

**ΤΕΙ ΠΑΤΡΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΣΕΥΠ
ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ
ΕΞΑΜΗΝΟ Η΄**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ**



**ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ
ΠΑΠΑΣΠΗΛΙΟΥ ΕΥΓΕΝΙΑ**

**ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ
ΚΑ. ΘΕΟΔΩΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ**

ΠΑΤΡΑ 2006

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

*Θα ήθελα να ευχαριστήσω τους γονείς μου
για την ηθική και οικονομική βοήθεια τους.
Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω τους φίλους μου
Διονυσία, Σμαραγδή, Θεωρή, Γιώργο και Θέμη
για την πολύτιμη βοήθεια τους.*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

σελ.

Εισαγωγή.....	7
Κεφάλαιο πρώτο: Η χρήση της μουσικής στη θεραπεία.	
1.1 Περίληψη	8
1.2 Εισαγωγή	9
1.3 Ιστορική αναδρομή.....	9
1.3.1 Μουσικοθεραπεία στους αρχαίους πολιτισμούς.....	9
1.3.2 Μουσικοθεραπεία στην αρχαία Ελλάδα.....	10
1.3.3 Η μουσικοθεραπεία στον μεσαίωνα και στην αναγέννηση.....	10
1.3.4 Μουσικοθεραπεία στη σύγχρονη εποχή.....	10
1.4 Σωματική επίδραση της μουσικής	11
1.5 Η πνευματική επίδραση της μουσικής.....	12
1.6 Η αϋπνία και η μουσική	13
1.7 Η μουσική βελτιώνει τη μνήμη και τη γλώσσα.....	14
1.8 Η χρήση της μουσικής στην ψυχιατρική.....	15
1.9 Χαρακτηριστικά θεραπευτικής μουσικής	15
1.10 Θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικοθεραπείας.....	16
1.11 Άτομα που νοσηλεύονται.....	17
1.12 Η μουσικοθεραπεία στην πρόληψη.....	17
1.13 Μακροπρόθεσμη προστασία υγείας.....	18
1.14 Παραδείγματα.....	19
1.15 Που θα απευθυνθείτε.....	20
1.16 Επίλογος.....	20
Κεφάλαιο δεύτερο: Ρεφλεξολογία.	
2.1 Πρόλογος.....	21
2.2 Εισαγωγή.....	21
2.3 Τι είναι ρεφλεξολογία;.....	22
2.4 Οι δυο φάσεις της ρεφλεξολογίας.....	22
2.4.1 Η φάση της εξερεύνησης.....	22
2.4.2 Η φάση εφαρμογής.....	23
2.5 Θεραπείες και μέρη του σώματος.....	23
2.5.1 Το αυτί.....	23
2.5.2 Τα χέρια.....	25
2.5.3 Τα πόδια.....	26
2.6 Ρεφλεξολογία για τον πονόδοντο.....	27
2.7 Τι μπορεί να κάνει η ρεφλεξολογία για μας.....	27
2.7.1 Η ρεφλεξολογία μειώνει την ένταση.....	28

2.7.2	Η ρεφλεξολογία βελτιώνει την κυκλοφορία.....	28
2.7.3	Η ρεφλεξολογία βελτιώνει τη νευρική λειτουργία.....	28
2.8	Μπορούμε να κόψουμε το κάπνισμα με τη βοήθεια της ρεφλεξολογίας;.....	28
2.9	Αντενδείξεις.....	28
2.10	Παραδείγματα.....	29
2.11	Που θα απευθυνθείτε.....	30
2.12	Επίλογος.....	30

Κεφάλαιο τρίτο: ομοιοπαθητική.

3.1	Εισαγωγή.....	31
3.2	Ιστορία ομοιοπαθητικής.....	32
3.3	Τι είναι η ομοιοπαθητική.....	32
3.4	Εξατομίκευση.....	33
3.5	Ο νόμος των ομοίων.....	34
3.6	Οι τέσσερις βασικές αρχές.....	34
3.7	Παρασκευή ομοιοπαθητικών φαρμάκων.....	34
3.8	Ομοιοπαθητική στην εγκυμοσύνη και στη λοχεία.....	35
3.9	Προκαλούν αντιδράσεις τα ομοιοπαθητικά φάρμακα;.....	37
3.10	Παίρνοντας ομοιοπαθητικά φάρμακα μαζί με συμβατικά φάρμακα....	37
3.11	Πόσο διαρκεί μια θεραπευτική αγωγή και από τι εξαρτάται;.....	38
3.12	Πώς να παίρνετε τα φάρμακα.....	38
3.13	Τι μπορεί να κάνει η ομοιοπαθητική για μας.....	38
3.14	Τι πρέπει να προσέχει ο ασθενής κατά την ομοιοπαθητική θεραπεία...	40
3.15	Η επίσκεψη ως εμπειρία μάθησης.....	40
3.16	Αντίδοτα της αγωγής.....	41
3.17	Η διαμάχη ανάμεσα στους ομοιοπαθητικούς και τους συμβατικούς γιατρούς.....	41
3.18	Φάρμακα για συνηθισμένες παθήσεις.....	41
3.19	Παραδείγματα.....	43
3.20	Που θα απευθυνθείτε.....	44
3.21	Επίλογος.....	45

Κεφάλαιο τέταρτο: Αρωματοθεραπεία

4.1	Πρόλογος.....	46
4.2	Εισαγωγή.....	46
4.3	Η αρωματοθεραπεία χτες και σήμερα.....	47
4.4	Αιθέρια έλαια: Η σπονδυλική στήλη της αρωματοθεραπείας.....	47
4.5	Φυτικά έλαια.....	48
4.6	Αρωματοθεραπεία και υγεία.....	49

4.7 Τρόποι χρήσης των αιθέριων ελαίων.....	50
4.8 Βιο-απολυμαντικά.....	52
4.9 Τα κυριότερα αρώματα και η επίδραση τους.....	52
4.10 Σημεία προσοχής.....	54
4.11 Παραδείγματα.....	55
4.12 Που θα απευθυνθείτε.....	55
4.13 Επίλογος.....	56

Κεφάλαιο πέμπτο: Χρωματοθεραπεία

5.1 Εισαγωγή.....	57
5.2 Η ιστορία του χρώματος.....	57
5.3 Τι είναι χρώμα.....	58
5.4 Τι είναι χρωματική.....	59
5.5 Είδη χρωματικής.....	59
5.6 Ορισμός της χρωματοθεραπείας.....	60
5.7 Ιδιότητες των χρωμάτων.....	60
5.8 Οι αποδείξεις των ιδιοτήτων των χρωμάτων.....	63
5.9 Πως μπορούμε να εκτεθούμε αποτελεσματικά στα χρώματα που χρειαζόμαστε.....	64
5.10 Που θα απευθυνθείτε.....	65
5.11 Επίλογος.....	65

Κεφάλαιο έκτο: Βελονισμός

6.1 Εισαγωγή.....	66
6.2 Ορισμός βελονισμού.....	66
6.3 Ιστορία του βελονισμού.....	67
6.4 Σκοπός του βελονισμού.....	68
6.5 Είδη βελονισμού.....	68
6.6 Το Γιν και το Γιάγκ.....	68
6.7 Οι βελόνες που χρησιμοποιούνται στη βελονοθεραπεία.....	69
6.8 Αρχαίες βελόνες.....	71
6.9 Σύγχρονες βελόνες.....	72
6.10 Θέση του ασθενούς.....	72
6.11 Εκλογή των βελόνων.....	73
6.12 Κατεύθυνση της βελόνας.....	73
6.13 Βάθος της βελόνας.....	73
6.14 Ηλεκτροβελονισμός και laser.....	74
6.15 Πότε θα προστρέξουμε στο βελονισμό.....	75
6.16 Νομοθεσία στην Ελλάδα για τον βελονισμό.....	78
6.17 Παραδείγματα.....	78

6.18 Που θα απευθυνθείτε.....	79
6.19 Επίλογος.....	79
Επίλογος.....	80
Βιβλιογραφία.....	81

