκη σήμερα.

Πρέπει δε από αυτό το βήμα να ζητήσω ένα μεγάλο συγνώμη και ένα ευχαριστώ στον άνθρωπο που χωρίς να το ξέρει, αυτή την ιδιαίτερη εποχή για όλους μας αλλά και για μένα, λειτούργησε ως ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ ΜΟΥ, (εμείς δε οι Ρεφλεξολόγοι αντιλαμβανόμαστε πολύ καλά αυτή την σχέση Θεραπευτή - Θεραπευόμενου), με κατανόησε, με βοήθησε, με πήγε παρά πέρα. Με προχώρησες!!!

Σας εύχομαι από καρδιάς Καλό Πάσχα, και κάθε καλό σε εσάς και στην οικογένειά σας.

Ευγενία Δούλβαρη
Ρεφλεξολόγος
e.doulvari@gmail.com

[τα νέα του Δ.Σ.]

Αγαπητοί συνάδελφοι !!!

Βρισκόμαστε προ των πυλών του Πάσχα, διανύοντας την περίοδο της Σαρακοστής. Ευχόμαστε λοιπόν σε όλους, η Ανάσταση του θεανθρώπου, να φέρει ανάσταση στις ψυχές μας, την δύσκολη αυτή περίοδο που διανύουμε, δίνοντάς μας κουράγιο, πίστη αλλά και έμπνευση, ώστε να ανταπεξέλθουμε τις κρίσιμες αυτές ώρες.

Όπως είχε αναφερθεί στο προηγούμενο περιοδικό, περιμέναμε μια συνάντηση με τον Υπουργό Υγείας κ. Λοβέρδο, η οποία και πραγματοποιήθηκε στα μέσα του Φεβρουαρίου. Συζητήσαμε μαζί του και του δώσαμε στοιχεία που αφορούν τη θέση της Ρεφλεξολογίας σε διάφορα κράτη της Ευρώπης, καθώς και έρευνες που έχουν γίνει σε διάφορα νοσοκομεία. Έδειξε ειλικρινές ενδιαφέρον για την προσπάθεια μας και διάθεση να μας βοηθήσει.

Τον Φεβρουάριο επίσης πραγματοποιήθηκε η ημερίδα και κοπή της πίττας του ΣΕΡ, στο ξενοδοχείο PARK, με τη συμμετοχή εξαίρετων ομιλητών, που πραγματικά άφησαν τις καλύτερες εντυπώσεις με την παρουσία τους και τις ομιλίες τους στους συμμετέχοντες.

Δεν πρέπει να ξεχάσουμε να αναφερθούμε και στην Επιτροπή Εκπαίδευσης (αποτελούμενη από εκπροσώπους όλων των σχολών ρεφλεξολογίας), η οποία προχωράει στο κομμάτι της διαμόρφωσης ενός ενιαίου ορισμού και προγράμματος εκπαίδευσης της ρεφλεξολογίας, για όλες τις σχολές.

Επίσης μέσα στο Φεβρουάριο πραγματοποιήθηκε από τον Γενικό Γραμματέα του Σωματείου, Γιώργο Κλάδη, ως εκπρόσωπο του Σωματείου, ομιλία στα ΙΕΚ ΞΥΝΗ, μέσα στα πλαίσια της προσπάθειας για ενημέρωση και διάδοση της Ρεφλεξολογίας.

Κλείνοντας θα αναφερθούμε στην απόφαση των σωματείων ΣΕΡ και ΠΕΣΡ, τα οποία αναγνωρίζοντας την ανάγκη για μετεκπαίδευση αλλά και ενημέρωση των συναδέλφων ρεφλεξολόγων αλλά και των σπουδαστών των σχολών, υιοθετούν την οργάνωση τακτικών μετεκπαιδευτικών διαδραστικών συναντήσεων, που στόχο θα έχουν την ενημέρωση σε θέματα που μας αφορούν.

Ευχόμαστε η άνοιξη, να μας φέρει «άνοιξη», σε όλα τα επίπεδα!

Αυτό μπορεί να συμβεί όταν ανοίξουμε την πίστη μας, την θέλησή μας και την δημιουργικότητά μας !

Καλή δύναμη σε όλα να έχουμε !

Με πολλή Αγάπη

Εκ μέρους του Δ.Σ

Μιχάλης Κυριακίδης

Πρόγραμμα

ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΜΗ ΣΥΜΒΑΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Σάββατο 11 Ιουνίου 2011

09:00 - 10:00	Υποδοχή και εγγραφή συμμετασχόντων
10:00 - 10:30	Εναρξη της ημερίδας Χαιρετισμός των διοργανωτών
10:30 - 11:00	**Dr Christophe Girardin Andréani (Fr.)**
	Ιπποκράτης και υγιεινή διατροφή των μεσογειακών λαών
11:00 - 11:30	**Κωνσταντίνος Λιάτσικος Dr. of Naturopathy (Gr.)**
	φυσικές εφαρμογές αντιγήρανσης
11:30 - 12:00	**Dr Jean-Marc Robin (Fr.)**
	10 βασικές συμβουλές διατροφής
12:00 - 12:30	**Διάλειμμα**, επίσκεψη σε περίπτερα και posters
12:30 - 13:00	**Dr Clara Biosca (Es.)**
	Η ιατρική επιστήμη από την εποχή του Ιπποκράτη έως σήμερα
13:00 - 13:30	**Dr Yann Tibergheen (Fr.)**
	Οι βασικές αρχές της ομοιοπαθητικής σύμφωνα με τον Ιπποκράτη και τον Hahnemann
13:30 - 15:00	**Διάλειμμα**, επίσκεψη σε περίπτερα και posters
15:00 - 15:30	**Eric Bach (Be.)**
	Ολιστική Ιατρική προσέγγιση των ιαμάτων του Bach, σύμφωνα με τον Ιπποκράτη
15:30 - 16:00	**Σπύρος Δημητράκουλας (Gr.)**
	Παρουσίαση της αρχαίας ελληνικής ρεφλεξολογίας
16:00 - 16:30	**Διάλειμμα**, επίσκεψη σε περίπτερα και posters
16:30 - 17:00	**Dominique Delaporte (Fr.) και Claude Jean Lapostat (Fr.)**
	Η σύγκλιση της ιατρικής του Ιπποκράτη και της κβαντικής ιατρικής στην αρωματοθεραπεία
17:00 - 17:30	**Dr Anne-Marie Trélat (Fr)**
	Από την Σωκρατική μαιευτική, στο μυϊκό τεστ, εφαρμογή με φυτικά ελιξίρια
17:30 - 18:00	**Μαριάνα Λαζανά και Ane Grimseth (Gr.)**
	Σιάτσου - ομοιότητες με την Ιπποκράτεια ιατρική
18:00 - 18:30	**Pierre Franchomme (Ro.)**
	Αντιγηραντική αρωματοθεραπεία - κλειδιά επιτυχίας
18:30 - 19:00	Κλείσιμο της ημερίδας

Κυριακή 12 Ιουνίου 2011

09:00 - 10:00	Υποδοχή των συμμετασχόντων
10:00 - 10:30	Εναρξη της ημερίδας
10:30 - 11:00	**Dominique Davenne (Fr.)**
	Τα αιθέρια έλαια και η γήρανση του δέρματος. Θεωρητικές και πρακτικές όψεις
11:00 - 11:30	**Ανδρέας Κανάς (Gr.)**
	Μαστίχα Χίου. Ενα φυσικό προϊόν κατά του ελικοβακτηριδίου του πυλωρού
11:30 - 12:00	**Διάλειμμα**, επίσκεψη σε περίπτερα και posters
12:00 - 12:30	**Dr Marc Jacquemin (Be.)**
	Η αρωματοθεραπεία σε άτομα με σοβαρές γνωστικές διαταραχές
12:30 - 13:00	**Pierre Franchomme (Ro.)**
	Αιθέρια Ελαια: βάλσαμο στις νευροεκφυλιστικές και καρκινώδεις ασθένειες
13:00 - 13:30	**Dr Yves Réquéna (Fr.)**
	Η κινέζικη ενεργειακή άποψη για την γήρανση, η εφαρμογή στην αρωματοθεραπεία
13:30 - 14:30	**Διάλειμμα**, επίσκεψη σε περίπτερα και posters
14:30 - 15:00	**Dr Jean-Pierre Willem (Fr.)**
	Η αποκατάσταση των ζωτικών λειτουργιών μέσω της αρωματοθεραπείας
15:00 - 15:30	**Dr Robert Nataf (Fr.)**
	Η βιολογία αντιγήρανσης
15:30 - 16:00	**Marcel Waterschoot (Be.)**
	Η αρωματοθεραπεία εφαρμοσμένη στην ρεφλεξολογία αντιγήρανσης
16:00 - 16:30	**Διάλειμμα**, επίσκεψη σε περίπτερα και posters
16:30 - 17:00	**Dr Philippe David (Be.)**
	Κλινική μελέτη για την βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με ελαφρές πνευστικές διαταραχές
17:00 - 17:30	**Dr Loïc Bureau (Fr.)**
	Αρωματοθεραπεία, ψυχοαισθητήρια αποτελέσματα, ανοσολογική αυξομείωση και γήρανση, ποιες σχέσεις ?
17:30 - 18:00	Κλείσιμο της ημερίδας

Την Κυριακή στις 8:00μμ στο roof garden του ξενοδοχείου θα γίνει gala και βράβευση της καλύτερης ομιλίας. Οι συμμετέχοντες μπορούν να παραστούν στο cocktail αφού προμηθευθούν, από τους διοργανωτές, την ειδική πρόσκληση έως τις 20 Απριλίου, με τιμή συμμετοχής 30€ το άτομο.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: Natural Health Science - Τηλ: 2109837344 - www.nhs.gr

Με επιτυχία διεξήχθη η 10η Ημερίδα Ρεφλεξολογίας και η κοπή της πίτας, που έγινε την Κυριακή 20 Φεβρουαρίου 2011, στο ξενοδοχείο Park Hotel με θέμα «Την εφαρμογή της Ρεφλεξολογίας συνδυαστικά με άλλες Ολιστικές Μεθόδους και Προσεγγίσεις». Μίλησαν πέντε εκλεκτοί επιστήμονες με πολύ ενδιαφέρουσα θεματολογία.

Την Ημερίδα άνοιξε ο κ. Κυριακίδης Μιχάλης, Ρεφλεξολόγος, Πτυχιούχος Ιατρικής, Φυσιοθεραπευτής (Πρόεδρος Σ.Ε.Ρ. & Π.Ε.Σ.Ρ.), με έναν ζεστό χαιρετισμό, με ευχαριστίες και με το τι θα επακολουθήσει. Μας έδωσε το ουσιαστικό μήνυμα της χρονιάς: την αληθινή αφύπνιση, ψυχική και πνευματική, και απευθυνόμενος προς όλους τους παρευρισκόμενους είπε ότι όλοι τους στέκονται σαν υπενθύμιση του να μη χανόμαστε από την ισορροπία μας και να κρατάμε τη δημιουργικότητά μας, να κοιτάμε το στόχο μας και τα οράματά μας. Τέλος αναφέρθηκε στην Κλασική Ιατρική και στην Ολιστική προσέγγιση.

Στη συνέχεια μίλησε η κα Γιάτση Ιωάννα, Χειρούργος Οδοντίατρος, Ρεφλεξολόγος με θέμα τη «Βιβλιογραφική μελέτη της σχέσης των δοντιών, ως αντανακλαστικά σημεία, με την ομαλή λειτουργία των ανθρωπίνων οργάνων και συστημάτων. Παρουσίαση κλινικών περιστατικών», όπου μας έδωσε πολύ ενδιαφέρουσες πληροφορίες σχετικά με την αντιστοιχία των δοντιών μας και των αντανακλαστικών σημείων των οργάνων, και μέσα από περιγραφή περιστατικών είδαμε πώς αυτά μπορεί να συνδέονται σε έναν ανθρώπινο οργανισμό. Με μεγάλη μας χαρά θα φιλοξενήσουμε την ομιλία της στο επόμενο τεύχος της Εναρμόνισης.

Κατόπιν, μίλησε ο κ. Δούλαλας Αθανάσιος, Ιατρός Καρδιολόγος. Διδ. Ιατρικής σχολής, τακτικό μέλος ελληνικής εταιρίας ομοιοπαθητικής Ιατρικής, με θέμα την «Ομοιοπαθητική & Ρεφλεξολογία: Ιατρικές αντενδείξεις στη Ρεφλεξολογία». Ο κος Δούλαλας μίλησε για την ιστορία της ομοιοπαθητικής, για το πώς λειτουργεί και πώς βοηθά τον άνθρωπο. Μας εξήγησε πώς ανακαλύφθηκαν οι δυναμοποιήσεις, οι αραιώσεις, τα ομοιοπαθητικά διαλύματα, ποιοι είναι οι βασικοί νόμοι της ομοιοπαθητικής και για τη ζωτική δύναμη που έχουμε όλοι μέσα μας. Μας μίλησε για τα κοινά σημεία της ρεφλεξολογίας και της ομοιοπαθητικής και πώς αυτές συνεργάζονται αποτελεσματικά για το καλό του ασθενούς. Έπειτα μίλησε για τις «αντενδείξεις» της ρεφλεξολογίας και στο τέλος για τον ορισμό της καλής υγείας.

Ύστερα, σειρά είχε ο κ. Καραλοϊζος Λάζαρος, Πυρηνικός Ιατρική, ομοιοπαθητικός, βελονισμός, Ρεφλεξολογία «Η θέση της ρεφλεξολογίας στον Δυτικό κόσμο συγκριτικά με άλλες εναλλακτικές θεραπείες αλλά και με την συμβατική Ιατρική». Μας ανέπτυξε πού βοηθά η ρεφλεξολογία και πού όχι και ότι χρειάζεται έρευνα για να κατοχυρωθεί και να προωθηθεί.