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Από την εποχή του Ιπποκράτη, η υγεία ορίζεται σαν μια κατάσταση ισορροπίας και η ασθένεια σαν μια κατάσταση ανισορροπίας. Στη σύγχρονη κοινωνία, η ανισορροπία αποτελεί τον κανόνα. Επιταχύνουμε συνεχώς τη διαδρομή μας κατά τη διάρκεια της ζωής, θαρρείς και δεν υπάρχει αύριο. Ωστόσο, το ευαίσθητο και πολύπλοκο ανθρώπινο σώμα πληρώνει τις απαιτήσεις της τεχνοκρατικής γενιάς του εικοστού αιώνα της ταχύτητας. Οι περισσότεροι άνθρωποι ακροβατούν στα όρια της υγείας με την ασθένεια -σε μια κατάσταση δυσφορίας και ανισορροπίας- και δυσκολεύονται ν' αντιμετωπίσουν τις εντάσεις της καθημερινής ζωής. Η δυνατότητα τους για τέλεια υγεία, θάβεται κάτω από λογίων - λογίων αρνητικές επιδράσεις. Όμως, όλοι έχουμε αυτή τη δυνατότητα, το μόνο που χρειάζεται σαν αφετηρία, είναι η επιθυμία να φτάσουμε σε μια κατάσταση ισορροπίας που θα μας επιτρέψει να απολαύσουμε διαρκή υγεία και ζωτικότητα. Για τη μετάβαση από την κατάσταση της ανισορροπίας σε μια ισορροπημένη κατάσταση, απαιτείται μια ήπια και αβλαβής θεραπευτική διαδικασία - μια διαδικασία που σπανίως βρίσκεται στα επικίνδυνα φάρμακα.¹

Οι θεραπείες αυτές λέγονται εναλλακτικές και είναι η μουσικοθεραπεία, η ρεφλεξολογία, η αρωματοθεραπεία, ο βελονισμός, η ομοιοπαθητική και η χρωματοθεραπεία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

1. Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ



Εικόνα 1

Μαδαγασκάρη 1870 μ.Χ. Μαρτυρία Άγγλου ιεραποστόλου: "Όλοι οι κάτοικοι του χωριού έκαναν έναν κύκλο και χτυπούσαν συνεχώς τα χέρια τους γύρω από τις άρρωστες μικρές ,που ήταν ξαπλωμένες και περίεργα στολισμένες. Κατόπιν οι γυναίκες τραγούδησαν ένα μονότονο τραγούδι, ενώ οι άνδρες χτυπούσαν τα ξύλινα τύμπανά τους. Ύστερα μια γυναίκα 'ιερής καταγωγής', που είχε έρθει ειδικά γι' αυτή τη λειτουργία, άρχισε να χορεύει στο κέντρο του κύκλου, ενώ μια άλλη, που ήταν καθισμένη ακριβώς πίσω από τις άρρωστες, έκανε ένα τρομακτικό θόρυβο χτυπώντας κομμάτια από μέταλλο. Αυτή η τελετουργία είχε σκοπό να διώξει τα 'κακά πνεύματα' από τις άρρωστες και να τα οδηγήσει προς το σώμα της χορεύτριας που, χάρη στην ιερή καταγωγή της, ήταν προστατευμένη από την επιρροή αυτών των πνευμάτων." ²

1.1. ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η μουσική, η ρίζες της οποίας χάνονται βαθιά στο παρελθόν, γεννήθηκε από την ανάγκη του ανθρώπου να πλησιάσει τους συνανθρώπους του και να κατανοήσει τον φυσικό περίγυρό του και τη θέση του μέσα σε αυτόν. Υπήρξε το μέσο για να εκφραστούν σκέψεις και συναισθήματα, τα οποία δεν μπορούσαν να εκφραστούν με διαφορετικό τρόπο – δηλ. λεκτικά. Ο συνδυασμός μουσικής-ήχου και έκφρασης συναισθημάτων οδήγησε πολλούς λαούς και πολιτισμούς να πιστέψουν στη δύναμη της μουσικής ως θεραπευτικού μέσου.

Ακολουθούν οι ενότητες που αφορούν στην επίδραση της μουσικής στη σωματική, συναισθηματική, διανοητική και πνευματική σφαίρα του ανθρώπου,

τα χαρακτηριστικά της θεραπευτικής μουσικής, καθώς και τη χρήση της μουσικής για μακροπρόθεσμη προστασία της υγείας.³

1.2 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Μουσική ονομάζουμε εκείνη την αισθητική εμπειρία που χαρακτηρίζεται από την ένταξη μιας σειράς μουσικών ήχων σε ένα ρυθμικό πλαίσιο. Είναι μια τέχνη που δημιουργεί τη δική της πραγματικότητα, εξαιτίας της ροής κινητικής ενέργειας που προκαλεί. Η κινητική ενέργεια επηρεάζει την αντίληψη του ατόμου και προκαλεί τη συμμετοχή του μυαλού και του συναισθήματος του ανθρώπου.⁴

Βασική αρχή της μουσικοθεραπείας είναι ότι πρωταρχική αιτία της νόσου είναι η συναισθηματική ένταση και ο αρνητικός τρόπος σκέψης, που δημιουργούν ανισορροπίες. Η μουσική μπορεί να διευκολύνει την έκφραση των αρνητικών συναισθημάτων και βοηθά στην ανάκτηση της αρχικής μας υγείας.³

Η θεραπευτική χρήση της περιλαμβάνει την ακρόαση, την εκτέλεση και τη σύνθεση μουσικών έργων, και συνίσταται στην προώθηση σχέσεων, στην ανάπτυξη αυτοπεποίθησης, στην ενεργοποίηση και εγκαθίδρυση τάξης στη σχέση με την πραγματικότητα. Το πιο σημαντικό στοιχείο της θεραπευτικής δυνατότητας της μουσικής θεωρείται ο ρυθμός, που διαπερνά κάθε ζωντανό και σε εξέλιξη σύστημα πάνω στη γη (πχ. ο ρυθμός της καρδιάς). Ο ρυθμός επηρεάζει τη δραστηριότητα, οργανώνει και δομεί την πραγματικότητα, βοηθά στον έλεγχο της συμπεριφοράς, ηρεμεί.⁵

1.3 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

1.3.1 Μουσικοθεραπεία στους αρχαίους πολιτισμούς.

Οι άνθρωποι των αρχαίων πολιτισμών πίστευαν ότι η δύναμη της μουσικής επηρεάζει την ψυχική και σωματική υγεία. Η μουσική συχνά συνδεόταν με υπερφυσικές δυνάμεις και χρησιμοποιούταν σαν λειτουργικό μέσο σε θεραπευτικά τελετουργικά και ήταν σημαντικό τμήμα μιας ιεροτελεστίας για την καταπολέμηση της αρρώστιας. Για παράδειγμα, σε συγκεκριμένους αρχαίους πολιτισμούς, τα τραγούδια που χρησιμοποιούσαν σε σημαντικές τελετουργίες, πίστευαν ότι προέρχονταν από υπερφυσικές δυνάμεις.⁶

1.3.2 Μουσικοθεραπεία στην Αρχαία Ελλάδα.

Στην Αρχαία Ελλάδα θεωρούσαν τη μουσική σαν μια δύναμη που ήταν πάνω από τη σκέψη, το συναίσθημα και τη σωματική υγεία. Η προσφορά των Αρχαίων Ελλήνων στο χώρο της μουσικοθεραπείας θεωρείται μοναδική και αναγνωρίζονται ως οι πραγματικοί πρόδρομοι της σύγχρονης μουσικοθεραπείας. Γιατί μόνο αυτοί, από όλους τους αρχαίους λαούς, τη μελέτησαν και τη χρησιμοποίησαν εκτεταμένα για τη θεραπεία ψυχικών και σωματικών παθήσεων, βασισμένοι αποκλειστικά και μόνο στη κλινική παρατήρηση και σε ορθολογικούς συλλογισμούς, απελευθερωμένα από κάθε είδους δοξασίες μαγικές ή θρησκευτικές.⁶

1.3.3 Η μουσικοθεραπεία στον Μεσαίωνα και στην Αναγέννηση.

Η μουσική κατά τη διάρκεια της Αναγέννησης δεν ήταν χρήσιμη μόνο για την θεραπεία της μελαγχολίας, της απόγνωσης, της τρέλας αλλά τη χρησιμοποιούσαν και οι γιατροί στην προληπτική ιατρική. Η μουσική αναγνωριζόταν σαν σημαντικό μέσο για την ενδυνάμωση της ψυχικής υγείας. Γι' αυτούς που μπορούσαν να έχουν την πολυτέλεια και να παρακολουθούν τις ζωντανές παραστάσεις, η μουσική τους βοηθούσε να έχουν μια θετική άποψη για τη ζωή. Η αισιοδοξία ήταν ιδιαίτερα σημαντική εκείνα τα χρόνια γιατί η Ευρώπη ερημωνόταν από επιδημίες.⁶

Τον 18^ο αιώνα υπάρχουν κάποιες πειραματικές προσπάθειες μελέτης της επίδρασης της μουσικής στη φυσιολογία του ανθρώπου, και λίγο αργότερα κάποιες απόπειρες ενεργητικής μουσικοθεραπείας. Στα τέλη του 18^{ου} αιώνα η μουσική χρησιμοποιείται από Ευρωπαίους γιατρούς για τη θεραπεία της αρρώστιας. Την ίδια περίοδο παρουσιάζονται και οι πρώτες αναφορές στη μουσικοθεραπεία στην Αμερική, όπου διάφοροι γιατροί, μουσικοί και ψυχίατροι υποστηρίζουν τη χρήση της στη θεραπεία των σωματικών και ψυχικών διαταραχών. Τον 19^ο αιώνα η μουσικοθεραπεία άρχισε να εφαρμόζεται σαν θεραπεία απασχόλησης. Την εποχή αυτή οι εφαρμογές της μουσικοθεραπείας γίνονται με αυστηρά επιστημονικά κριτήρια. Αλλά η έρευνα αυτή παρέμεινε σε στασιμότητα.⁶

1.3.4 Μουσικοθεραπεία στη σύγχρονη εποχή.