Στη συνέχεια μίλησε η κα 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 με θέμα «Integrative Medicine», ένας καινούριος δρόμος που προτείνει την συνεργασία της εναλλακτικής και συμπληρωματικής θεραπευτικής με την κλασσική ιατρική θεραπευτική. Μας ανέπτυξε τη Συνδυαστική Ιατρική, τις ενέργειες που έχουν γίνει από διάφορες χώρες σχετικά με αυτήν και με το τι γίνεται και το τι πρέπει να γίνει στην Ελλάδα. Μας μίλησε και πρότεινε την ανάγκη καταγραφής

της επιστημονικής τεκμηριωμένης θεραπείας και της επικοινωνίας αυτής στην επιστημονική κοινότητα. Όλα αυτά όμως, θα έχετε την ευκαιρία να διαβάσετε στο επόμενο τεύχος της Εναρμόνισης, όπου και θα φιλοξενήσουμε ένα κομμάτι της πολύ ενδιαφέρουσας ομιλίας της κας Μούζαρου την οποία πιστεύουμε οτι θα βρείτε εξαιρετικά σημαντική.

Η Ημερίδα έκλεισε με την ομιλία του κ. Κυριακίδη με τον τίτλο: «Η θετική επίδραση και η δημιουργική συνεργασία της Ρεφλεξολογίας με όλες τις μεθόδους». Μας τόνισε ότι το μήνυμα τελικά αυτής της Ημερίδας είναι όλοι εμείς οι ρεφλεξολόγοι να είμαστε όχι μόνο ρομαντικοί και θεωρητικοί αλλά και δυναμικοί και πρακτικοί για να μπορέσουμε να διεκδικήσουμε το χώρο μας με τον ήπιο τρόπο. Μας είπε ακόμα να αφιερώσουμε το χρόνο μας στον συνάνθρωπό μας, να τον αγγίξουμε, να τον ακούσουμε και να επικοινωνήσουμε με την ύπαρξή του, με το μυαλό του, με το σώμα του, με την ψυχή του, αυτό θα μας κάνει ανθρώπινους, θεραπευτές αποδεικνύοντας ότι έχουμε μια βάση αληθινή. Ασχολούμαστε με τα πόδια που στηρίζουν τον άνθρωπο, που τον αποφορτίζουν, που δίνουν τα μηνύματα για το πώς θα περπατήσει και το πώς θα πάει μπροστά. Στη συνέχεια μίλησε το πόσο ωραία μπορεί η ρεφλεξολογία να συνεργαστεί με τις υπόλοιπες συμπληρωματικές και εναλλακτικές θεραπείες.

Και όπως κάθε χρόνο, ακολούθησε η κοπή της πίτας και η κλήρωση των δώρων σε μία γιορτινή ατμόσφαιρα.

Φιλοξενήσαμε ακόμα και κάποιες σχολές

Την **NHS**

Τη **Δίοδο**

Τον εκδοτικό οίκο **Πύρινο Κόσμο**

Τα μηχανήματα **PAPIMI**

Την **Paradise Waterfalls**

Την **ITME Ltd**

Την εταιρεία **Serinth**

Τους οποίους ευχαριστούμε πολύ…

Ραντεβού με όλους σας στην Ημερίδα 2012!

ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ

Prof. Wang Yi Jun M.D.

World Federation of Acupuncture and Moxibustion Societies

Ο **Prof. Wang Yi Jun M.D.** είναι **Διευθυντής** του **τμήματος Ρευματολογίας** και **Ανοσολογίας** του **Wangjing Hospital of Chinese Medical Science** στο **Πεκίνο**, καθώς επίσης **καθηγητής** και **επόπτης τελειόφοιτων της Ιατρικής σχολής του Πεκίνου.** Εχει περισσότερα από **20 χρόνια κλινική εμπειρία** στην **Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική** την οποία εφαρμόζει παράλληλα με την **Δυτική Ιατρική. Είναι βαθύς γνώστης** των **θεωριών** και της **διάγνωσης** της **Π.Κ.Ι.**, της **Κινέζικης Βοτανοθεραπείας**, του **Βελονισμού** και της **Μοξαθεραπείας. Ειδικεύεται** στην θεραπεία των **Ρευματικών** και **Αυτοάνοσων Παθήσεων.** Διαθέτει αξιοσημείωτη **εμπειρία** στην **μακροβιοτική Βοτανοθεραπεία.** Εχει **τιμηθεί** με **πολλά Ακαδημαϊκά βραβεία** στην **Κίνα** και είναι **συγγραφέας** περισσοτέρων από **30 επιστημονικών εργασιών.**

ΜΕΤΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ (Διάγνωση – Βελονισμός – Βότανα)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ:

Σάββατο 14 Μαΐου 2011 - Θησείο (10:00-16:00)
Μάθημα για τον σφυγμό. Θεωρία και πράξη.

Κυριακή 15 Μαΐου 2011 - Θησείο (10:00-16:00)
Η χρήση των βεντουζών στην αντιμετώπιση σειράς παθήσεων.

Δευτέρα 16 Μαΐου 2011 - Θησείο (17:00-21:00)
Η θεραπεία της ρευματοειδούς αρθρίτιδας με την Π.Κ.Ι. (χρήση βοτάνων, αλκοολικών εκχυλισμάτων).

Πέμπτη 19 Μαΐου 2011 - Θησείο (17:00-21:00)
Η αντιμετώπισητου εγκεφαλικού επεισοδίου με την Π.Κ.Ι. (Βελονισμός και βότανα).

Πέμπτη 26 Μαΐου 2011 - Θησείο (17:00-21:00)
Αντιμετώπιση της αϋπνίας με τον βελονισμό.

Σάββατο 28 Μαΐου 2011 - Θησείο (10:00-16:00)
Η θεραπεία των επώδυνων (Bi) συνδρόμων με την Π.Κ.Ι. (Βελονισμός και βότανα).

Κυριακή 29 Μαΐου 2011 - Θησείο (10:00-16:00)
Η θεραπεία των επώδυνων (Bi) συνδρόμων με την Π.Κ.Ι. (Βελονισμός και βότανα) .

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Α. Πλήρης κύκλος σπουδών:
300€ *για σπουδαστές της Ακαδημίας Α.Ε. και Π.Κ.Ι.*
500€ *για άλλους συμμετέχοντες.*

Β. Μεμονωμένες μέρες παρακολούθησης:
60€ *για σπουδαστές της Ακαδημίας Α.Ε. και Π.Κ.Ι.*
80€ *για άλλους συμμετέχοντες.*

Γ. Κόστος θεραπείας (Για όσους επιθυμούν να κάνουν θεραπεία με τον καθηγητή):
30€ *για σπουδαστές της Ακαδημίας Α.Ε. και Π.Κ.Ι.*
50€ *για άλλους ενδιαφερόμενους.*

Πρακτική μαζί με τον καθηγητή Wang Yi Jun, προβλέπεται για όσους παρακολουθήσουν τον πλήρη κύκλο σπουδών:
Τρίτη 17 & 24 Μαΐου 2011, ώρα 11:00-13:00 και 16:30-18:30 (Θησείο)
Τετάρτη 18 & 25 Μαΐου 2011, ώρα 11:00-15:00 (Θησείο)

Anastacia White

Η **AnastaciaWhite**, **ελληνικής καταγωγής**, εργάζεται ως **καθηγήτρια Κινέζικης Βοτανοθεραπείας** και **Θεραπεύτρια** από το **1984. Διεξάγει σεμινάρια** και **διαλέξεις** στις **Ηνωμένες Πολιτείες** και σε **όλο τον κόσμο** με αντικείμενο την **Κινέζικη Βοτανοθεραπεία** και την **θεωρία** της **Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής. Εξειδικεύεται** στην **εκπαίδευση βελονιστών που επιθυμούν να ενσωματώσουν** την **χρήση** των **κινέζικων βοτάνων** στην **κλινική πράξη.** Εχει **μαθητεύσει** δίπλα σε **άξιους δασκάλους** της **Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής**, όπως ο **Subhuti Dharmananda**, ο **Ted Kaptchuk** και ο **Giovanni Maciocia.**

Η **Anastacia White φημίζεται για την μεταδοτικότητα της**, ο τρόπος διδασκαλίας της επιτρέπει στους **σπουδαστές** να **κατανοούν με ευκολία** ακόμα **και τις πιο δυσνόητες πτυχές** της **Π.Κ.Ι.** Στην **Ακαδημία Αρχαίας Ελληνικής και Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής η Anastacia θα μας διδάξει κλασικές συνταγές** της **Παραδοσιακής Κινέζικης Βοτανοθεραπείας** καθώς και **τη χρήση των κυριοτέρων συνταγών** του **Giovanni Maciocia**, εξειδικευμένα **για βελονιστές.**
Για περισσότερες πληροφορίες: **www.eemedicinewisdom.com** και **www.giovanni-maciocia.com**

Οι κυριότερες κλασικές συνταγές της Παραδοσιακής Κινέζικης Βοτανοθεραπείας και η χρήση των συνταγών του Giovanni Maciocia, εξειδικευμένα για Βελονιστές.

THE THREE TREASURES

ΜΑΘΗΜΑΤΑ: Σαββατοκύριακο 7 & 8 Μαΐου 2011 - Κηφισιά (16:00 - 21:00)

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: **150€** *για όλους τους συμμετέχοντες*

Σε όλα τα μαθήματα θα υπάρχει μετάφραση στα Ελληνικά

Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε:

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΚΕΝΤΡΙΚΟ: Σωκράτους 24, Κηφισιά, Τηλ: 210 8010111 & 210 8010680 - **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:** Αμφικτύονος 12 & Πουλοπούλου, Θησείο, Τηλ: 210 3421088

www.akadimia.gr

ΣΥΝΔΡΟΜΟ RAYNAUD

ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Το σύνδρομο Raynaud είναι η κατάσταση κατά την οποία η κυκλοφορία του αίματος διακόπτεται ξαφνικά. Αυτό συμβαίνει κυρίως στα δάκτυλα των ποδιών ή των χεριών και σπανιότερα στη περιοχή της μύτης και των αυτιών. Το φαινόμενο αυτό οφείλεται σε σπασμό των μικρών αρτηριών των δακτύλων.

Συνήθως οι ασθενείς παραπονούνται για ευαισθησία στο κρύο το οποίο μπορεί και να ευθύνεται για το φαινόμενο. Ακόμα το stress, συναισθηματικές μεταπτώσεις, φάρμακα, ορμόνες και το κάπνισμα μπορεί να οδηγήσουν σε σύνδρομο Raynaud. Κατά τη διάρκεια του επεισοδίου εμφανίζονται αλλαγές στο χρώμα του δέρματος (ωχρό ή μπλε), μούδιασμα και πόνος.

Υπάρχουν δύο είδη συνδρόμου Raynaud:

α) Πρωτοπαθής κατά την οποία δεν μπορεί να βρεθεί η αιτία της νόσου.

β) Δευτεροπαθής κατά την οποία η νόσος σχετίζεται με άλλες παθήσεις ή εξωτερικές επιδράσεις. Προβλήματα με παθήσεις του συνδετικού ιστού, φάρμακα, επαγγελματικές παθήσεις και το σύνδρομο θωρακικής εξόδου.(πηγή: αγγειοχειρουργική παρέμβαση).

Για να βοηθηθεί ο ασθενής πρέπει άμεσα να κόψει το κάπνισμα, να ασκείται συστηματικά για να βελτιώσει τη κυκλοφορία του αίματος, να τρώει μικρά γεύματα και συχνά και να ντύνεται ζεστά (ζεστά γάντια και ζεστές κάλτσες).

Ο γιατρός μπορεί να δώσει φαρμακευτική αγωγή (αγγειοδιασταλτικά) και να φτάσει μέχρι το χειρουργείο με μία επέμβαση που λέγεται συμπαθεκτομή.

Οι παθήσεις εκείνες που θα μπορούσαν να προκαλέσουν το σύνδρομο ή να το επιδεινώσουν είναι:

1. Σύνδρομο κραδασμού χεριού βραχίονα.
2. Χιονίστρες.
3. Ρευματοειδής αρθριτιδα.
4. Συστηματικός ερυθηματώδης λύκος.
5. Ερυθρομελαλγία.
6. Φάρμακα.

πηγή: αγγειοχειρουργική παρέμβαση.

Εδώ τίθεται το ερώτημα αν οι συμπληρωματικές τεχνικές και συγκεκριμένα η Ρεφλεξολογία θα μπορούσαν να βοηθήσουν τη κατάσταση…

Σκεπτόμενος ότι το σύνδρομο Raynaud προσβάλει τα δάκτυλα των χεριών και των ποδιών καθώς και τα αυτιά σε κάποιες περιπτώσεις με οδηγεί στο συμπέρασμα ότι η Ρεφλεξολογία θα μπορούσε να βοηθήσει συμπληρωματικά.

Ιδιαίτερη έμφαση σε αυτή τη περίπτωση θα έδινα στις τεχνικές χαλάρωσης οι οποίες θα ξεπερνούσαν κατά πολύ το συνηθισμένο χρόνο εφαρμογής τους. Η βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος μέσω της τριβής είναι δεδομένη και μπορεί να θεωρηθεί ευεργετική.

Αντανακλαστικά σημεία πίεσης:

1. Υπόφυση.
2. Ηλιακό πλέγμα.
3. Νεφρά.
4. Επινεφρίδια.
5. Καρδιά.
6. Βοηθητικό σημείο του κυκλοφορικού.
7. Σημείο εξισορρόπησης της πίεσης του αίματος.
8. Νευρικές συζυγίες Α6-Α7-Θ1 (κερκιδικό, ωλένιο και μέσω νεύρο) για το χέρι.
9. Νευρικές συζυγίες Ο4-Ο5-Ι1 (κοινό περονιαίο και κνημιαίο νεύρο) για το ποδι.