Το έντονο ενδιαφέρον για τη μουσικοθεραπεία συνάντησε ευνοϊκό κλίμα για ν' αναπτυχθεί σε μια περίοδο που οι ορθόδοξες μέθοδοι ψυχιατρικής και ψυχοθεραπείας ήταν υπό αμφισβήτηση γιατί έδειχναν μια αδυναμία στο να επιτύχουν ουσιαστικά αποτελέσματα σε κάποιες ψυχικές παθήσεις. Έτσι σταδιακά μέσα στα τελευταία 40 χρόνια δημιουργήθηκαν πολλές οργανώσεις μουσικοθεραπείας σε διάφορα μέρη του κόσμου και διασυνδέθηκαν μεταξύ

τους γύρω στο 1970 σε διεθνές επίπεδο. Σήμερα η μουσικοθεραπεία θεωρείται μια επιστημονική, παραϊατρική ειδικότητα.⁶



εικόνα 2

1.4 ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Η μουσική είναι αντανάκλαση των βιολογικών λειτουργιών της αναπνοής και του σφυγμού, εκφράζει μια συναισθηματική στάση, διαθέτει λογική οργάνωση του μοναδικού της υλικού και αποτελεί έκφραση διαπροσωπικής επικοινωνίας, στο πλαίσιο πολιτιστικά προσδιορισμένων παραμέτρων. Γι' αυτό το λόγο, η πλήρης απόκριση στη μουσική θα πρέπει να είναι σωματική, να αποτελεί έκφραση συναισθηματικής συμμετοχής, να είναι σωματική, να απορροφά και να κεντρίζει το νου, να πλουτίζει και να εξυψώνει το πνεύμα. Η μουσική αντανακλά την ανθρώπινη δραστηριότητα και πορεία, γιατί μέσω αυτής το πνεύμα, ο νους και το σώμα επιτυγχάνουν μια ολοκληρωμένη εμπειρία.⁷

Οι ήχοι της μουσικής μετατρέπονται σε ερεθίσματα καθώς ταξιδεύουν από τα ακουστικά νεύρα στο θάλαμο. Όταν διεγερθεί ο θάλαμος, δραστηριοποιεί τον φλοιό του εγκεφάλου, ο οποίος με τη σειρά του εκπέμπει ερεθίσματα στον θάλαμο. Έτσι δημιουργείται ένα κύκλωμα, που διατηρείται όσο διαρκεί η μουσική. Η ακρόασή της συνοδεύεται από τα λεγόμενα 'θαλαμικά αντανακλαστικά', όπως είναι το ρυθμικό χτύπημα του ποδιού, το κούνημα του κεφαλιού ή των χεριών. Μέσα στον εγκέφαλο, ο θάλαμος, ο υποθάλαμος και η παρεγκεφαλίδα επεξεργάζονται τους τόνους και τους ρυθμούς της μουσικής, τους μετατρέπουν σε αναγνωρίσιμες μουσικές δομές και τους προσδίδουν συναισθηματική και διανοητικό νόημα.³

Σειρά μελετών απέδειξε ότι η μουσική επηρεάζει τις εσωτερικές λειτουργίες μας και ότι η ψυχολογική της επίδραση έχει σχέση με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της (ένταση, ρυθμός, μελωδία). Συμπερασματικά μπορούμε να ισχυριστούμε ότι η μουσική:

- ♪ Δεν προκαλεί σημαντικές αλλαγές του καρδιακού ρυθμού.
- ♪ Επηρεάζει τον ρυθμό αναπνοής, είτε αυξάνοντας είτε μειώνοντάς τον.
- ♪ Προκαλεί μείωση της πίεσης του αίματος.
- ♪ Αυξάνει ή μειώνει τον μεταβολισμό του σώματος, ανάλογα με τον ρυθμό της.
- ♪ Επηρεάζει τη μυϊκή ενέργεια και μπορεί να μειώσει ή να επιβραδύνει την εμφάνιση σωματικής κόπωσης και στρες.
- ♪ Διευκολύνει τη ροή σωματικής ενέργειας μέσω των θαλαμικών αντανακλαστικών.⁸

1.5 Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Όπως η τροφή συντηρεί το σώμα, έτσι και η μουσική επηρεάζει την κατάσταση της πνευματικής υγείας και τη ζωτικότητα της ψυχικής ενέργειας. Αν το πνεύμα και η ψυχή βρίσκονται σε αρμονία και ισορροπία, αν είναι σφριγηλά και γεμάτα από την ενέργεια της ζωής, είμαστε λιγότερο επιρρεπείς σε ασθένειες και στις αρνητικές μορφές σκέψης και συναισθηματικής ενέργειας που υπάρχουν γύρω μας. Αν αληθεύει ότι, από υλική άποψη, είμαστε ότι τρώμε, τότε ισχύει εξίσου πως, από πνευματική άποψη, είμαστε ότι ακούμε. Ωστόσο, όπως μπορεί να μην έχουμε συνειδητοποιήσει τη συσσωρευτική επίδραση όσων τρώμε, έτσι ίσως δεν έχουμε ευαισθητοποιηθεί στην επίδραση του ήχου πάνω στα πρότυπα των εσωτερικών μας δονήσεων. Κάτω από την επιφάνεια των ρυθμών και της ποικιλίας των μουσικών τόνων υπάρχει το λεπτότερο επίπεδο της δόνησης, που αποτελεί την ουσία της μουσικής. Αυτή ακριβώς η εσωτερική δόνηση, που προκαλεί η ενέργεια της μουσικής, μας χαρίζει την πνευματική αρμονία και συνεπώς, αποτελεί τη βαθύτερη πηγή της θεραπευτικής δυναμικής της.⁷

Αν η μουσική μας επηρεάζει πνευματικά, σε ένα επίπεδο που υπερβαίνει τη σφαίρα των προσωπικών συναισθημάτων, τότε το είδος μουσικής που δεχόμαστε καθημερινά μπορεί να επηρεάζει τόσο την ψυχική όσο και την πνευματική μας υγεία. Γιατί το είδος μουσικής που αποτελεί τη σταθερή μας μουσική 'διατροφή' εξακολουθεί ν' αντηχεί μέσα στο πνεύμα ακόμα κι όταν σταματήσει η επίδραση του πάνω στο σώμα, στο νου ή στα συναισθήματα. Με αυτή την έννοια, σε πνευματικό επίπεδο, τα αποτελέσματα της μουσικής είναι

συσσωρευτικά και μπορούν, με το πέρασμα του χρόνου, είτε να μας ενισχύσουν είτε να μας εξασθενίσουν.⁷

Επίσης, η μουσική που ακούμε μέσα στο μυαλό μας μπορεί να είναι εξίσου σημαντική με τη μουσική που ακούμε με τα' αυτιά μας. Γιατί, ακόμα κι όταν σταματά ν' ακούγεται, η επίδραση της συνεχίζει να συντονίζει τον εσωτερικό μας κόσμο και συνεπών, διεισδύει στο μυαλό μας, κατευθύνει την συναισθηματική μας ζωή, ρυθμίζει τη σωματική μας ενέργεια και εντέλει, επηρεάζει τους πνευματικούς μας προσανατολισμούς και τη γενικότερη υγεία μας.⁷

1.6 Η ΑΪΠΝΙΑ ΚΑΙ Η ΜΟΥΣΙΚΗ

Πρόκειται για ένα πρόβλημα που επηρεάζει μεγάλα ποσοστά ανθρώπων και έχει πολλές προεκτάσεις στον επαγγελματικό, οικονομικό και ιατρικό τομέα. Η αϋπνία είναι αιτία κούρασης, κατάθλιξης, άγχους, ευερεθιστικότητας και μείωσης της ετοιμότητας. Τα στατιστικά δεδομένα δείχνουν ότι πάσχουν από αϋπνία:

- ♪ 40% των ενηλίκων άνω των 50 ετών
- ♪ 50% των ηλικιωμένων άνω των 70 ετών
- ♪ 30% των ενηλίκων ηλικίας από 40 έως 50 ετών
- ♪ 20% των εφήβων και νέων ενηλίκων

Σε όλες τις ηλικίες η χορήγηση ηρεμιστικών και υπνωτικών φαρμάκων μπορεί να βοηθήσει κατά της αϋπνίας. Όμως η προσφορά εναλλακτικών μη φαρμακευτικών τρόπων για τη θεραπεία της αϋπνίας, μπορεί να συμπληρώνει ή ακόμη και να αντικαθιστά τη θεραπεία με φάρμακα.⁹

Η μουσική φαίνεται ότι υπόσχεται πολλά στην καταπολέμηση της αϋπνίας. Σε πρόσφατη έρευνα, γιατροί από το πανεπιστήμιο Case των Ηνωμένων Πολιτειών και από την Ταϊβάν, εξέτασαν το ρόλο τη απαλής μουσικής στην ποιότητα του ύπνου σε ηλικιωμένους. Εξέτασαν τα προβλήματα ύπνου σε 60 άτομα ηλικίας από 60 έως 83 ετών. Η μελέτη του ύπνου των ατόμων αυτών, έδειξε ότι ήδη από την πρώτη εβδομάδα, αυτοί που άκουγαν μουσική πριν κοιμηθούν, παρουσίαζαν 26% βελτίωση του ύπνου τους. Με το πέρασμα του χρόνου το εν λόγω ποσοστό αυξανόταν και έφτανε μέχρι το 35%, στην ομάδα της μουσικής πριν από τον ύπνο.



εικόνα 3

Η απαλή, χαλαρωτική μουσική αποδεικνύεται ένας ευχάριστος, οικονομικός και ασφαλής τρόπος αντιμετώπισης της αϋπνίας. Είναι εύκολο για τους ασθενείς να αποκτήσουν την τεχνική χαλάρωσης διαμέσου της μουσικής και η μέθοδος δεν προκαλεί παρενέργειες.⁹

1.7 Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗ ΜΝΗΜΗ ΚΑΙ ΤΗ ΓΛΩΣΣΑ

Τα παιδιά τα οποία μαθαίνουν να παίζουν ένα μουσικό όργανο έχουν καλύτερη μνήμη και γλωσσικές δεξιότητες. Άτομα τα οποία έχουν υποστεί κάποιας μορφής βλάβης στον εγκέφαλο ή ένα τραυματισμό με απώλεια μνήμης, μπορούν να επανακτήσουν μέρος της απώλειας της μνήμης τους μαθαίνοντας ένα μουσικό όργανο.

Η εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου, βοηθά την ανάπτυξη του αριστερού εγκεφαλικού κροταφικού λοβού. Ο αριστερός κροταφικός λοβός επεξεργάζεται τις ηχητικές πληροφορίες που εισάγονται στον εγκέφαλο. Παράλληλα όμως αναπτύσσεται μέσα στον αριστερό κροταφικό λοβό του εγκεφάλου, ένα άλλο μέρος (planum temporale), το οποίο είναι υπεύθυνο για την προφορική μνήμη. Με τον τρόπο αυτό η βελτίωση της προφορικής μνήμης των παιδιών είναι ένα δευτερογενές παράγωγο της μουσικής τους εκπαίδευσης. Οι ερευνητές τονίζουν ότι δεν έχει σημασία ποιο όργανο μαθαίνουν τα παιδιά όσον αφορά τη βελτίωση της μνήμης. Είναι η διαδικασία της μουσικής εκπαίδευσης που είναι ευεργετική για τη μνήμη. Το φαινόμενο αυτό δηλαδή της ανάπτυξης και άλλων τμημάτων του εγκεφάλου όταν υπάρχει μια μορφή εκπαίδευσης, μπορεί να βοηθήσει και ανθρώπους που έχουν υποστεί βλάβες του εγκεφάλου μετά από κάποιο νόσημα ή τραυματισμό.⁹

1.8 Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ

Η μουσική στο τομέα της ψυχιατρικής είναι σε θέση, πιο πολύ απ' όλους του άλλους τρόπους, να τραβήξει τον ασθενή από την αποπροσωποποίησή του γιατί η επαφή μέσω του λόγου μπορεί να είναι μπλοκαρισμένη, όπως π.χ. σε αυτιστικούς αποκλεισμούς. Εδώ είναι δυνατόν με την βοήθεια της μουσικής να σπάσουμε αυτούς τους αποκλεισμούς και να βγάλουμε τον νευρωτικό από την εξάρτησή του με το Εγώ, ο οποίος νευρωτικός ενδεχομένως έχει ήδη χάσει την αίσθηση της πραγματικότητας.¹⁰

Πιο συγκεκριμένα, οι επιδράσεις της μουσικής στον άνθρωπο σε ψυχολογικό επίπεδο είναι:

- ♪ Συγκινησιακές μεταβολές, όπως μεταβολή των συναισθημάτων, αλλαγή της διάθεσης κτλ.
- ♪ Συνειρμικές επιδράσεις, καθώς ένα μουσικό άκουσμα προκαλεί στο άτομο σκέψεις και συνειρμούς.
- ♪ Αύξηση της ικανότητας μάθησης, αφού έχει παρατηρηθεί ότι η μουσική λειτουργεί βοηθητικά στην απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων.⁷

1.9 ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Η αποτελεσματικότητα της μουσικής ως θεραπείας δεν εξαρτάται τόσο από κάποια χαρακτηριστικά της, όσο από τις υποκειμενικές προτιμήσεις του κάθε ατόμου. Σήμερα η μουσική χρησιμοποιείται κυρίως για τη μείωση της συγκινησιακής και σωματικής έντασης, γι' αυτό η αποτελεσματικότητά της εξαρτάται και από τη θέλησή μας και από την δυνατότητα μας να δημιουργήσουμε κατάλληλο περιβάλλον που θα βοηθήσει την όλη διαδικασία.

Ο ρυθμός, η μελωδία, η ένταση, η διάρκεια, το ηχόχρωμα, η δομή μουσικών φράσεων είναι μερικά από τα χαρακτηριστικά που παίζουν πρωτεύοντα ρόλο στη δημιουργία μιας μουσικής που μπορεί να έχει και θεραπευτικό ρόλο.

Κάποια χαρακτηριστικά που θα πρέπει να λάβουν υπόψη τους οι δημιουργοί για τη σύνθεση θεραπευτικής μουσικής είναι τα παρακάτω:

- ♪ Ρυθμός: ομοιόμορφος και ρέων, για να εναρμονίζει τους εσωτερικούς ρυθμούς με τη ροή της ενέργειας.
- ♪ Μελωδία: αργή και παρατεταμένη για διαλογισμό. Στον ρυθμό του καρδιακού παλμού για ενεργοποίηση.
- ♪ Δυναμική: από πολύ σιγανή ως μέτρια δυνατή και να αποφεύγονται οι βίαιες αντιθέσεις.
- ♪ Διάρκεια: συνήθως 20-45 λεπτά. Ελάχιστη διάρκεια 15 λεπτά.

- ♪ Σύσταση: χρήση μέχρι δύο φωνών, όταν στοχεύουμε στην ηρεμία. Οι φωνές να έχουν απόσταση μεταξύ τους.
- ♪ Ηχόχρωμα: όργανα με μαλακή χροιά. Συνήθως αυλός, έγχορδα και φωνή.
- ♪ Δομή μουσικών φράσεων: ομοιογενής και ρέουσα. Η ελάχιστη διάρκεια της φράσης να είναι όση μία αργή εκπνοή, όταν επιδιώκεται η καταπράυνση και η ηρεμία.³

1.10 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η μουσικοθεραπεία χρησιμοποιείται:

- ♪ Σαν όργανο ανάλυσης και ανασυγκρότησης του ψυχισμού.
- ♪ Σαν όργανο πειθαρχίας της σκέψης και της έκφρασης των συγκινήσεων.
- ♪ Σαν μέσο που υποβοηθά την έκφραση σε άτομα πολύ μπλοκαρισμένα, παίζοντας το ρόλο του μεσολαβητή για μια νέα επαφή με την πραγματικότητα και για την αποκατάσταση διαπροσωπικών σχέσεων και επικοινωνίας.
- ♪ Σε ένα πιο βαθύ επίπεδο η μουσική διευκολύνει την αποκατάσταση των βασικών ρυθμών του οργανισμού και τον συγχρονισμό του.
- ♪ Σαν ερέθισμα που 'ξυπνά' το δημιουργική δυναμικό ενηλίκων και παιδιών, σε ατομικό αλλά και ομαδικό επίπεδο, όταν ενδιαφερόμαστε για τη συλλογική δημιουργικότητα και την ομαδική αντιληπτικότητα.
- ♪ Η μουσική περιβάλλοντος βοηθά στη δημιουργία μιας πιο ευχάριστης ατμόσφαιρας και προδιαθέτει ευνοϊκότερα, ιδιαίτερα σε νοσοκομεία, γηροκομεία και άλλα ιδρύματα, αλλά και σε πολλούς εργασιακούς χώρους, όπου συχνά, κάτω από την επίδραση της, που βελτιώνει τη διάθεση των εργαζομένων, παρατηρείται και βελτίωση της παραγωγής.