Θεωρώ ότι το συγκεκριμένο πρωτόκολλο μπορεί να βοηθήσει συμπληρωματικά στο σύνδρομο Reynaud αλλά φυσικά δεν μπορεί σε καμία περίπτωση να αντικαταστήσει την ιατρική παρέμβαση.

ΚΩΝ/ΝΟΣ Δ. ΛΩΛΗΣ
Φυσ/της-Ειδ. Κιν/της-Ρεφλεξολόγος-
Ηλεκτροβελονιστής-Balance Taping Practitioner.
Μέλος του Σ.Ε.Ρ. και του Π.Ε.Σ.Ρ.
Συνεργάτης κέντρου αποθεραπείας
"ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ"
www.ptherapylolis.blogspot.com

Τον ευχαριστούμε πολύ!!

Συνέντευξη με τον Wataru Ohashi

Η αξία του απλού αγγίγματος σε έναν όλο και περισσότερο τεχνολογικό κόσμο

Ο Wataru Ohashi είναι διάσημος σε παγκόσμια κλίμακα. Δεν θα βρεθεί εύκολα σωματοθεραπευτής και φυσικά Ρεφλεξολόγος που να μην έχει διαβάσει το βιβλίο του "Διαβάζοντας το Σώμα" και να μην έχει επηρεαστεί ο τρόπος σκέψης του από τον διάσημο Wataru.

Μου δόθηκε η ευκαιρία να τον ακούσω μαζί με μία μεγάλη ομάδα ανθρώπων, κυρίως χειριστές Shiatsu στο σεμινάριο που πραγματοποιήθηκε στη Αθήνα, και ευχαριστώ την Ευαγγελία Κούλογολου η οποία διοργανώνει τα σεμινάρια του Ohashi στην Ελλάδα και μου κανόνισε ένα ραντεβού μαζί του.
Ο Ohashi άρχισε να μου απαντά σε αργά και μέτρια αγγλικά. "Το .....1974 ..... ξεκίνησα .....το .....Ινστιτούτο .....Ohashi .....στην .....Αμερική .....μπλα ..... μπλα..... μπλα ....",

"Την έβαψα" σκέφτηκα, πολύ αργά μιλάει τώρα ο Ohashi και μάλιστα δεν μου αρέσει, θέλω τον άλλον Ohashi που μίλαγε έξω στο σεμινάριο τον παθιασμένο, αυθόρμητο, μεταδοτικό και αστείο.

Αφού τελείωσε λοιπόν την απάντησή του στην 1η ερώτηση - διήρκησε μερικά λεπτά και είπε πράγματα που τα διαβάζεις και στο ίντερνετ - του ζήτησα την άδεια να αναμεταδώσω αυτά τα ενδιαφέροντα που άκουσα εγώ και απλώς να κάνω μερικές πιο συγκεκριμένες ερωτήσεις για την Ρεφλεξολογία.

Απάντησε θετικά στο αίτημα μου, οπότε πρώτα θα ακολουθήσουν μεμονωμένα αποσπάσματα του σεμιναρίου του και στην συνέχεια απαντήσεις σε μερικές ερωτήσεις που του έκανα.
Εδώ να σας πω ότι είχα την βοήθεια και συνεισφορά της συναδέλφου Φρόσω Τσάμη από την Θεσσαλονίκη η οποία είναι και θεραπεύτρια Shiatsu. Για την ιστορία να σας θυμίσω ότι η Φρόσω είναι η συνάδελφος που ανώνυμα και ταπεινά μετέφρασε με αγάπη και αφιλοκερδώς ΟΛΟ το βιβλίο με τα 50 περιστατικά ρεφλεξολογικής αντιμετώπισης ογκολογικών ασθενών και τα έσοδα από την πώληση του δωρίθηκαν σε συγκεκριμένο μέλος του ΣΕΡ.

Από το σεμινάριο
Οι διαφορές στην ανατολική με δυτική διάγνωση είναι ότι:

Δυτική
- Η δυτική διάγνωση πρέπει να είναι αντικειμενική και αυτό σημαίνει "ειδίκευση", για παράδειγμα ειδίκευση στην ονυχοφόρο φάλλαγγα του μικρού δαχτύλου του χεριού, σίγουρα ο επιστήμονας ιατρός ξέρει όλες τις λεπτομέρειες για αυτό το σημείο αλλά τι γίνεται με το υπόλοιπο σώμα?
- Για να είναι αντικειμενική η διάγνωση απαιτούνται επίσης πανάκριβα μηχανήματα και εργαλεία.
- Εάν μία ομάδα επιστημόνων δεν μπορούν να καταλήξουν σε μία διάγνωση φωνάζουν ειδικό/ούς μέχρι να καταλήξουν σε μία διάγνωση.
- Ο ασθενής παλιά έπρεπε να εμπιστεύεται τον Ιατρό, ο Ιατρός για αυτό το λόγο επένδυε πολλά χρήματα και χρόνο για να μπορεί να κερδίσει την εμπιστοσύνη του ασθενή, σήμερα πρέπει οι φοιτητές Ιατρικής να κάνουν το ίδιο αλλά ο ασθενής πρέπει επίσης να εμπιστεύεται το εκάστοτε μηχάνημα, είναι επίτευγμα τελευταίας τεχνολογίας ή όχι, είναι Ιαπωνέζικο ή από τριτοκοσμική χώρα?
- Επίσης σε ποια ασφαλιστική εταιρεία είναι ασφαλισμένος ο ασθενής, τί θα πει ο ελεγκτής ιατρός της ασφαλιστικής εταιρείας, πόσα χρήματα θα του δώσουν για να επιλύσει το πρόβλημα του?

Ανατολική
Στην ανατολική προσέγγιση η διάγνωση είναι υποκειμενική και αφηρημένη (π.χ. είναι Τζίτσου - Jitsu = υπερβολή, πληρότητα τσι ή Κίο - Kyo = έλλειψη, άδειο από τσι), το ίδιο άτομο εάν το αξιολογήσουν 1000 θεραπευτές θα έχει στο τέλος, 1000 διαφορετικές διαγνώσεις. Η σημερινή διάγνωση δεν είναι απαραίτητο ότι θα είναι και η ίδια την άλλη εβδομάδα.
- Την στιγμή που αξιολογούμε έναν μεσημβρινό με ψηλάφηση την ίδια στιγμή τον θεραπεύουμε.
- Η καλύτερη διάγνωση γίνεται όταν ο ασθενής δεν έχει επίγνωση ότι του γίνεται διάγνωση, γιατί τότε μόνο είναι πραγματικά χαλαρός και δεν προσπαθεί να «κρυφτεί»: παρατηρούμε λοιπόν διακριτικά τι ΔΕΝ μας λέει, πως κάθεται, την χροιά της φωνής του και πολλές ακόμα παραμέτρους, τις οποίες αναλύει στο βιβλίο του «Διαβάζοντας το σώμα».
- Ο θεραπευτής είναι υπεύθυνος για το αν βλέπει ή όχι τις αιτίες και τα συμπτώματα του προβλήματος του θεραπευόμενού του. Ο πελάτης δείχνει, ο θεραπευτής όμως μπορεί να δει; Θεωρεί ότι η υποκειμενικότητα είναι ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά που διαχωρίζουν την ανατολική από την δυτική φιλοσοφία. Ο θεραπευτής είναι υπεύθυνος για την ίαση του πελάτη του. Αυτός είναι που κρίνει και αποφασίζει τί χρειάζεται να γίνει, όχι ένα μηχάνημα ή μια στατιστική. Όσο λοιπόν εξελίσσεται ο θεραπευτής, όσο περισσότερο διευρύνει σε βάθος - και όχι σε πλάτος - τις γνώσεις του, τόσο πιο αποτελεσματικά υποκειμενικός, άρα και καλύτερος, θεραπευτής γίνεται.

Σε ότι αφορά τον χρόνο της συνεδρίας, σήμερα οι Ιατροί έχουν μόνο πέντε λεπτά για τον κάθε ασθενή, είναι πολύ λίγος χρόνος. Δεν τον ακουμπάνε πια, έχουν ξεχάσει πως να χρησιμοποιούν την προσωπική κρίση τους, πρέπει να τους πει το μηχάνημα τι συμβαίνει και τι να κάνουν. Παλιότερα, και στα δικά σας Ελληνικά νησιά είπε ότι υπήρχε ο οικογενειακός Ιατρός που ήξερε τον καθένα καλά, την οικογένεια του, τις κληρονομικότητες που υπήρχαν, τα προσωπικά προβλήματα τους. Καθόντουσαν ήρεμα, συζητούσαν και τους εξέταζε έναν έναν

Για την συνεδρία:
Να είσαι εκεί - παρών.
Να χρησιμοποιείς και τα δύο χέρια, να κάνεις "σύνδεση"
Η συνεδρία να έχει μία συνέχεια - να είναι αδιάκοπη. Να φέρεσαι φυσιολογικά
Να είσαι ταπεινός

Ο Ohashi μίλησε για... μάρκετινγκ θα πω εγώ, ο ίδιος ποτέ δεν είπε αυτή την λέξη.
- "Όταν γράφετε όλες τις δεξιότητές σας στην κάρτα σα,ς δημιουργείται συναγωνισμό ανάμεσα σε αυτές, και θα αναρωτιούνται οι πελάτες ποια να διαλέξω, ποια κάνει για εμένα. Μπορεί να δημιουργήσει και μία έλλειψη σεβασμού προς το πρόσωπό σας." Τόνισε ότι "Εσείς" οι χειριστές - επαγγελματίες θεραπεύετε και ΟΧΙ η μέθοδός σας, όποια και αν είναι αυτή. "Στόχος σας δεν πρέπει να είναι ότι θεραπεύει η μέθοδός σας, αλλά η πίστη και η εμπιστοσύνη προς το πρόσωπό σας". Κάνατε τις σπουδές σας, έχετε το σωματείο σας αλλά όταν έρθει η ώρα "εμείς οι ίδιοι θεραπεύουμε με την εκάστοτε μέθοδο και για αυτό πρέπει να

επενδύσουμε συνεχώς στη μελέτη του εαυτού μας!" Τον ρωτάνε είπε πολλές φορές "ποια η διαφορά μεταξύ Shiatsu
και Ohashiatsu?". Απάντησε δεν ξέρω, ίσως ότι το προσφέρει ο Ohashi να είναι η διαφορά. Πρότεινε σε αυτό το πνεύμα να σκίσουμε όλοι τις επαγγελματικές κάρτες μας και να πάμε να κατοχυρώσουμε το επίθετο και όνομά μας. "Αν το σήμα κατατεθέν σας είναι το όνομά σας, ίσως πετύχετε!". "Να πουλάτε το όνομά σας και να επενδύσετε σε αυτό".

"Πρέπει να σας σέβονται, να σας εμπιστεύονται και να σας πιστεύουν, τότε δουλεύει. Πρέπει να χαίρονται που έρχονται σε εσάς." Υπάρχουν και οι διαφημιστικές καταχωρήσεις αλλά ο Ohashi δεν πιστεύει σε αυτές. " Τι να τις κάνεις, να έρθουν 1000 για μία μόνο θεραπεία ή ένας για 1000 θεραπείες?". "Η τεχνική σας πρέπει συνεχώς να βελτιώνεται γιατί με 1000 ραντεβού οι πελάτες βαριούνται. Η επιλογή ενός «δια βίου» θεραπευτή αποτελεί και την μέγιστη έκφραση εμπιστοσύνης προς αυτόν. Ο Ohashi θεωρεί ότι είναι πολύ πιο σπουδαίο να έχει κανείς σταθερούς, μακροχρόνιους πελάτες, παρά πολλούς της μιας φοράς. Συνεχώς μελετάω, δεν τους λέω τί μελετάω διότι δεν τους νοιάζει, είναι ευτυχισμένοι οι πελάτες όσο προσφέρει ο Ohashi". Τόνισε και την αξία της ανάπτυξης στενής σχέσης με τον πελάτη όπως και ότι δεν είναι καλό να νομίζουν ότι είσαι "Jack of all trades" κάτι σαν θεραπεύω τα πάντα, ανάσταση νεκρών - εγγυημένα αποτελέσματα.

Ανέφερε τέλος ότι βλέπει περίπου πέντε πελάτες την ημέρα και με αυτό τον τρόπο μπορεί και διατηρεί την υποκειμενικότητα του. Από αυτούς, παραδέχτηκε, ότι το 80% δεν βλέπει καλό και δεν θεραπεύονται, αν είναι τυχερός το 20% θα δει κάποια "καλή" αλλαγή στην κατάστασή τους.

Ερωτήσεις

Ποια πρέπει να είναι η στάση μας στην συνεδρία σωματοθεραπείας - Ρεφλεξολογίας?
- Η στάση μας (των θεραπευτών) είναι που αλλάζει τα πράγματα, θεραπεύουμε για να αλλάξουμε την στάση των πελατών και τότε ίσως θεραπευτούν τα συμπτώματα. Καλό είναι ο θεραπευτής να εστιάζει όχι στο πόσο άσχημα, αλλά στο πόσο καλά είναι ο θεραπευόμενος. Ο ρόλος του θεραπευτή μοιάζει κάπως με τον ρόλο της μητέρας: καθησυχάζει, παρηγορεί, φροντίζει, ενθαρρύνει, ενισχύει. Κλειδί της θεραπείας είναι η εμπιστοσύνη στον θεραπευτή. Δεν θεραπεύει η μέθοδος, αλλά ο θεραπευτής που έχει κερδίσει την εμπιστοσύνη του θεραπευόμενού του.

Ποιοι οι παράγοντες για επαγγελματική επιτυχία?
- Αφοσίωση, συνεχή μελέτη και συνεχή ενασχόληση. Χρειάζεται εμπειρία, αλλά ακόμα και τότε γίνονται λάθη, τότε όμως μαθαίνουμε. Πρέπει να υπάρχει να δημιουργείται σχέση εμπιστοσύνης. Μεγάλη σημασία πρέπει να δίνουμε στη δική μας ευεξία, στην καλή κατάσταση του σώματος και της ψυχής μας. Όπως μας παρήγγειλε: ***"Η δουλειά σας είναι η ζωή σας. Σας παρακαλώ να είστε ευτυχισμένοι!!! "***

Τι εννοείτε με συνεχή ενασχόληση?
- Να ασχολείσαι ας πούμε ....30 χρόνια.

Υπάρχουν και οι "δύσκολοι πελάτες", τι θα μας λέγατε για αυτούς?
- Όσο παραπονιέται κάποιος για τα προβλήματά του σημαίνει ότι παλεύει, προσπαθεί, επιθυμεί. Αν δεν παραπονιέται έχει μάλλον παραιτηθεί, οπότε η περίπτωση γίνεται δύσκολη. Ο θεραπευτής πρέπει να δίνει την μεγαλύτερη δυνατή προσοχή στον παραπονιάρη πελάτη του, γιατί έχει ουσιαστική ανάγκη από σημασία.
Ένας απαιτητικός, δύσκολος πελάτης μπορεί να γίνει ο καλύτερος δάσκαλός μας. Να τον σεβόμαστε, να τον ρωτάμε πως του φαίνεται η θεραπεία, τι δεν του αρέσει. Μας βοηθάει να βελτιωνόμαστε!

Στο βιβλίο σας αναφέρεστε εκτενώς στα πόδια και την Ρεφλεξολογία, τι έχετε να πείτε στους Ρεφλεξολόγους?
- Μέσα από το μικρό (micro) προσεγγίζετε το μεγάλο (macro), με αυτό τον τρόπο αλλάζετε την ζωή των πελατών σας, το μικρό επηρεάζει το μεγάλο. Να είστε αφοσιωμένοι και να μελετάτε πιο πολύ, να μελετάτε και τον εαυτό σας.

"One touch, one life" , *Ένα άγγιγμα, μία ζωή*, μου επανέλαβε δύο φορές.

Στο βιβλίο σας ασχολείστε πολύ και με το πρόσωπο, είναι σχεδόν σίγουρο για εμένα ότι ο χάρτης της πρόσωπο - Ρεφλεξολογίας έχει προέλθει από εσάς. Εσείς τον εμπνευστήκατε?
- Όχι, δεν είναι δική μου έμπνευση, προέρχεται από αλλού.

Εσείς όταν εργάζεστε στα πόδια ποιον χάρτη χρησιμοποιείτε, ή σκέφτεστε τους μεσημβρινούς?
- Υπάρχουν περίπου 87 διαφορετικές τεχνικές μασάζ - σωματοθεραπείας και όλες αλληλοεπικαλύπτονται. Γνωρίζω ότι και στην Ρεφλεξολογία υπάρχουν πολλοί χάρτες, εγώ προσεγγίζω τα πόδια μέσω των μεσημβρινών, παρατηρώ την συμπεριφορά των δαχτύλων, ποιο καβαλάει ποιο, είναι σφιχτό ή πολύ χαλαρό το δάχτυλο, τι συμβαίνει στα νύχια? Στην συνέχεια εργάζομαι ανάλογα στους μεσημβρινούς.

Θα μας δώσετε μερικά παραδείγματα?
- Έχει πολλά στο βιβλίο μου που κρατάς. Χρησιμοποίησε, διάλεξε μερικά εσύ.

Προβλήματα στον αντίχειρα μπορεί να δείχνουν διαταραχή των πνευμόνων.

Όταν ο αντίχειρας ή ο μυς του είναι κόκκινος, τότε στους πνεύμονες υπάρχει αυτό που λένε οι Ανατολικοί θεραπευτές "ενέργεια της φωτιάς". Η αιτία είναι οι υπερβολικές συγκινήσεις, τα πολλά μπαχαρικά, και μία φιλοδοξία που δεν ταιριάζει με την τρέχουσα πραγματικότητα του ανθρώπου.

Το μεσαίο δάχτυλο του χεριού συνδέεται πάντα με την έννοια του σεξ.

Αν τα άκρα είναι κόκκινα, το σώμα προσπαθεί να αποβάλει το πλεόνασμα της ενέργειας μέσω των δαχτύλων.

Το κότσι στο πόδι οφείλεται σε πλεόνασμα ενέργειας στη σπλήνα, η πλεονάζουσα ενέργεια μπλοκάρεται στη σπλήνα και παλινδρομεί κατά μήκος του μεσημβρινού, προκαλώντας διόγκωση των τριχοειδών αγγείων και τελικά, μία οστική μάζα στο πλάι του ποδιού. Τέτοιο κότσι δείχνει ισχυρογνώμονα άνθρωπο.

Γενικά όταν το ένα δάχτυλο του ποδιού καβαλικεύει το άλλο, αυτό σημαίνει ότι το όργανο που αντιστοιχεί στο δάχτυλο που βρίσκεται από πάνω είναι δυνατότερο από το όργανο που αντιστοιχεί στο δάχτυλο που βρίσκεται από κάτω.

Ευχαριστούμε επίσης την Ευαγγελία Κούλογλου υπεύθυνη των σεμιναρίων για την φιλοξενία και θετική διάθεση να μας εξυπηρετήσει στην υλοποίηση της συνάντησης μας με τον Wataru Ohashi. Το σεμινάριο από το λίγο που βίωσα βαθμολογείται 10/10 και του χρόνου θα με δείτε και μένα εκεί, πρώτα πρώτα ο Θεός.

Πληροφορίες: http://www.zenshiatsu.gr/ Τηλέφωνο: 210 6912452

Ευχαριστούμε θερμά τον Σπύρο Δημητράκουλα
Αναδημοσίευση από: http://www.spiros-reflexologia.blogspot.com/

ΑΡΡΩΣΤΙΑ:

Η διαμαρτυρία του σώματος για την κακοποίηση που έχει υποστεί.

Ο σύγχρονος τρόπος Ιατρικής σκέψης , αλλά και η γενικότερη απομάκρυνση του ανθρώπου απ' την φύση, έχει δώσει στην έννοια της αρρώστιας ένα στρεβλό περιεχόμενο. Σήμερα θεωρούμε ότι η αρρώστια είναι ένα φαινόμενο που πρέπει οπωσδήποτε να παταχθεί, κατά πως λένε οι περισσότερες ιατρικές διαγνώσεις «αγνώστου αιτιολογίας». Ένας εχθρός που απειλεί την ζωή μας, μια αναίτια επίθεση για την οποία αρνούμαστε να κατανοήσουμε την φύση της. Προτιμούμε να την αντιμετωπίζουμε με φάρμακα και χειρουργικές επεμβάσεις.

Η στρεβλή εικόνα που έχουμε για την έννοια της αρρώστιας, μας οδηγεί σε θανάσιμα σφάλματα στην προσπάθεια αντιμετώπισής της. Πρέπει να κατανοήσουμε ότι η αρρώστια δεν είναι εχθρός αλλά φίλος. Ας εξετάσουμε λοιπόν αυτήν την βασική διαφορά ως προς την έννοια της αρρώστιας.

Πως βιώνουμε την αρρώστια; Οι περισσότεροι άνθρωποι βιώνουν την αρρώστια ως μια ενόχληση του σώματος ή/και της ψυχής, του Yin και του Yang της ύπαρξής μας. Αυτή η ενόχληση άλλοτε είναι πόνος, άλλοτε μούδιασμα, βάρος, πυρετός, κλπ. Τι είναι αυτό που γεννά αυτή την ενόχληση; Τι είναι αυτό που κάνει το σώμα μας ν' αντιδρά μ' αυτά τα συμπτώματα;

Κατ' αρχάς οφείλουμε να κατανοήσουμε ότι όλα αυτά, ο πόνος, ο πυρετός , κλπ είναι γεννήματα του κορμιού μας. Ανήκουν στην φυσιολογική του συμπεριφορά. Δεν είναι ξένα, τα γεννά το σώμα μας. Δεν είναι όμως ο πόνος (τον αναφέρω ως κυρίαρχο όλων των ενοχλητικών συμπτωμάτων) η φυσική κατάσταση του σώματός μας. Το σώμα μας στην φυσική του κατάσταση είναι υγιές και εύρωστο, πράγμα το οποίο επιτρέπει να γεννηθεί και ο πόθος για την αναπαραγωγή. Εφ' όσον στα εύρωστα και υγιή σώματα γεννιέται το πιο δυνατό σεξουαλικό πάθος, ενώ στα άρρωστα σώματα αυτό υποτονεί, τότε μόνο τα υγιή και εύρωστα σώματα μπορούν να αναπαραχθούν και άρα απ' την φυσική επιλογή επιβάλλεται η υγεία ως φυσική κατάσταση του σώματός μας.

Το υγιές σώμα όμως μέσα του κρύβει και τον πόνο, ο οποίος είναι φρουρός της υγείας και όταν κακοποιούμε το σώμα μας με διατροφή, με τεμπελιά, με ανίερες πράξεις, τότε το σώμα μας προβάλλει τον πόνο για να μας ενημερώσει για τα λάθη που διαπράξαμε. Αυτός είναι όλος ο μηχανισμός της νόσου και τίποτα περισσότερο. Κακοποιούμε με επαίσχυντη συμπεριφορά το σώμα μας και αυτό υπομονετικά και διακριτικά μας ενημερώνει, ότι κάτι δεν πάει καλά. Η φωνή της διαμαρτυρίας είναι ο πόνος, ο πυρετός και όλα τα άλλα. Αυτή είναι η έννοια της αρρώστιας : ένας φίλος, μια εσωτερική διεργασία του σώματός μας που έχει ως στόχο την επιβίωση. Διαμέσου αυτής οφείλουμε να συνειδητοποιήσουμε τα λάθη μας(π.χ. το κάπνισμα, τον θυμό, την πλεονεξία, την κακή διατροφή, τον εγωισμό, την αλαζονεία, κλπ) και να τ' αποφύγουμε. Η αρρώστια μετατρέπεται από φίλος σε εχθρός και μπορεί να σκοτώσει τον άνθρωπο, όταν αυτός αδυνατεί να δει τα λάθη του. Να τα δει, να τα αποδεχτεί και μετανοώντας να επιδιώξει ν' αλλάξει. Αν μετανοήσει κανείς μπορεί πραγματικά να σωθεί, αν αλλάξει τρόπο και στάση ζωής, το σώμα μπορεί να επανέλθει στην υγεία και στην ευρωστία. Άρα δεν υπάρχουν ανίατες αρρώστιες, αλλά ανίατοι άρρωστοι.

Θα απενοχοποιούσαμε ακόμα περισσότερο το νόημα της αρρώστιας αν σχολιάζαμε και την σχέση που της αποδίδουμε με τον θάνατο.

Θεωρούμε λοιπόν ότι η φυσική συνέπεια της αρρώστιας είναι ο θάνατος. Για να οδηγηθούμε όμως σ' αυτό το λανθασμένο συμπέρασμα, παρατηρούμε μόνο εκείνους που μένουν αμετανόητοι, επιμένουν στα λάθη τους, στον σφαλερό τρόπο ζωής τους, αμετακίνητοι. Τελικά βέβαια πεθαίνουν εξ' αιτίας λέμε της αρρώστιας, αλλά στην πραγματικότητα εξ' αιτίας της εμμονής στα πάθη τους.

Ο θάνατος σ' αυτόν τον δυαδικό κόσμο που ζούμε είναι η τελική κατάληξη του φαινομένου της ζωής. Είναι αναπόφευκτος και δεδομένος και ίσως η πύλη μιας άλλης ζωής, σε καμιά περίπτωση όμως δεν είναι η υποχρεωτική κατάληξη της αρρώστιας. Αν κάποιος καταλήξει να φύγει απ' αυτή την ζωή άρρωστος είναι γιατί δεν δέχτηκε ν' αλλάξει. Άρα λοιπόν η πρώτη κίνηση του σοφού ανθρώπου, αυτού που έχει μεγαλύτερες πιθανότητες στην επιβίωση είναι όταν πονά ν' αναρωτιέται το λάθος που διέπραξε και του γεννά τον πόνο.

Όταν έχει εντοπίσει το λάθος και εκδηλώνει την επιθυμία να μην το διαπράξει πάλι οι αυτοθεραπευτικές δυνάμεις του σώματος μπαίνουν σε λειτουργία και επέρχεται η ίαση. Αντίθετα όταν ο πάσχοντας αρνείται να δει το λάθος του και συνεχίζει να διαπράττει τα ίδια σφάλματα οι αυτοθεραπευτικές δυνάμεις του σώματος ατονούν και επέρχεται επιδείνωση και ενδεχομένως θάνατος.

Η άρνηση των ανθρώπων να δουν τα σφάλματά τους, να αναλάβουν την ευθύνη απέναντι στο σώμα τους είναι ένα φαινόμενο διαχρονικό, που αφορά τον άνθρωπο όλων των εποχών και όλων των τόπων. Μπορεί να θεωρηθεί ως μία έκφραση των παθών του ανθρώπου, πάθη που είναι οι θνησιγενείς δυνάμεις που ενυπάρχουν απ' την γέννησή μας, έμφυτες μέσα μας. Εφ' όσον γεννιόμαστε πρέπει να πεθάνουμε και άρα θάνατος ενυπάρχει ως έμφυτο δεδομένο, μέσα μας. Το έμφυτο αυτό δεδομένο του θανάτου εκφράζεται μέσα από αυτοκαταστροφικές δυνάμεις και ενέργειες, όπως είναι τα ανθρώπινα πάθη.