Ευρύτατος είναι, λοιπόν, ο χώρος εφαρμογών της μουσικοθεραπείας, όπως και της μουσικής στη ζωή μας.⁷



εικόνα 4

1.11 ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΝΟΣΗΛΕΥΟΝΤΑΙ

Η νοσοκομειακή περίθαλψη μπορεί να είναι δύσκολη για ανθρώπους κάθε ηλικίας. Το τμήμα μουσικοθεραπείας θα πάλευε να διευκολύνει αυτές τις δυσκολίες έτσι ώστε οι ασθενείς να είναι ικανοί να αντεπεξέρχονται καλύτερα στις αλλαγές της ζωής που προέρχονται από αρρώστια ή τραυματισμό. Έρευνες που υποστηρίζουν τη χρήση της μουσικής στο χειρουργείο, χρονολογούνται από το 1945, όταν η μουσική χρησιμοποιούνταν επιτυχώς ως αναλγητικό κατά τη διάρκεια οδοντιατρικών επεμβάσεων. Από τότε έχει αποδειχθεί ότι είναι αποτελεσματική στη μείωση ανησυχίας σε προεγχειρητικούς ασθενείς, μειώνει την ανάγκη για φαρμακευτική αγωγή κατά του πόνου μετά την εγχείρηση και αυξάνει τις ικανότητες συνεργασίας όταν συνταιριάζεται με γνωστικές θεραπευτικές τεχνικές.⁷

Η μουσικοθεραπεία χρησιμοποιείται και κατά τη διάρκεια του τοκετού. Πολλά οφέλη προέρχονται απ' αυτού του είδους την εφαρμογή. Η μουσικοθεραπεία ενθαρρύνει της γυναίκες να αντεπεξέλθουν στον τοκετό, χωρίς φάρμακα, βοηθώντας τες να ανασάνουν σωστά, να συγκεντρώνουν την προσοχή τους και να απολαμβάνουν την εμπειρία. Στην πραγματικότητα, η χρήση της μουσικής μπορεί να κάνει τον τοκετό για κάποιες γυναίκες πιο σύντομα. Οι μητέρες αντιμετωπίζουν λιγότερο στρες και πόνο κατά τη διάρκεια της γέννας, χαλαρώνουν περισσότερο και συγκεντρώνονται καλύτερα.⁷

1.12 Η ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ

Η προληπτική μουσικοθεραπεία έχει στοιχεία που την κάνουν κατάλληλη για όλες τις ομάδες του μαθητικού πληθυσμού, αφού η μουσική αντανακλά,

δραματοποιεί και επικεντρώνει σε θετικούς ή αρνητικούς συσχετισμούς με πρόσωπα και γεγονότα και μάς αγγίζει όταν, πολλές φορές, τίποτε άλλο δεν μπορεί. Μέσω της μουσικής ο θεραπευτής δημιουργεί ένα χώρο/πλαίσιο μέσα στο οποίο ο μαθητής θα νιώσει ασφάλεια, έμπνευση και πάνω από όλα αποδοχή, αγάπη και ενθάρρυνση, ώστε μέσα από τους μουσικό-ηχητικούς συμβολισμούς να κάνει συσχετισμούς με τις εσώτερες εμπειρίες του για να τις συνειδητοποιήσει και να τις εκφράσει. Με άλλα λόγια η προληπτική μουσικοθεραπεία στοχεύει:

- ♪ Με άμεσο και διασκεδαστικό τρόπο να φέρει το παιδί σε επαφή με τον εαυτό του και το πρόβλημά του.
- ♪ Να το στηρίξει για να εκφράσει και να μοιραστεί το πρόβλημά του με την ομάδα 'εδώ και τώρα'.
- ♪ Να το βοηθήσει να νιώσει καλύτερα διαπιστώνοντας ότι και άλλα παιδιά έχουν παρόμοια προβλήματα, άρα δεν είναι 'μόνο του'.
- ♪ Να το ενθαρρύνει να απελευθερωθεί από το βάρος των ενοχών του για τις παράλογες συμπεριφορές των 'σημαντικών άλλων' για τις οποίες δεν ευθύνεται.
- ♪ Να μετουσιώσει τις εμπειρίες του και τις ψυχικές του εντάσεις σε μια οργανωμένη, δημιουργική, αισιόδοξη και κοινωνικά αποδεκτή ενασχόληση που είναι η μουσική.

Σταδιακά το παιδί ανοίγει τους συναισθηματικούς του δρόμους, αποκτά αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση και καλύτερη αυτοεικόνα, ενώ μέσα από την ομάδα αναπτύσσεται η συλλογικότητα, η ενσυναίσθηση και η αλληλεγγύη, που τόσο απελπιστικά απουσιάζουν από τη ζωή μας.¹¹

1.13 ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΥΓΕΙΑΣ

Η χρήση της μουσικής από μόνη της δεν μπορεί να διασφαλίσει την υγεία μας, αν οι άλλες πλευρές του τρόπου ζωής μας την υποσκάπτουν. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, η τυποποιημένη διατροφή, η μη ικανοποίηση από την εργασία, η ανεργία δημιουργούν ένα πλαίσιο που μάλλον ευνοεί την εμφάνιση ασθενειών παρά την ελαχιστοποιεί, παρά τις προόδους της ιατρικής επιστήμης.

Η επίδραση της μουσικής στην υγεία είναι αθροιστική και διαρκεί μεγάλο χρονικό διάστημα. Επομένως, το είδος μουσικής που ακούμε ή συνθέτουμε, η ώρα που γίνεται αυτό, το περιβάλλον που δημιουργείται παίζουν καθοριστική ρόλο στα οφέλη που αποκομίζουμε. Αν φροντίσουμε αυτούς τους παράγοντες,

τότε η μουσική μπορεί να συμβάλει στην ισορροπία σώματος, μυαλού και συναισθημάτων.⁴

Η μουσική την οποία ακούμε θα πρέπει να επιλέγεται προσεκτικά, ώστε να μας χαρίζει ισορροπία. Θα πρέπει να της αφιερώσουμε χρόνο, κυρίως το πρωί, στην αρχή της ημέρας, και να είμαστε εκλεκτικοί στις επιλογές μας. Η ισορροπία που θα επιφέρει θα έχει ευεργετικές επιπτώσεις στον τρόπο σκέψης μας, τη σωματική κίνησή μας, τη συναισθηματική σταθερότητα και τις διαπροσωπικές μας σχέσεις.³

1.14 ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

Ο Η. υπέφερε από γεροντική άνοια, ήταν ημιπληγικός, αποτέλεσμα ατυχήματος, και είχε χάσει την ικανότητα να μιλάει. Προωθήθηκε σε μια μουσικοθεραπευτική ομάδα προκειμένου να βοηθηθεί στο να εκφραστεί και να επικοινωνήσει με άλλους, αφού μεταξύ άλλων είχε γίνει κι επιθετικός. Αρχικά αρνιόταν να παίζει όργανα, συχνά εκνευριζόταν, αλλά μετά από 6 μήνες εβδομαδιαίων συνεδριών ε σκοπό την κάλυψη των αναγκών του μέσα απ' την εξάσκηση με τα όργανα, τη χαλάρωση και την κίνηση, άρχισε να χτυπά τα drums δυνατά, στο δικό του ρυθμό. Ο μουσικοθεραπευτής κατάφερε να συνοδέψει το παίξιμό του Η με το πιάνο και σταδιακά αυτό οδήγησε τον Η να παίζει ρυθμικά και μουσικά μαζί με τους υπόλοιπους παρά να παίζει με έναν δικό του, επιθετικό και ακαθόριστο τρόπο.