Όταν ο άνθρωπος επιτρέψει να κυριαρχήσουν αυτά στην ζωή του, τότε θέτει σε λειτουργία τις θνησιγενείς δυνάμεις και ενέργειες του σώματος. Παρ' όλα αυτά, επειδή οι δυνάμεις της ζωής σε ένα ζωντανό ανθρώπινο σώμα, κατ' ανάγκη επικρατούν, το σώμα μας αντιδρά με την αρρώστια, στις θνησιγενείς δυνάμεις των παθών. Όποιος αντιληφθεί την βασική αυτή αλήθεια για την φύση του ανθρώπινου σώματος, τότε αντιμετωπίζει την αρρώστια ως φρουρό της υγείας και ενεργοποιεί τις αυτοθεραπευτικές και επιβιωτικές δυνάμεις του σώματος εις βάρος των αυτοκαταστροφικών και θνησιγενών μας παθών.

Η Επιτροπή Περιοδικού ευχαριστεί θερμά τον κ.Τηλικίδη Αλέξανδρο, Φυσίατρο, Βελονιστή, Βοτανοθεραπευτή, Υπεύθυνο Εκπαίδευσης στην Ακαδημία Αρχαίας Ελληνικής & Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής.

UNIVERSAL STUDIES OF HEALTH & BUSINESS

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ Α.Ε.

μέλος του Ομίλου Π. Κυριακίδη

Σεμινάριο Συνεχιζόμενης Επαγγελματικής Επιμόρφωσης

«Η ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ».

Σάββατο, 9 Απριλίου 2011 & Κυριακή, 10 Απριλίου 2011
10.00 - 14.00
UNIVERSAL STUDIES OF HEALTH & BUSINESS
Ιτέας 14, Αργυρούπολη

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ
Μαρία Κανά
Bachelor Κοινωνιολογίας με Ψυχολογία (University of Greenwich, U.K. 1999), MA στις Ψυχαναλυτικές Σπουδές (University of Brunel, U.K. 2000) και MSC στην Εφαρμοσμένη Ψυχολογία (University of Essex, U.K. 2001).

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

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
Τιμή συμμετοχής: 50,00€.

Σεμινάριο Συνεχιζόμενης Επαγγελματικής Επιμόρφωσης

«ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ : ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ».

Σάββατο, 16 Απριλίου 2011
10.00 - 16.00
UNIVERSAL STUDIES OF HEALTH & BUSINESS
Ιτέας 14, Αργυρούπολη

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ
Ηρώ Γενετζάκη
Πτυχιούχος του Τμήματος Αισθητικής και Κοσμητολογίας του Α.Τ.Ε.Ι. Αθήνας.

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

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
Κόστος συμμετοχής: 40,00€

Σεμινάριο Συνεχιζόμενης Επαγγελματικής Επιμόρφωσης

«ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ».

Σάββατο, 21 Μαΐου 2011 & Κυριακή, 22 Μαΐου 2011
10.00 - 14.00
UNIVERSAL STUDIES OF HEALTH & BUSINESS
Ιτέας 14, Αργυρούπολη

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ
Ευστρατία Πάκα
Πτυχιούχος του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου στον τομέα της διαιτολογίας και διατροφής.

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

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
Για δηλώσεις συμμετοχής έως τέλος Απριλίου (30/04), το κόστος συμμετοχής είναι 50€. Από (01/05/11) μέχρι και τη διεξαγωγή του σεμιναρίου 21/05/11 το κόστος είναι 75€.

Σεμινάριο Συνεχιζόμενης Επαγγελματικής Επιμόρφωσης

«ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ».

Σάββατο, 21 Μαΐου 2011
12.00 - 14.00
UNIVERSAL STUDIES OF HEALTH & BUSINESS
Ιτέας 14, Αργυρούπολη

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ
Ηλίας Κατσαμάς
Κοινωνιολόγος-Ψυχοθεραπευτής
Πτυχιούχος Παντείου Πανεπιστημίου.

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

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
Τιμή συμμετοχής: 30,00€.

Σεμινάριο Συνεχιζόμενης Επαγγελματικής Επιμόρφωσης

«ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΙΟΥ ΠΟΝΟΥ».

Σάββατο, 28 Μαΐου 2011
09.00 - 17.00
UNIVERSAL STUDIES OF HEALTH & BUSINESS
Ιτέας 14, Αργυρούπολη

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ
Αλέξανδρος Σέρρος
PT.OMT.
Πτυχιούχος του ΑΤΕΙ Αθηνών στο τμήμα Φυσικοθεραπείας και διπλωματούχος OMT (Orthopedic Manual Therapy).

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

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
Για δηλώσεις συμμετοχής έως τέλος Απριλίου (30/04), το κόστος συμμετοχής είναι 50€.Από (01/05/11) μέχρι και τη διεξαγωγή του σεμιναρίου 28/05/11 το κόστος είναι 75€.

Σεμινάριο Συνεχιζόμενης Επαγγελματικής Επιμόρφωσης

«ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ».

Κυριακή, 29 Μαΐου 2011
10.00 - 16.00
UNIVERSAL STUDIES OF HEALTH & BUSINESS
Ιτέας 14, Αργυρούπολη

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ
Αφροδίτη Καψίλη
Ρεφλεξολόγος, Σύμβουλος Αυτοβελτίωσης Φυσικών Θεραπειών.
Μέλος του Δ.Σ. του Π.Ε.Σ.Ρ.

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

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
Κόστος συμμετοχής: 30,00€

Στις τιμές περιλαμβάνονται: Πιστοποιητικό παρακολούθησης / Σημειώσεις / Coffee Breaks.

Ρεφλεξολογία & Αυχενικό Σύνδρομο

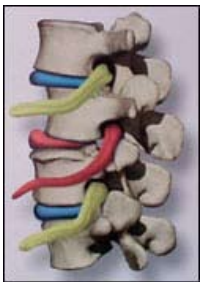
Τι είναι...
Με τον όρο αυχενικό σύνδρομο αναφερόμαστε σε μια σειρά δυσλειτουργιών της αυχενικής μοίρας που προκαλούν τοπικό πόνο, δυσκαμψία, ζάλη, πονοκέφαλο, μουδιάσματα και αδυναμία στα χέρια. Πρόκειται για έναν γενικευμένο όρο όπου μπορεί να υποδηλώνει διάφορες παθήσεις και οι συνηθέστερες είναι η αυχενική δυσκαμψία, η κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου (δισκοπάθεια) αυχενική σπονδυλαρθρίτιδα, καθώς και οι κακώσεις από κραδασμό (ατυχήματα).

Αιτίες εκδήλωσης...
Οι πλέον συχνές αιτίες πρόκλησης αυχενικού συνδρόμου είναι η εργασία στο γραφείο, η καθημερινή και πολύωρη παρακολούθηση τηλεόρασης, η οδήγηση, η λάθος στάση στον ύπνο. Επίσης μπορεί να προκληθεί από βίαιη πρόσκρουση καθώς και από τα κλιματιστικά.

Οι κατηγορίες...
α) Η αυχενική δυσκαμψία είναι η πλέον συχνή πάθηση η οποία συνήθως οφείλεται σε σπασμό των πλαγίων ή οπισθίων τραχηλικών μυών ενώ συνοδεύεται από έντονους πόνους. Στις περισσότερες περιπτώσεις ο σπασμός εμφανίζεται απότομα χωρίς κάποια προφανή αιτία και κατά τις πρώτες πρωινές ώρες τα συμπτώματα συνήθως παρουσιάζονται εντονότερα.

β) Με τον όρο κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου ή δισκοκήλη εννοούμε την βλάβη που έχει υποστεί ένας μεσοσπονδύλιος δίσκος και την μερική προβολή του πηκτοειδούς πυρήνα του στα νωτιαία νεύρα. Η πίεση των νωτιαίων νεύρων δίνει τοπικό πόνο, μούδιασμα και ελάττωση της δύναμης του χεριού. Πρόκειται περί ιδιαιτέρως συχνής παθήσεως.

γ) Η εκφυλιστική διαταραχή των σπονδυλικών αρθρώσεων του αυχένα με συνοδεία πόνου και δυσκαμψίας ονομάζεται αυχενική σπονδυλαρθρίτιδα. Η συγκεκριμένη πάθηση προσβάλει κατά βάση άτομα μέσης και μεγάλης ηλικίας διότι οι εκφυλιστικές αλλοιώσεις συνδέονται με την πάροδο του χρόνου. Τα συμπτώματα δεν επικεντρώνονται μόνο στον αυχένα αλλά μπορούν να επεκταθούν και στα χέρια με την ύπαρξη πόνου μουδιάσματος και αδυναμίας.



ΑΥΧΕΝΙΚΗ ΔΙΣΚΟΚΗΛΗ

Συμπτώματα της αυχενικής δισκοκήλης
Η αυχενική δισκοκήλη είναι μια από τις πιο συχνές παθήσεις της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης. Συνήθως εμφανίζεται σε ηλικία 30-50 ετών, χωρίς όμως να είναι σπάνια και σε μεγαλύτερη ή και μικρότερη ηλικία. Αν και συχνά η αυχενική δισκοκήλη είναι αποτέλεσμα κάποιου τραυματισμού (πτώση, τροχαίο ατύχημα, άμεση κάκωση του αυχένα κλπ), δεν είναι σπάνιο τα συμπτώματά της να εμφανιστούν αυτόματα, χωρίς δηλαδή προηγούμενο ιστορικό.
Τα δύο πιο συχνά επίπεδα δημιουργίας μιας αυχενικής δισκοκήλης είναι το Α5-Α6 και το Α6-Α7. Ακολουθεί σε συχνότητα το επίπεδο Α4-Α5, ενώ η δημιουργία δισκοκήλης στο επίπεδο Α7-Θ1 είναι σπάνια.
Τα συμπτώματα της αυχενικής δισκοκήλης, εκτός από τον πόνο στον αυχένα, είναι ο πόνος, η αδυναμία και το μούδιασμα ή «μυρμήγκιασμα» σε κάποιο από τα δύο χέρια. Η αιτία των συμπτωμάτων αυτών είναι το γεγονός ότι η αυχενική δισκοκήλη πιέζει κάποιο από τα αυχενικά νεύρα (αυχενικές ρίζες) που βγαίνουν ανά ζεύγη, αριστερά και δεξιά της σπονδυλικής στήλης. Η εντόπιση του πόνου, δηλαδή το τμήμα του χεριού το οποίο πονάει, εξαρτάται από το επίπεδο της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης στο οποίο έχει δημιουργηθεί η δισκοκήλη.

Συγκεκριμένα:

- Δισκοκήλη Α4-Α5: Υπάρχει πόνος στην περιοχή του ώμου. Μπορεί επίσης να έχουμε αδυναμία του δελτοειδούς μυός (δεν μπορούμε να σηκώσουμε κάποιο από τα χέρια μας από «στάση προσοχής», σε «στάση εσταυρωμένου»). Μούδιασμα σπάνια υπάρχει στην δισκοκήλη Α4-Α5.
- Δισκοκήλη Α5-Α6: Υπάρχει πόνος, μούδιασμα και «μυρμήγκιασμα» στην περιοχή του αντίχειρα και του δείκτη. Ακόμη έχουμε αδυναμία του δικέφαλου βραχιόνιου μυός (δεν μπορούμε να «κάνουμε μπράτσο») και των εκτεινόντων μυών του καρπού (δεν μπορούμε να κρατήσουμε σε ευθεία την παλάμη του χεριού μας όταν κάποιος την πιέζει προς τα κάτω).
- Δισκοκήλη Α6-Α7: Υπάρχει πόνος, μούδιασμα και «μυρμήγκιασμα» που μπορεί να ξεκινάει από το πίσω μέρος του βραχίονα και να αντανακλά στο μεσαίο δάχτυλο. Μπορεί να υπάρχει αδυναμία του τρικέφαλου μυός (δεν μπορούμε να σηκωθούμε με τη βοήθεια των χεριών μας από μια καρέκλα) και των μυών που εκτείνουν τα δάχτυλα (δεν μπορούμε να κρατήσουμε σε ευθεία τα δάχτυλα του χεριού μας).
- Δισκοκήλη Α6-Α7: Υπάρχει πόνος, μούδιασμα και «μυρμήγκιασμα» στην περιοχή του μικρού και του παράμεσου δαχτύλου, και επίσης δεν έχουμε δύναμη όταν προσπαθούμε να σφίξουμε «γροθιά».

ΤΑ ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΑ ΑΙΤΙΑ ΤΗΣ ΑΥΧΕΝΑΛΓΙΑΣ

Ο αυχένας είναι ίσως η μόνη περιοχή του σώματος πάνω στην οποία επιδρούν τόσοι πολλοί παράγοντες και τόσα άλλα συστήματα για την εμφάνιση κάποιας σημειολογίας.

Στηρίζει το κεφάλι και στηρίζεται στο θώρακα. Συνδέει την κρανιοεγκεφαλική λειτουργία με την περιφέρεια και θα μπορούσε να πει κανείς ότι αποτελεί ανατομικό κρίκο μεταξύ του μυαλού και της καρδιάς, της λογικής και της ψυχής ή του συναισθήματος , και της έκφρασής του και βέβαια κάθε διαταραχή αυτών θα αποτυπωθεί και στον αυχένα.

Η κίνηση του είναι μέσο έκφρασης της ανησυχίας, του συναισθήματος, του άγχους, της αγωνίας αλλά και της ζωντάνιας ή της κατάθλιψης.

Αποτελεί επίσης μια ευαίσθητη ζώνη στην οποία ένα απλό άγγιγμα του χεριού μπορεί να μεταδώσει συναισθήματα φιλίας, αγάπης και προσφοράς, αλλά και να αντιληφθεί πολλές φορές την ψυχολογική κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο άνθρωπος.

Ορισμένες φορές, η αυχεναλγία μπορεί να είναι ένδειξη μιας ψυχοσωματικής διαταραχής. Για παράδειγμα, αν κάποιος είναι αγχώδης, τείνει να συσσωρεύει το στρες στην περιοχή του λαιμού. Σύμφωνα με τους ειδικούς, η μυϊκή δυσκαμψία αντανακλά τη δυσκαμψία που χαρακτηρίζει έναν άνθρωπο στις διαπροσωπικές του σχέσεις.

Πράγματι, άνθρωποι που υποφέρουν από αυχεναλγία, συνήθως:

- αντιμετωπίζουν με αδιαλλαξία και αυστηρότητα τους ανθρώπους και τις καταστάσεις,
- επιμένουν να βλέπουν μόνο μερικές πλευρές της ζωής,
- δύσκολα αλλάζουν γνώμη και άποψη,
- τείνουν να μην δείχνουν κατανόηση προς τους άλλους και να έχουν χαμηλά επίπεδα ανοχής.

Υπάρχει δυσκολία να αντιμετωπιστούν γεγονότα που έχουν σχέση με έκφραση σκέψεων και συναισθημάτων, με καταπίεση, με αδιέξοδα στις επιλογές Παρατηρείται διστακτικότητα στην ομιλία και συχνά ανάγκη να παραμένουν σιωπηλοί. Εμπλέκονται σε γεγονότα που έχουν το στοιχείο της κριτικής. Έλλειψη της ικανότητας να δεχτούν αγάπη και στοργή. Έλλειψη της ικανότητας να πιστέψουν, να εκφράσουν και να ακολουθήσουν το όνειρο τους (ή τον σκοπό της ψυχής τους). Επίσης έλλειψη της ικανότητας να χρησιμοποιείται η προσωπική δύναμη για δημιουργία.

Άνθρωποι που έχουν κουραστεί από την ζωή κι ονειρεύονται την απολύτρωση, ελπίζουν και γεμίζουν με σκέψεις. Αυξάνει ο αριθμός των σκέψεων χωρίς να τις χρησιμοποιούν, αφού δεν δρουν. Έτσι πολύ γρήγορα οι ζωτικές δυνάμεις που ανεβαίνουν την σπονδυλική στήλη, συσσωρεύονται στους αυχενικούς σπονδύλους και μεταμορφώνονται σε πέτρα, έτσι ο αυχένας γίνεται άκαμπτος.

Με μια αναδρομή στις σκέψεις που οδήγησαν στην ιδέα της λύτρωσης και ξανά αναλαμβάνοντας τις σκέψεις μας, γινόμαστε λιγότερο άκαμπτοι για να αποκτήσουμε αυτό που θέλουμε και σιγά σιγά ο αυχένας αποκτάει την ελαφρότητα και την ευκαμψία του.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΧΕΝΑΛΓΙΑ

Η κλινική πορεία της αυχεναλγίας είναι απρόβλεπτη και μπορεί να προκαλέσει έντονη αναπηρία, ενώ θεραπευτική αντιμετώπισή της με διάφορες τεχνικές χειρισμού της σπονδυλικής στήλης αναφέρεται ακόμα από την εποχή του Ιπποκράτη και αργότερα του Γαληνού.

Παρόλο που το ιστορικό και η διαγνωστική εκτίμηση μπορεί να υποδηλώσουν την αιτία της αυχεναλγίας, στις περισσότερες περιπτώσεις η παθολογο-ανατομική επεξεργασία δεν είναι ξεκάθαρη και έτσι χαρακτηρίζεται «μη ειδική» αυχεναλγία.

Όπως συμβαίνει συνήθως, οι θεραπευτικές επιλογές είναι δύο: συντηρητική ή χειρουργική.

Στην πλειονότητα των περιπτώσεων η συντηρητική αγωγή είναι αρκετή για την υποχώρηση των συμπτωμάτων.

Συντηρητική αγωγή

Ο πόνος που προκαλείται από μια δισκοκήλη είναι συνδυασμός δύο παραγόντων:

α) της πίεσης του νεύρου και

β) της φλεγμονής που προκαλείται.
Για το λόγο αυτό τα φάρμακα που έχει αποδειχθεί ότι μπορούν να βοηθήσουν στην υποχώρηση του πόνου είναι τα αντιφλεγμονώδη, με τη λογική ότι μπορούν να «πάρουν» κάποιο από τον πόνο που προκαλεί η φλεγμονή.
Η χρήση μυοχαλαρωτικών έχει αποδειχθεί ότι δεν βοηθάει σχεδόν καθόλου, ενώ η χορήγηση κορτιζόνης θεωρείται πλέον απαράδεκτη (με εξαίρεση πολύ συγκεκριμένες περιπτώσεις στις οποίες πιέζεται ο νωτιαίος μυελός).
Άλλα συντηρητικά μέτρα που μπορούν να βοηθήσουν μαζί με τα φάρμακα είναι:
1. Εφαρμογή αυχενικού κηδεμόνα (κολάρου): συστήνεται σε κάποιους ασθενείς με τη λογική ότι «ξεκουράζει» τον αυχένα.
2. Η χειροπρακτική, η φυσικοθεραπεία και η άσκηση, με μαλάξεις, ειδικές φυσικοθεραπευτικές ασκήσεις, σε συνδυασμό με υπερήχους, διαθερμίες κλπ μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά.
3. Η αποφυγή άρσης βαρών, ασκήσεων ή δραστηριοτήτων που χαρακτηρίζονται από πολλούς κραδασμούς και καταπονήσεις του αυχένα σε άβολες ή κουραστικές θέσεις.
Στην καθιστή στάση:
- Πρέπει να διατηρείται η οσφυϊκή λόρδωση. (λόρδωση είναι η προς τα εμπρός βύθιση της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης)
- Η θέση του κεφαλιού και του αυχένα, να είναι ευθυτενής. Το κεφάλι δεν πρέπει να προβάλει προς τα εμπρός. Η χρησιμοποίηση ενός οσφυϊκού κυλίνδρου διευκολύνει την παραπάνω σωστή καθιστή στάση.
- Να εφαρμόζεται ρυθμικά, οπίσθια έλξη και έκταση, αμέσως όταν αρχίσουν να εμφανίζονται σημάδια δυσφορίας ή πόνος στην περιοχή του αυχένα.
- Να διακόπτεται η καθιστή θέση κάθε μία ώρα και να περπατάει ευθυτενής για μερικά λεπτά.

Όταν η εργασία είναι καθιστική,
π.χ. μπροστά σε υπολογιστή, καλό είναι η καρέκλα να έχει χερούλια ή οι αγκώνες να ακουμπούν πάνω στο τραπέζι , ώστε να χαλαρώνουν οι μύες της ωμικής ζώνης και του αυχένα.
Όταν η εργασία απαιτεί παρατεταμένη κάμψη του κεφαλιού και του αυχένα
- Διακόπτουμε την παραπάνω θέση του κεφαλιού σε τακτά χρονικά διαστήματα.
- Στεκόμαστε όρθιοι - ευθυτενείς και περπατάμε για μερικά λεπτά.
- Να εφαρμοστεί ρυθμικά οπίσθια έλξη του κεφαλιού και έκταση αμέσως μόλις αρχίζουν να εμφανίζονται συμπτώματα στην περιοχή του αυχένα.

4. Με την ρεφλεξολογία καθώς και άλλες παρόμοιες τεχνικές (βελονισμός κ.τ.λ.), μπορούμε να επιτύχουμε βελτίωση της παθολογικής κατάστασης ακόμα και αν το αυχενικό σύνδρομο βρίσκεται σε βαριά μορφή.

Θεραπεία με την Ρεφλεξολογία

Κατά την διάρκεια των συνεδριών ρεφλεξολογίας ασκούνται πιέσεις σε συγκεκριμένα αντανακλαστικά σημεία του κεφαλιού, του αυχένα, του ιερού οστού και όλης της σπονδυλικής στήλης καθώς του συκωτιού και των επινεφριδίων, κ.τ.λ. Επίσης τα Ενεργειακά Κέντρα του Λαιμού και του Ιερού είναι πολύ σημαντικό να εξισορροπηθούν και να εναρμονιστούν, καθώς και το Ηλιακό Κέντρο με το Κέντρο της Καρδιάς. Πολύ σημαντικό είναι να αποφορτιστεί ο Μεσημβρινός της ουροδόχου κύστης, ο οποίος θα βοηθήσει να μειωθούν οι εντάσεις στο κεφάλι, στον αυχένα και στην υπόλοιπη σπονδυλική στήλη.

Σε περιπτώσεις έντονων πόνων μπορούμε να εργαστούμε με την μέθοδο των Συστοιχιών και να χρησιμοποιηθούν τα σύστοιχα σημεία του αυχένα και της Ωμοπλάτης στην κάτω πλάτη και στην μέση.

Πολύ αποτελεσματική είναι και η μέθοδος της μίκρο και μάκρο ρεφλεξολογίας στα χέρια και στα πόδια.

Η ρεφλεξολογία τέλος, μειώνει την ένταση, οδηγεί σε χαλάρωση, βελτιώνει την κυκλοφορία και κυρίως βελτιώνει την νευρική λειτουργία.

«Θέλει Αρετή και Τόλμη η Ελευθερία»
Α. Κάλβος

Βιβλιογραφία
"Ρεφλεξολογία, το πλήρες εγχειρίδιο", Αν Τζιλάντερς, Αλκίμαχον 2008
"Ρεφλεξολογία" Inge Dougans- Suzanne Ellis, Αλκυών 2000
"Ρεφλεξολογία", Κυριακίδης Μιχάλης, 2009
"Τα στοιχεία των Τσάκρας", Ναόμι Οζάνιεκ, Πύρινος Κόσμος
"Καθαρισμός των Τσάκρας", Χαριτίνη Χριστάκου, Εκδόσεις Κρύων
"Μεταμορφώστε την Ψυχή σας", Louise Hay, Η Δυναμική της Επιτυχίας 1992
"Ιατρική της Ψυχής", Marguerite de Surany, Κυβέλη 2001

Νικητάϊδης Γεώργιος,
Τελειόφοιτος Ρεφλεξολογίας
Σχολής ΣΥΝΘΕΣΙΣ, Μέλος του Σ.Ε.Ρ.

Νηστεια
και Υγιεινή Διατροφή

Μια από τις μεγαλύτερες σε διάρκεια νηστεία, είναι αυτή της Σαρακοστής, αφού φτάνει τις 48 ημέρες. Εκτός από μια καθαρά θρησκευτική αξία, για πολλούς, η νηστεία της Σαρακοστής, θεωρείται η πιο υγιεινή δίαιτα, αφού η διατροφή διαφοροποιείται σημαντικά, από τις υπόλοιπες η μέρες του χρόνου, με την κατανάλωση αποκλειστικά φυτικών τροφών. Πρόκειται για μια πολύ καλή ευκαιρία για περιοδική αποχή από τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως το κρέας, τα γαλακτοκομικά, τα αβγά, και το βούτυρο, τα οποία είναι πλούσια σε κεκορεσμένα λιπαρά οξέα. Η μείωση αυτού του λίπους, σίγουρα μας αποτοξινώνει, συμβάλλοντας στη βελτίωση της υγείας μας. Επακόλουθη είναι η μείωση στις τιμές της χοληστερίνης και των τριγλυκεριδίων, ιδιαίτερα σε αυτούς που οι τιμές τους υπερβαίνουν τα φυσιολογικά όρια. Η μείωση της χοληστερόλης, μπορεί να φτάσει μέχρι και τα 40-50 mg, εάν ακολουθηθεί σωστά η νηστεία σε όλη την περίοδο της Σαρακοστής.
Ωστόσο, επιτρέπονται τα θαλασσινά και τα ψάρια, τα οποία είναι πλούσια σε ω3 και ω6 λιπαρά οξέα, τα λαδερά, το ρύζι, οι πατάτες και τα ζυμαρικά, επομένως είναι δυνατόν να επιτευχθεί ενεργειακό ισοζύγιο.

Συμπερασματικά λοιπόν, ο ανθρώπινος οργανισμός, λαμβάνει περισσότερους υδατάνθρακες και λιγότερες πρωτεΐνες. Για το λόγο αυτό, είναι ιδιαίτερα σημαντική η πρόσληψη υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεϊνών. Σε αυτήν την περίπτωση, συστήνεται ο συνδυασμός οσπρίων με δημητριακά (φασόλια με ψωμί, φακές με ρύζι), οσπρίων με ξηρούς καρπούς, ζυμαρικών με προϊόντα σόγιας και δημητριακών με σπόρους.
Βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, διατηρούνται στα συνιστώμενα πλαίσια, ή αυξάνονται ελαφρώς, με εξαίρεση ίσως την πρόσληψη ασβεστίου, σιδήρου και των βιταμινών B12 και D.

Επίσης, παρατηρείται αυξημένη κατανάλωση των φυτικών ινών, οι οποίες είναι γνωστό ότι μειώνουν τα επίπεδα λιπιδίων και γλυκόζης στο αίμα, συμβάλλουν στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας και προφυλάσσουν από ορισμένες μορφές καρκίνου (παχέως εντέρου, μαστού και προστάτη). Επίσης, με την αυξημένη κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, ακατέργαστων δημητριακών και ελαιολάδου, θωρακίζουμε τον οργανισμό μας με καροτίνες, βιοφλαβονοειδή και βιταμίνες, που είναι γνωστά για την αντιοξειδωτική τους δράση και την τόνωση του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

Οι ομάδες που πρέπει να αποφεύγουν να νηστεύουν για μεγάλο χρονικό διάστημα, είναι τα παιδιά, οι έφηβοι, οι εγκυμονούσες και σε γαλουχία γυναίκες, λόγω της μειωμένης πρόσληψης ασβεστίου. Επίσης πληθυσμιακές ομάδες κινδύνου όσον αφορά τη μειωμένη πρόσληψη σιδήρου είναι τα παιδιά, οι υπερήλικες, οι έχοντες διαγνωσμένη σιδηροπενική αναιμία, οι εγκυμονούσες, και οι γυναίκες σε γαλουχία.
Αναμφίβολα λοιπόν, η νηστεία όταν γίνεται για μικρό χρονικό διάστημα συμβάλλει πραγματικά στη σωματική μας αποτοξίνωση, βελτιώνει τη λειτουργία του εντέρου, περιορίζει την πρόσληψη επιβλαβών ουσιών, «ξεκουράζει» το πεπτικό σύστημα και το ήπαρ, ελαττώνει τη χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδια, βοηθάει στον καθαρισμό των αρτηριών, «ρίχνει» την ενδεχομένως αυξημένη αρτηριακή πίεση και βοηθάει στην καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου. Τέλος, ισχυροποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα.

ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΠΑΡΟΥΜΕ ΒΑΡΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗΣ

- Είναι απαραίτητο να μην ξεχνάμε να γευματίζουμε το πρωί ώστε να ξεκινάει η μέρα μας με ενέργεια.
- Είναι απαραίτητο να μην παραλείπουμε τα ενδιάμεσα γεύματα.
- Το βραδινό πρέπει να είναι το πιο μικρό συγκριτικά με τα υπόλοιπα γεύματα.
- Ο οργανισμός χρειάζεται ημερησίως τουλάχιστον 5-6 μερίδες φρούτων και λαχανικών.
- Είναι απαραίτητο να καταναλώνουμε 2 φορές την εβδομάδα όσπρια, 3 φορές την εβδομάδα ψάρι ή θαλασσινά, 1-2 φορές την εβδομάδα λαδερό.
- Να αποφεύγουμε τα τσιμπολογήματα.
- Είναι αναγκαία η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας νερού ημερησίως.
- Είναι απαραίτητο να τρώμε πάντα σε καθιστή στάση και πάντα με συνείδηση.

Ευχαριστούμε πολύ την Διατροφολόγο,
κα Σύλβια-Αναϊς Δημητρίου,
sylviedim@hotmail.com

Κβαντικά Μονοπάτια της Ρεφλεξολογίας

Ο μαγικός δρόμος της ρεφλεξολογίας, αυτής της πανάρχαιας και ταυτόχρονα τόσο νέας τέχνης και επιστήμης, μας φέρνει σε επαφή με τη δύναμη της αυτοθεραπείας του σώματος. Μια δύναμη που χωρίς την συνδρομή της δεν μπορεί να υπάρξει θεραπεία. Πού όμως εδράζεται; Πως λειτουργεί; Και στην περίπτωση της ρεφλεξολογίας πως ενεργοποιείται; Ερευνητές (ρεφλεξολόγοι, γιατροί, βιολόγοι), εργαστήρια, μας οδηγούν όλο και πιο κοντά στη γνώση των τρόπων δράσης της ρεφλεξολογίας.

Ας αφήσουμε προς το παρόν τις ιατρικές έρευνες και ας κάνουμε ένα ταξίδι στον παράδοξο κόσμο των κβάντων. Από τις αρχές του αιώνα μια σειρά θεωριών και πειραμάτων άλλαξε την αντίληψη μας για τη φύση του χώρου, του χρόνου, του μικρόκοσμου, του σύμπαντος και του ανθρώπου.

Το 1982 μια ερευνητική ομάδα του πανεπιστημίου του Παρισιού υπό την διεύθυνση του φυσικού Alain Aspect, πραγματοποίησε ίσως το σπουδαιότερο πείραμα του 20ου αιώνα. Οι παραπάνω ερευνητές ανακάλυψαν ότι υπό κατάλληλες συνθήκες υποατομικά σωμάτια όπως τα ηλεκτρόνια, μπορούν να επικοινωνούν ακαριαία με άλλα υποατομικά σωμάτια ανεξάρτητα από την απόσταση που τα χωρίζει, τόσο αν πρόκειται για απόσταση 5 εκατοστών ή για απόσταση 100 δισεκατομμυρίων χιλιομέτρων, ως να ήξερε κάθε ανεξάρτητο σωμάτιο ακριβώς τι κάνουν τα άλλα.

Το φαινόμενο αυτό μπορεί να εξηγηθεί με δύο τρόπους : Ή η θεωρία του Einstein, η οποία αποκλείει τη δυνατότητα επικοινωνίας με ταχύτητες μεγαλύτερες του φωτός, είναι λανθασμένη, ή μεταξύ των υποατομικών σωματίων υπάρχουν συνδέσεις που δεν έχουν μόνο τοπική σχέση μεταξύ τους.

Η συντριπτική πλειοψηφία των φυσικών αρνείται την δυνατότητα ύπαρξης φαινομένων που εξελίσσονται με ταχύτητες μεγαλύτερης εκείνης του φωτός αλλά το πείραμα που αναφέρεται προηγουμένως ανατρέπει το αξίωμα αυτό αποδεικνύοντας ότι μεταξύ των υποατομικών σωματίων υπάρχει δεσμός που δεν είναι τοπικού χαρακτήρα.

Ο διεθνούς φήμης Άγγλος φυσικός David Bohm , του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, υποστήριζε ότι οι ανακάλυψη του Aspect συνεπιφέρει την μη ύπαρξη της αντικειμενικής πραγματικότητας. Δηλαδή ότι το σύμπαν παρά την φαινομενική του στερεότητα στην πραγματικότητα είναι ένα φάντασμα, ένα γιγαντιαίο φαντασμαγορικό ολόγραμμα . Κατά τον καθηγητή Bohn ο λόγος για τον οποίο τα υποατομικά σωμάτια διατηρούν την επαφή μεταξύ τους ανεξάρτητα της απόστασης που τα χωρίζει είναι το γεγονός ότι ο διαχωρισμός τους είναι μια ψευδαίσθηση. Ήταν πράγματι πεπεισμένος ότι, σε ένα πιο βαθύ επίπεδο πραγματικότητας, τα σωμάτια αυτά δεν είναι ίδιες οντότητες, αλλά προεκτάσεις του αυτού δομικού «οργανισμού ». εκείνης μέσα στην οποία ζούμε.

Τα υποατομικά σωμάτια , που αποτελούν το όλον από τον ανθρώπινο εγκέφαλο μέχρι τα άστρα, τους γαλαξίες και το σύμπαν ολόκληρο, μας φαίνονται χωρισμένα μεταξύ τους επειδή εμείς βλέπουμε μόνο ένα μέρος της πραγματικότητάς τους, αυτά δεν είναι μέρη χωριστά του όλου, αλλά όψεις τεμαχίων μιας βαθύτερης και βασικής ενότητας που προκύπτει τελικά εξ ίσου ολογραφική και αδιαίρετη.

Για να αντιληφθούμε τον εκπληκτικό ισχυρισμό του Bohm ας δούμε για λίγο τι είναι ένα ολόγραμμα. Ένα ολόγραμμα είναι μια τρισδιάστατη φωτογραφία που γίνεται με τη βοήθεια ενός Laser. Η τρισδιάστατη απεικόνιση δεν είναι το μοναδικό χαρακτηριστικό ενδιαφέρον ενός ολογράμματος. Εάν το ολόγραμμα ενός αντικειμένου κοπεί στα δύο και ύστερα το φωτίσουμε πάλι με φως Laser, ανακαλύπτουμε ότι το κάθε μισό περιέχει ακόμη ολόκληρη την εικόνα του αντικειμένου.

Ακόμη, συνεχίζοντας να διαιρούμε τα δύο μισά θα δούμε ότι κάθε τεμάχιο από αυτά τα κομμάτια του φωτογραφικού φιλμ θα περιέχει πάντοτε μια έκδοση μικρότερη μεν, αλλά ανέπαφη του αντικειμένου δε. Σε αντίθεση με τις κοινές φωτογραφίες, κάθε μέρος του ολογράμματος περιέχει όλες τις πληροφορίες του ακέραιου αρχικά ολογράμματος.

Στις αρχές του 1980 στις Η.Π.Α, ένας Ρώσος επιστήμονας ονόματι Βλαντιμίρ, θέλησε να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ ανθρώπινου DNA και του "υλικού" από το οποίο είναι φτιαγμένος ο κόσμος μας, δηλαδή σωμάτια ενέργειας που αποκαλούμε φωτόνια. Πήρε λοιπόν, ένα γυάλινο σωλήνα και δημιούργησε κενό αέρος, υποθέτοντας ότι δεν υπάρχει τίποτα πλέον μέσα σε αυτόν τον σωλήνα. Κι όμως, εξακολουθούσαν να υπάρχουν τα μόρια φωτός.

Ο επιστήμονας κατέγραψε αυτά τα σωμάτια για να δει πώς συμπεριφέρονται.. Τα φωτόνια κινούνταν εντελώς τυχαία. Τοποθέτησαν ανθρώπινο DNA μέσα σ' αυτόν τον σωλήνα και τότε τα φωτόνια ωθήθηκαν (από το DNA) ώστε να σχηματίσουν μια συστοιχία. Το DNA είχε μια άμεση επίδραση στο "υλικό" από το οποίο είναι φτιαγμένος ο κόσμος μας!

Όταν αφαίρεσαν το DNA από τον σωλήνα, ενώ θα περιμέναμε να επανέλθουν (τα φωτόνια) στην προηγούμενη αταξία, κάτι τέτοιο δεν συνέβη, παρότι το DNA δεν βρισκόταν πια εκεί. Τα φωτόνια λοιπόν, παρέμεναν μέσα στον σωλήνα ευθυγραμμισμένα σαν να ήταν το DNA ακόμη εκεί! Και ιδού το ερώτημα: Τι ευθύνεται γι' αυτό το φαινόμενο;

Τίποτα στη Φυσική δεν μπορεί να εξηγήσει γιατί εκείνα τα φωτόνια παρέμεναν στη θέση στην οποίαν βρίσκονταν όταν το DNA, που προκάλεσε την ευθυγράμμιση, αφαιρέθηκε από τον σωλήνα. Αυτό το πείραμα ονομάστηκε "DNA Φαντομάς", εξ αιτίας της οργάνωσης των φωτονίων με ή χωρίς την ύπαρξη του DNA.

Άρα, το ανθρώπινο DNA επικοινωνεί με το υλικό από το οποίο είναι φτιαγμένος ο κόσμος μας, τις δομές ενέργειας που υποκρύπτονται πίσω από την ύλη.

Επικοινωνεί μέσω ενός πεδίου που προηγουμένως δεν είχε αναγνωριστεί.. Οι επιστήμονες το αποκαλούν ΤΟ ΝΕΟ ΠΕΔΙΟ.

Σε ένα στρατιωτικό πείραμα στις Η.Π.Α, πήραν ανθρώπινο DNA και συγκεκριμένα κάποια ξύσματα ιστού από το εσωτερικό του στόματος ενός εθελοντή. Το τοποθέτησαν σε μια συσκευή, που μπορούσε να καταγράψει τις αντιδράσεις του. Αυτό έλαβε χώρα σε κάποιο δωμάτιο ενός κτιρίου, ενώ ο δότης ήταν σε άλλο δωμάτιο του ίδιου κτιρίου. Στη συνέχεια, υπέβαλλαν τον εθελοντή σε «συναισθηματική διέγερση», η οποία προκάλεσε αντιδράσεις συναισθημάτων χαράς, λύπης, φόβου, θυμού, οργής (πρώτο δωμάτιο), ενώ ταυτόχρονα, μετρούσαν το DNA (δεύτερο δωμάτιο). Το πείραμα έδειξε ότι όταν ο δότης είχε συναισθηματικές 'εξάρσεις' και 'υφέσεις', το DNA του είχε τις ίδιες με τις δικές του 'εξάρσεις' και 'υφέσεις', ακριβώς την ίδια στιγμή.

Ο Δρ Κληβ Μπάξτερ, έκανε ένα παρόμοιο πείραμα κατά το οποίο, ο δότης ήταν στο Λος Άντζελες, ενώ το DNA του στο Φοίνιξ της Αριζόνας, σχεδόν 645 χιλιόμετρα μακριά. Οι αντιδράσεις ήταν ακριβώς ίδιες. Είτε βρίσκονταν στο ίδιο κτίριο, είτε 645 χιλιόμετρα μακριά, το φαινόμενο ήταν ταυτόχρονο.

Αυτό που προκύπτει από τα παραπάνω, είναι ότι,

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟ DNA ΜΕΣΩ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΜΑΣ.

Στα πάντα επομένως, μπορούμε να παρατηρήσουμε δομές που επαναλαμβάνονται.

Τα πιο μικρά στοιχεία (κβάντα) του ολογραφικού σύμπαντος αποτελούν εικόνες, αντανακλάσεις και ταυτόχρονα επηρεάζουν πλανήτες, αστέρια, γαλαξίες, την ολότητα του σύμπαντος.

Στη ρεφλεφολογία τα αντανακλαστικά σημεία των μικρο-σωμάτων αποτελούν εικόνες, αντανακλάσεις και επηρεάζουν ιστούς, όργανα, αδένες, συστήματα, την ολότητα του σώματος.

Το παρόν άρθρο δεν έχει σκοπό να προβεί σε μια εξήγηση της ρεφλεξολογίας μέσα από την κβαντική φυσική. Σκοπός του είναι να μας βοηθήσει να ανοίξουμε την αντίληψη μας, να κατανοήσουμε και να νοιώσουμε την άπειρη σύνδεση όλων των στοιχείων του κόσμου που έχουμε μέσα μας. Να φτάσουμε λίγο πιο κοντά στη συνειδητοποίηση του ΕΜΕΙΣ, τόσο στο σύμπαν εκτός, όσο και στο σύμπαν εντός μας!.