Η μουσικοθεραπεία τον βοήθησε να ηρεμήσει, να κάθεται για μεγαλύτερο απ' το συνηθισμένο του χρονικό διάστημα, να χαμογελά αρκετά, ν' αποδεσμευτεί απ' την επιθετικότητα του και να φέρεται φιλικά στους άλλους, αφού εξέφραζε πια τον εαυτό του κατάλληλα και όχι εναντίον των άλλων. Έγινε μέλος μιας ομάδας που τον αποδεχόταν και τον σεβόταν παρόλο που δεν μπορούσε να μιλήσει.⁷

Η Α., 12 ετών σήμερα, με έντονες διαταραχές συμπεριφοράς (αυτιστική), μόνο με τη μουσική μπορούσε να ηρεμήσει. Απέκτησε μάλιστα την ικανότητα, πριν μάθει να διαβάζει, να γνωρίζει όλες τις κασέτες του σχολείου, αρκεί να τις άκουγε μια φορά. Από 9 ετών έμαθε να χειρίζεται άνετα το ραδιοκασετόφωνο του σχολείου. Η δασκάλα της, όταν ήθελε να την ηρεμήσει για να ασχοληθεί με τα άλλα παιδιά, της έβαζε το ραδιοκασετόφωνο σε χαμηλή ένταση, σε μια γωνία της αίθουσας. Μέσω της μουσικής πρωτοεπικοινωνήσε με τη δασκάλα της, όταν συναντούσε κάποια δυσκολία στην αναζήτηση των κασετών ή στο χειρισμό του

ραδιοκασετόφωνου. Πριν ένα χρόνο άρχισε να κάνει μαθήματα πιάνου και η πρόοδος της είναι πολύ μεγαλύτερη από την αναμενόμενη.⁷



Εικόνα 5

1.15 ΠΟΥ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΤΕ

Στην Ελλάδα η μουσικοθεραπεία εφαρμόζεται κυρίως σε ιδιωτικό επίπεδο. Κάποιος που ενδιαφέρετε για την μουσικοθεραπεία μπορεί να απευθυνθεί στην Ελληνική Εταιρία Μουσικοθεραπείας.

Οι τιμές για κάθε συνεδρία ξεκινούν από 30 euro.¹²

1.16 ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η μουσική είναι ένα διάμεσο προς άλλους καθαρότερους κόσμους, είναι όχημα, είναι εργαλείο. Η μουσική είναι ένα άριστο μέσο για την πρόσδεση της ανθρώπινης ψυχής προς το θείο που βρίσκεται μέσα μας. Κάθε μέρα συμπεριφέρεται σύμφωνα με έναν ρυθμό, κάθε μέρα έχει μια μελωδία, κάθε μέρα ακολουθεί μια αρμονία. Κάθε άνθρωπος είναι ένας μοναδικός τόνος τον οποίο και πρέπει ο ίδιος να αντιληφθεί. Η συνείδησή μας, η θέλησή μας είναι ο μαέστρος. Η ορχήστρα μέσα μας χρειάζεται επειγόντως αυτό το μαέστρο, να διευθύνει και να εναρμονίσει τη μελωδία μέσα μας.¹⁰

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

2. ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ



Αιγύπτιοι εξασκούν τη ρεφλεξολογία

Εικόνα 6

2.1 ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η ρεφλεξολογία είναι σχεδόν 5000 χρόνων. Αρχισε να εφαρμόζεται στην ανατολή και αργότερα στην Αίγυπτο. Η ρεφλεξολογία συνεπάγεται με τη μάλαξη συγκεκριμένων περιοχών των χεριών και των ποδιών, οι οποίες αντιστοιχούν με άλλα μέρη του σώματος. Για παράδειγμα, περιοχές του κεφαλιού αντιστοιχούν με τα δάκτυλα του ποδιού και τις άκρες των δακτύλων του χεριού. Στα πέλματα των ποδιών και στις παλάμες των χεριών υπάρχουν περιοχές που αντιστοιχούν σε εσωτερικά όργανα και σε άλλα συστήματα του σώματος. Το κατάλληλο μασάζ με σωστούς χειρισμούς αυτών των περιοχών επιφέρει χαλάρωση και ανακούφιση από το άγχος. Η ρεφλεξολογία έχει γίνει ένα σημαντικό εργαλείο για την πρόοδο του ήδη συναρπαστικού τομέα της αισθητικής.¹³

2.2 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Επί πολλούς αιώνες στην ανατολή, η ρεφλεξολογία ήταν ο επιλεγμένος τρόπος αξιολόγησης της υγείας των ασθενών. Ήταν το επιλεγμένο εργαλείο δημιουργίας ισορροπίας και αρμονίας για τον ασθενή. Τα τελευταία 25 χρόνια, η ρεφλεξολογία κέρδισε την αποδοχή της βιομηχανίας μας.

Αν η ρεφλεξολογία χρησιμοποιηθεί σωστά, μπορεί να προσφέρει υπέροχη ανακούφιση από μικρές ενοχλήσεις της καθημερινής ζωής. Πονοκέφαλοι, πόνοι

στην πλάτη, ενοχλήσεις του στομάχου, δυσπεψία, δυσκοιλιότητα κι εμμηνορροιακές κράμπες, είναι μόνο λίγα από τα συνηθισμένα προβλήματα που μπορούν να ανακουφιστούν μέσω των χειρισμών της ρεφλεξολογίας.¹³

Η λέξη ‘ρεφλεξολογία’ αποτελείται από δύο μέρη: τη ρίζα ‘ρεφλέξ’ και την κατάληξη ‘λογία’. Το όνομά της το οφείλει στην Αγγλική λέξη reflex – ρεφλέξ, που σημαίνει αντανάκλαστικό, και στην ελληνική λέξη λόγος. Η ρεφλεξολογία λοιπόν, είναι η σπουδή των αντανάκλαστικών.¹⁴

2.3 ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ:

Η ρεφλεξολογία είναι μια ευγενική τέχνη, μια συναρπαστική επιστήμη και μια εξαιρετικά αποτελεσματική μορφή θεραπευτικού μασάζ των ποδιών. Ως θεραπεία, κατατάσσεται στον τομέα της ‘συμπληρωματικής ιατρικής’ - θεωρείται μια ολιστική θεραπευτική τεχνική, που αντιμετωπίζει το άτομο ως ολότητα, προκειμένου να επιφέρει μια κατάσταση ισορροπίας και αρμονίας στο σώμα, στο νου και το πνεύμα.¹

Σε ολόκληρο το σώμα υπάρχουν τα μεσημβρινά σημεία, τα οποία είναι υπερευαίσθητες νευρικές απολήξεις που στέλνουν μηνύματα στον εγκέφαλο. Μέσω αισθητικών οδών αποκαλύπτουν τι συμβαίνει στο εσωτερικό του σώματος. Ένας άλλος τρόπος για να περιγραφεί η ικανότητά τους να αποκαλύπτουν αυτό που γίνεται μέσα στο σώμα, είναι ότι λειτουργούν ως ‘αντανάκλαστικό’ για το εσωτερικό σύστημα του σώματος. Ονομάζονται και κεντρικά σημεία αντανάκλαστικών.¹³

2.4 ΟΙ ΔΥΟ ΦΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ

Η ρεφλεξολογία χωρίζει το σώμα σε 10 ζώνες, οι οποίες είναι όλες κατακόρυφες, από την αριστερή και τη δεξιά πλευρά. Θεωρώντας τη σπονδυλική στήλη ως το κεντρικό σημείο, κάθε πλευρά έχει 5 ζώνες. Η δεξιά πλευρά της ζώνης αντιπροσωπεύει τη δεξιά πλευρά του σώματος και αντίστροφα. Η πρώτη ζώνη καλύπτει την περιοχή πάνω και κάτω του αντίχειρα και το μεγάλο δάκτυλο του ποδιού.