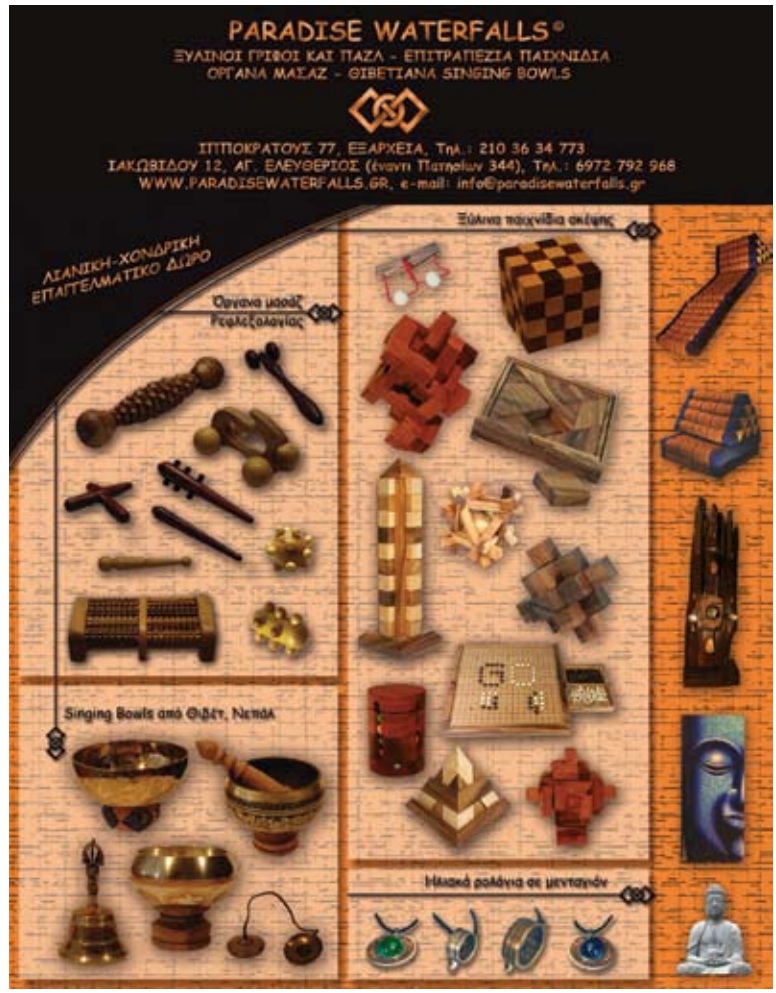
ΠΗΓΕΣ:

1. «Το σύμπαν είναι μια ψευδαίσθηση;», Βασίλης Χατζηγιάννης, καθηγητής Μηχανικής των Ρευστών και ανανεώσιμων πηγών ενέργειας του ΑΤΕΙ Κρήτης
2. ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΚΒΑΝΤΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ-iordanisp.wordpress.com
3. Απόσπασμα από απομαγνητοφώνηση της ομιλίας του Gregg Braden : http://www.youtube.com/watch?v=PH4S_DnbN5E&feature=related / http://www.holisticharmony.com/

Ιωάννης Καρράς,
Δευτεροετής Σπουδαστής Ρεφλεξολογίας
Σχολής Universal Studies Of Health & Business

Ανακοίνωση

Στα πλαίσια των νέων, δωρεάν, μετεκπαιδευτικών σεμιναρίων που οργανώνει το Σ.Ε.Ρ. με τη συνεργασία του Π.Ε.Σ.Ρ. για όλους τους συναδέλφους και τους σπουδαστές των σχολών Ρεφλεξολογίας, θα θέλαμε να σας προσκαλέσουμε την Τετάρτη 22 Ιουνίου 2011, στις 6 μ.μ , στο γραφείο του Σωματείου στη Σπαθάρη 2 & Χρυσοπόλεως στο Πολύγωνο, που θα πραγματοποιηθεί επιστημονική διαδραστική συνάντηση με θέμα : Επιτυχημένα και αποτυχημένα περιστατικά.
Θα συζητηθούν και θα αναλυθούν περιστατικά με την βοήθεια έμπειρων συναδέλφων μας καθώς και τα νέα από την ετήσια συνάντηση της R.I.E.N. που θα πραγματοποιηθεί το φετινό Μάιο στην Ολλανδία.



ITME ltd. Cupping Set

Ιατρικά είδη, Βελονιστικά, Αναλώσιμα, Ιατρικά Βιβλία

ΓΥΑΛΙΝΕΣ ΒΕΝΤΟΥΖΕΣ - ΣΕΤ - DB302

Εξαιρετικής ποιότητας σε θήκη βαλιτσάκι. Με βαλβίδα στην κορυφή κάθε βεντούζας και 1 αντλία αέρα.

Κωδικός	Προϊόν	Ποσότητα
DB302	Glass cupping set, 14 cups	Each
DB302P	Replacement hand pump, 1 pc	Each
DB302C	Extra glass replacement cup	Each

Συσκευασία 14 τεμ. (8 τεμ. 1,8" διαμ. + 2 τεμ. 1,5" διαμ. + 2 τεμ. 1,3" διαμ. + 2 τεμ. 1" διαμ.)
DB302P Αντιαλλακτική αντλία
DB302C Αντιαλλακτικές βεντούζες

ΓΥΑΛΙΝΕΣ ΒΕΝΤΟΥΖΕΣ ΜΕ ΦΟΥΣΚΑ

Εξαιρετικής ποιότητας γυάλινες βεντούζες με φούσκα. Εύκολη εφαρμογή και αποστείρωση (αφαιρείτε την φούσκα). Σε 6 μεγέθη

Κωδικός	Προϊόν	Ποσότητα
DBA308-1	Extra large, 65mm	Each
DBA308-2	Large, 55mm	Each
DBA308-3	Medium, 45mm	Each
DBA308-4	Small, 35mm	Each
DBA308-5	Extra Small, 25mm	Each

ΓΥΑΛΙΝΕΣ ΒΕΝΤΟΥΖΕΣ JAR DBA305

Ανθεκτικές βεντούζες από γυαλί. Ιδανικές για χρήση φυσικά στο εσωτερικό τους, ώστε να δημιουργείται κενό αέρος και να προσκολλούνται εύκολα στο δέρμα. Εύκολος καθαρισμός. Σε 5 μεγέθη. Σετ των 5 τεμ.

Κωδικός	Προϊόν	Ποσότητα
DB305-1	Extra large, 75mm	Each
DB305-2	Large, 65mm	Each
DB305-3	Medium, 55mm	Each
DB305-4	Small, 45mm	Each
DB305-5	Extra Small, 40mm	Each

ΓΥΑΛΙΝΕΣ ΒΕΝΤΟΥΖΕΣ ΜΑΣΑΖ - DBA315

Μακριές βεντούζες με φούσκα. Εύκολη εφαρμογή και άνετο κράτημα. Ιδανικές για μασάζ και θεραπεία κυτταρίτιδας.
DBA315-1 με φούσκα
DBA315-2 χωρίς φούσκα

Κωδικός	Προϊόν	Ποσότητα
DBA315-1	With bulb 50mm diameter x 11cm Height	Each
DBA315-2	No bulb 50mm diameter x 11cm Height	Each

Ανδρώνης Στέλιος
Μιχαλακοπούλου 145 Τ.Κ. 11527 Αθήνα, Τηλ.: 210 7778890 Fax: 210 7710544

ITME ltd.

Ιατρικά είδη, Βελονιστικά, Αναλώσιμα, Ιατρικά Βιβλία

ΗΑΟΙ ΣΕΤ ΜΑΓΝΗΤΙΚΕΣ ΒΕΝΤΟΥΖΕΣ - 10 ΤΕΜ. - DBA320

Κωδικός	Προϊόν	Ποσότητα
DBA320	Haoi magnetic set	Each

Πλαστικές βεντούζες με φούσκα σε όμορφο μπλε χρώμα. Με μαγνητική δύναμη 2300 gauss. 5 τεμ. βόρειος μαγν. πόλος + 5 τεμ. νότιος μαγν. πόλος. Επιπλέον σωληνάριο με κρέμα.

ΒΕΝΤΟΥΖΕΣ ΑΠΟ ΚΑΟΥΤΣΟΥΚ - DBA322

Κωδικός	Προϊόν	Ποσότητα
DBA322	4pcs per pack	Each

Πιέστε στο επάνω τμήμα της επιφάνειας και εφαρμόστε στο δέρμα.

ΠΛΑΣΤΙΚΕΣ ΔΙΑΦΑΝΕΣ ΒΕΝΤΟΥΖΕΣ

Κωδικός	Προϊόν	Ποσότητα
DBA309	Plastic cups with rubber tap	Each
DBA309B	Set of 6pcs	6pcs

Πλαστικές διάφανες βεντούζες με φούσκα. Λήψιστες. Σετ 6 τεμ.
DBA309 πλαστική βεντούζα/μονάδα
DBA309B σετ 6 τεμ.

ΒΕΝΤΟΥΖΕΣ ΜΠΑΜΠΟΥ - DBA321

Κωδικός	Προϊόν	Ποσότητα
DBA321	3pcs per pack	Each

Βεντούζες από φυσικό μπαμπού σε 3 μεγέθη.

ΣΕΤ ΠΛΑΣΤΙΚΕΣ ΒΕΝΤΟΥΖΕΣ - 17 ΤΕΜ. - DBA300

Κωδικός	Προϊόν	Ποσότητα
DB300	Plastic cupping set, 17 cups	Each

Σε κομψή θήκη βαλιτσάκι, για εύκολη μεταφορά και αποθήκευση.
Λήψιστες με βαλβίδα στην κορυφή.

Συνοδεύονται από αντλία και επέκταση σωλήνα εφαρμογής.

Σημεία Διάθεσης της Εναρμόνισης

ΚΕΝΤΡΟ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ & ΕΡΕΥΝΑΣ
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 1Πανδρόσου 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 ΑΝΝΑ & 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, ΣύνταγμαΦαρμακείο

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

ΘΟΔΩΡΗΣ ΚΑΜΠΟΛΗΣ
Βας. Σοφίας 23, Μαρούσι Φαρμακείο

ΠΡΙΦΤΗ ΕΙΡΗΝΗ
Παπαδιαμάντη 10, Κηφισιά Φαρμακείο

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε.
Αργυροπούλου 9, Κηφισιά Φαρμακείο

ΑΓΓΕΛΟΣ ΜΠΙΣΤΑΣ
Δεληγιάννη 9, Κεφαλλάρι 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 ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ
Ιωνίας 6, Ν.Σμύρνη

ΛΗΔΑ ΣΟΛΔΑΤΟΥ
Αποστόλου Πάυλου 33, Τ.Κ. 20100 Κόρινθος Ρεφλεξολόγος

ΜΑΙΡΗ ΦΡΑΓΚΑΚΗ-ΠΡΙΝΙΩΤΑΚΗ
Ευστρ, Πίσσα 67, Ν.Κόσμος Βιολόγος- Φυσιοπαθητικός

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

ΓΟΥΣΑΛΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ Αλκέτου 25 -27 Παγκράτι

ΣΥΛΒΙΑ-ΑΝΑΪΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Ελάτης 25 Νέα Κηφισιά

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

"ΥΓΕΙΑΣ ΧΑΡΗΝ"
ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
Γεωργ.Δροσίνη 7, Κηφισιά

ITME Ltd
Μιχαλακοπούλου 145, Αθήνα

1ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ

ΜΗ ΣΥΜΒΑΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

11-12 Ιουνίου 2011

NHS

ΕΕΑ

Ecole Internationale d' Aromatherapie

ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΕΣ:

Ο οργανισμός **REFORMED** (Βρυξέλες) συνδιοργανώνει με το αντίστοιχο Γραφείο του στην Ελλάδα, που εκπροσωπείται από την Σχολή **Natural Health Science** (Αθήνα), το **Σωματείο Ελλήνων Αρωματοθεραπευτών** (Αθήνα) και την Σχολή **Ecole Internationale d' Aromatherapie** (ΕΙΑ Τόκιο-Βουκουρέστι) το πρώτο Διεθνές συνέδριο.

REFORMED Regroupement Européen pour la Formation et la Reconnaissance des MEDecines non conventionnelles

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: Natural Health Science - Τηλ: 2109837344 - www.nhs.gr

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΚΕΝΤΡΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΤΙΣ ΟΛΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

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
-Ιατρικά
-Διάγνωση

III. Ενότητα: ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ
-Βελονισμός

IV. Ενότητα: ΔΙΑΤΡΟΦΗ
-Διατροφή

V. Ενότητα: ΒΟΤΑΝΑ - ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ - ΙΑΜΑΤΑ
- Μύηση στην τέχνη της Βοτανοθεραπείας
-Κινέζικη Βοτανοθεραπεία
-Ελληνικά Βότανα
-Αρωματοθεραπεία
-Ενεργειακή Αρωματοθεραπεία
-Γνωρίζοντας τα Φυτά και τις Φυσικές Μεθόδους Καλλιέργειας τους
-Εκπαίδευση στη Συλλογή Βοτάνων

VI. Ενότητα: ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
-Θεραπευτικές δράσεις των προϊόντων της Μέλισσας
-Μελισσοβελονισμός

VII. Ενότητα: ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ
-Διετής 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
-Rejuvance
-Thai Yoga Massage
-Thai Oil Massage
-Creative Healing
-Ayuverdic Massage
-Tuina Massage

IX. Ενότητα: ΤΟΚΕΤΟΣ
-Γονιμότητα - Τοκετός

X. Ενότητα: ΟΥΡΑΝΙΕΣ & ΓΗΙΝΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ
-Εκπαίδευση στην Αστρολογία
-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
-Η χρήση των κλασικών συνταγών βοτάνων της Κινέζικης Ιατρικής και των συνταγών του G. Maciocia (The Three Treasures), με την **Anastacia White (συνεργάτιδα του Giovanni Maciocia)**.
-Κύκλος σπουδών εξειδίκευσης στην Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική, με τον **M.D. Wang Yijun** (**καθηγητής στο πανεπιστήμιο του Πεκίνου** - Beijing University of Chinese Medicine).

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