Η ρεφλεξολογία έχει 2 φάσεις: την φάση εξερεύνησης και την φάση εφαρμογής.¹³

2.4.1 Η φάση της εξερεύνησης:

Αυτή η φάση δίνει την ευκαιρία στον ρεφλεξολόγο να ανακαλύψει τι συμβαίνει στον πελάτη. Με ανεπαίσθητη σχεδόν πίεση σε οποιοδήποτε από

αυτά τα σημεία στους μεσημβρινούς, ίσως γίνει αισθητός κάποιος πολύ ελαφρύς πόνος. Σε άλλα σημεία μπορεί να παρουσιαστεί δυνατός πόνος. Κατά την φάση εξερεύνησης περνάτε τις ζώνες καθώς αναζητάτε μικροσκοπικές κρυσταλλοποιημένες εναποθέσεις που περιβάλλουν το μεσημβρινό σημείο. Οι εναποθέσεις έχουν στην αφή την αίσθηση σωματιδίων άμμου. Μερικά συγκεντρώνονται δίνοντας την αίσθηση μιας ομάδας υγρών κόκκων άμμου που είναι στρογγυλεμένοι και με σαφή όρια. Όσο μεγαλύτερος είναι ο κόκκος, τόσο πιο ευαίσθητο είναι το μεσημβρινό σημείο.¹³

2.4.2 Η φάση εφαρμογής:

Η φάση εφαρμογής ή το θεραπευτικό μέρος, είναι το δεύτερο μέρος της ρεφλεξολογίας. Με αυτήν την θεραπεία, ο πελάτης απολαμβάνει ένα επιπλέον όφελος, το οποίο είναι ότι δεν έχει παρενέργειες, οι οποίες είναι συχνές σε πολλές θεραπείες της παραδοσιακής ιατρικής. Ακόμα και χωρίς παρενέργειες όμως, η φάση εφαρμογής μπορεί να γίνει ενοχλητική και καμιά φορά, πραγματικά επώδυνη.¹³

2.5 ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΚΑΙ ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Κατά τη ρεφλεξολογία υπάρχουν 3 περιοχές που έχουν μεσημβρινά σημεία για την αξιολόγηση, την ανακούφισή και την ανάκτηση της ισορροπίας του σώματος. Οι 3 αυτές περιοχές είναι το αυτί, το χέρι και το πόδι.

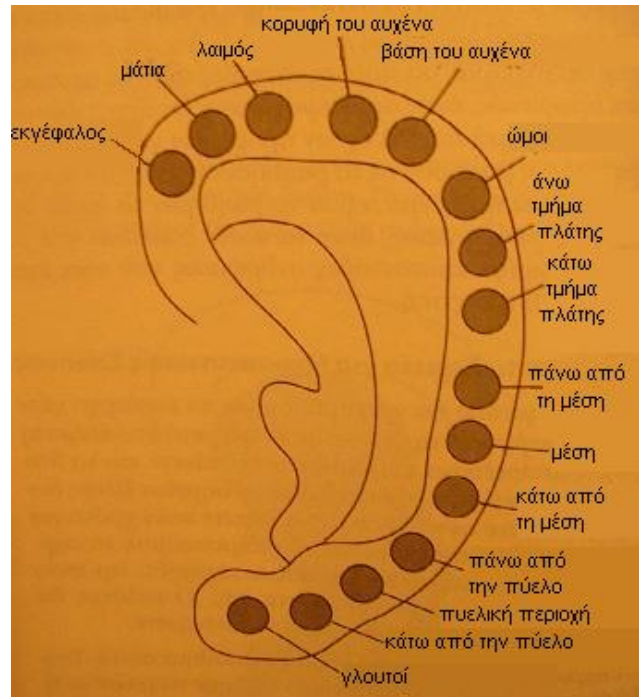
Το πόδι είναι η περιοχή που κέρδισε τη μεγαλύτερη αναγνώριση. Το πόδι είναι η περιοχή που προσφέρει την δυνατότητα επιτυχημένης θεραπείας. Ακολουθεί το χέρι και τελευταίο έρχεται το αυτί.¹³

2.5.1 Το αυτί

Το αυτί, δεν έχει τον αριθμό των αντανακλαστικών σημείων που έχουν τα χέρια και τα πόδια. Αντίθετα με τις δύο αυτές αντανακλαστικές ζώνες, το αυτί δεν καλύπτει ολόκληρο το φάσμα των εσωτερικών οργάνων. Παρ' όλα αυτά, το αυτί αντανακλά το σώμα από το κεφάλι μέχρι τους γλουτούς κι ιδιαίτερα τη σπονδυλική στήλη και το κεφάλι/εγκέφαλο. Έτσι, τα αυτιά χρησιμοποιούνται στη ρεφλεξολογία περισσότερο για ανακούφιση από το άγχος και την ένταση του κεφαλιού και της πλάτης.¹³

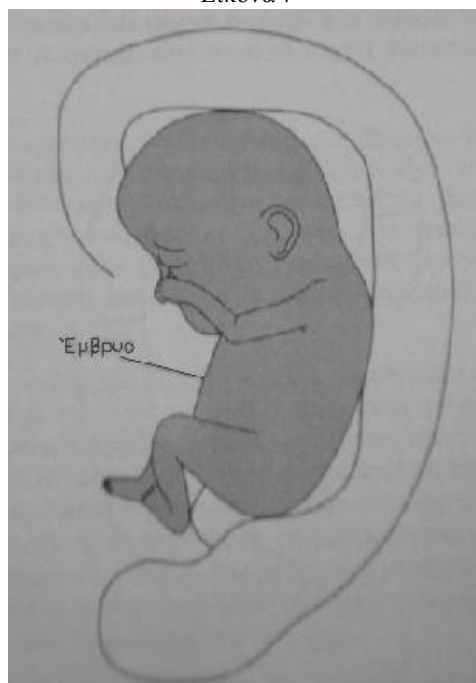
Επειδή οι άνθρωποι έχουν αυτιά διαφόρων μεγεθών, τα σημεία βρίσκονται ευκολότερα σε μεγαλύτερα αυτιά, παρά σε μικροσκοπικά. Παρ' όλα αυτά, στο εξωτερικό περίγραμμα του αυτιού, βρίσκονται τα σημεία ζώνης για ολόκληρη τη σπονδυλική στήλη. Η περιοχή όπου η κορυφή του αυτιού συνδέεται με το

κεφάλι, αντιπροσωπεύει το κεφάλι. Το κατώτερο σημείο του λοβού, αντιπροσωπεύει τους γλουτούς (εικόνα 7).¹³



Αντανακλαστικά αυτιού

Εικόνα 7



Εμβρυϊκή στάση

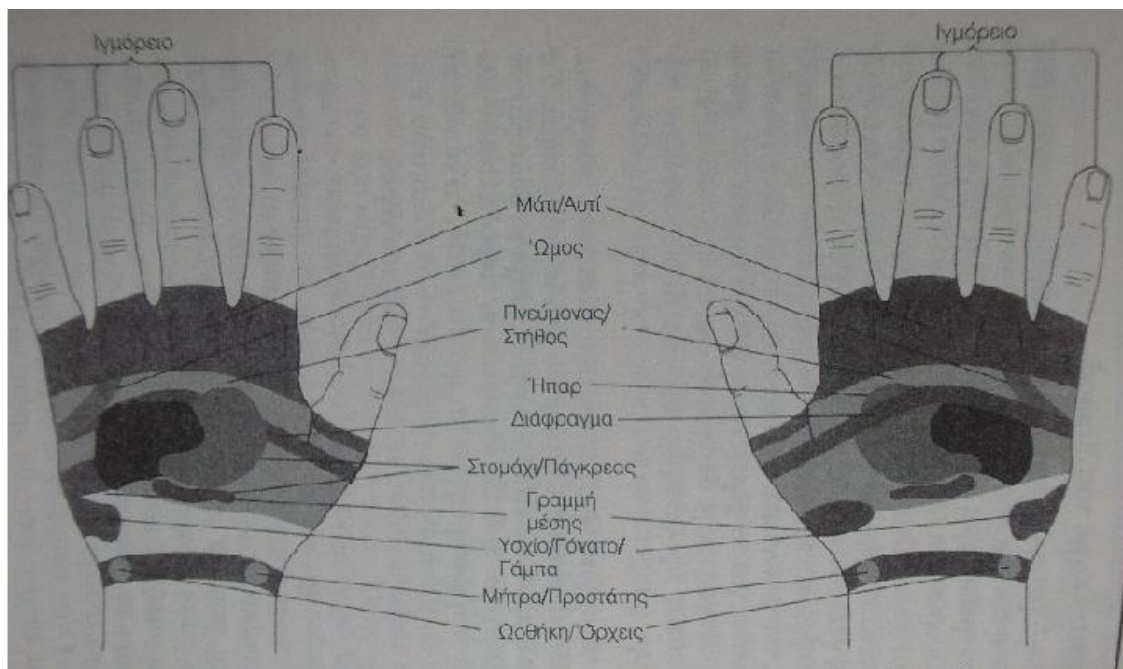
Εικόνα 8

Αν κάποιος δυσκολεύεται να κοιμηθεί, είναι ευεργετικό να παίρνει την εμβρυϊκή στάση (εικόνα 8). Πιστεύεται ότι το αυτί έχει το ακριβές σχήμα της εμβρυϊκής στάσης. Όλοι μπορούν να αντιγράψουν το εξωτερικό περίγραμμα του αυτιού, ώστε να πάρουν την καταλληλότερη θέση για ύπνο. Αν ο πελάτης είναι δεξιόχειρας θα πρέπει να αντιγράφει το αριστερό αυτί και προφανώς, ένας αριστερόχειρας, θα αντιγράφει το δεξί αυτί. Αν μικρά παιδιά έχουν πρόβλημα να κοιμηθούν, οι μητέρες τους μπορούν να τα βοηθήσουν. Το μόνο που θα πρέπει να κάνει η μητέρα, είναι να βοηθήσει το παιδί της να πάρει τη σωστή θέση, όταν το παιδί ξαπλώνει για να κοιμηθεί.¹³

2.5.2 Τα χέρια

Τα χέρια είναι πολύ περισσότερο αντανακλαστικά απ'ότι τα αυτιά. Τα μεσημβρινά σημεία του χεριού είναι πιο εκτεταμένα και πιο ευκολοπρόσιτα, από αυτά των αυτιών. Τα αντανακλαστικά μεσημβρινά σημεία των χεριών που βρίσκονται στην επιφάνεια της παλάμης, αντιπροσωπεύουν την πρόσθια πλευρά του σώματος, ενώ τα μεσημβρινά σημεία στην οπίσθια επιφάνεια του χεριού, αντιπροσωπεύουν και την οπίσθια επιφάνεια του σώματος.

Το αριστερό και το δεξί χέρι έχουν παρόμοια σημεία και το καθένα έχει σημεία που δεν έχει το άλλο. Επιπλέον, επειδή τα χέρια είναι περισσότερο εκτεθειμένα και πρέπει να είναι ανθεκτικότερα στην επιφάνειά τους, τα μεσημβρινά σημεία είναι βαθύτερα κάτω από το δέρμα.¹³



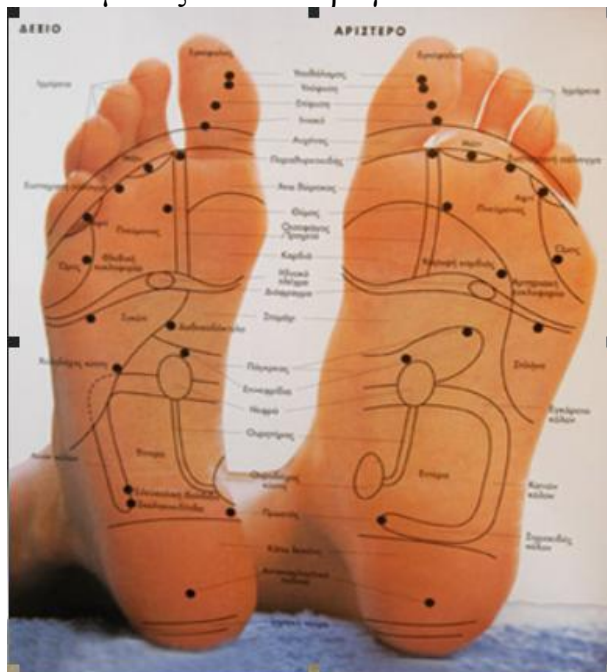
Αντανακλαστικά χεριών

Εικόνα 9

2.5.3 Τα πόδια

Επειδή τα πόδια αποτελούν έναν τέλειο μικρόκοσμο του σώματος. Όλα τα όργανα, οι αδένες και άλλα μέρη του σώματος, βρίσκονται τοποθετημένα με την ίδια διάταξη στα πόδια, σαν 'αντανακλάσεις / αντανακλαστικά' των μερών του σώματος. Με τον όρο αντανακλαστικό, εννοούμε μια ακούσια ή ασυνείδητη αντίδραση σ' ένα ερέθισμα. Στη ρεφλεξολογία, όταν ερεθίζονται τα αντανακλαστικά των ποδιών, προκαλείται μια ακούσια αντίδραση των οργάνων και των αδένων, που συνδέονται μέσω ενεργειακών διόδων με τα συγκεκριμένα αντανακλαστικά. Η σωστή διέγερση λοιπόν, αυτών των αντανακλαστικών, μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την κατάσταση της υγείας μας.¹

Το σώμα, από την κορυφή ως τα νύχια, αντανακλάται στο πόδι. Τα δάκτυλα των ποδιών έχουν τα μεσημβρινά σημεία των ματιών και των ιγμόρειων. Το κάτω μέρος της φτέρνας έχει ένα μεσημβρινό σημείο για τον πρωκτό. Η σπονδυλική στήλη έχει μεσημβρινά σημεία κατά μήκος του εσωτερικού χείλους κάθε πέλματος. Όπως και στα χέρια, τα αντανακλαστικά σημεία της αριστερής πλευράς του σώματος είναι στο αριστερό πόδι και αντίστροφα. Αυτό περιλαμβάνει τα μάτια, τα αυτιά, τις ιγμοριακές κοιλότητες και το αναπαραγωγικό σύστημα. Τα μεσημβρινά σημεία για τις ωθήκες βρίσκονται στην περιοχή πίσω από τον αστράγαλο. Το ίδιο σημείο ζώνης στην εσωτερική επιφάνεια του αστράγαλου αντιστοιχεί τον προστάτη του άντρα και το μήτρα της γυναίκας. Οι σάλπιγγες αντανακλούν στους μεσημβρινούς, στην πρόσθια επιφάνεια του ποδιού και μεταξύ των αστραγάλων.¹³



Αντανακλαστικά ποδιών

Εικόνα 10

2.6 ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΝΟΔΟΝΤΟ

Η ρεφλεξολογία στηρίζεται σε ένα είδος κυκλικού μασάζ σε σημεία-κλειδιά, που θεωρείται ότι αντιστοιχούν σε συγκεκριμένα όργανα και περιοχές του ανθρωπίνου σώματος. Το ήπιο μασάζ στις σωστές περιοχές μπορεί να ανακουφίσει από πολλά προβλήματα υγείας, του πονόδοντου περιλαμβανομένου.

Τα δόντια μας μπορεί, βέβαια, να πονούν για πολλούς και διάφορους λόγους. Ένας ειδικός ρεφλεξολόγος θα μεθοδεύσει τη θεραπεία ανάλογα με το αίτιο και θα πιέσει σε διαφορετικές περιοχές και με διαφορετική ένταση. Μπορεί, για παράδειγμα, να πιέσει και σε σημεία που ενεργοποιούν την υπόφυση και τα επινεφρίδια επειδή αυτοί οι αδένες θεωρούνται το φαρμακείο του σώματός μας και παράγουν παυσίπονες, ουσίες, όπως π.χ. ενδορφίνες. Σε γενικές γραμμές, πάντως, αν το πρόβλημα είναι οξύ, μπορείτε να δοκιμάσετε και μόνοι ένα τοπικό μασάζ, ώστε να έχετε άμεση ανακούφιση. Το μασάζ για τον πονόδοντο γίνεται στο αφτί και στα μεγάλα δάχτυλα χεριών και ποδιών. Στο αφτί θα πρέπει να κάνετε κυκλικό μασάζ στον λοβό. Το δάχτυλο σας πρέπει να κινείται στη μπροστινή πλευρά του λοβού. Στον αντίχειρα το μασάζ γίνεται εκεί που βρίσκονται οι ρυτίδες, δηλαδή ανάμεσα στην πρώτη φάλαγγα και τη μεσαία, λίγο πιο κάτω από το νύχι. Στο μεγάλο δάχτυλο του ποδιού, η πίεση ασκείται και πάλι στο σημείο των ρυτίδων, δηλαδή εκεί που κατά κάποιον τρόπο βλέπετε το δέρμα σας να δημιουργεί ζάρες, λίγο πιο κάτω από το νύχι. Ειδικότερα, αν σας πονά δόντι στην άνω γνάθο, μπορείτε να κάνετε μασάζ λίγο πιο πάνω από τις ρυτίδες των συγκεκριμένων δαχτύλων, ενώ αν το πρόβλημα εντοπίζεται στην κάτω γνάθο, ίσως να νιώσετε μεγαλύτερη ανακούφιση κάνοντας μασάζ λίγο πιο κάτω από τις ρυτίδες. Η ρεφλεξολογία μπορεί να ανακουφίσει και από το οίδημα, δηλαδή το πρησμένο δόντι. Μπορεί επίσης να σας βοηθήσει σε περίπτωση που τα δόντια σας παρουσιάζουν χρόνια πρόβλημα εξαιτίας μειωμένης ανταπόκρισης του ανοσοποιητικού σας συστήματος. Με το κατάλληλο μασάζ μπορεί, για παράδειγμα, να τονωθεί το ανοσοποιητικό κι έτσι τα δόντια σας να πάψουν να φλεγμαίνουν τόσο συχνά.¹⁵

2.7 ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Η ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΜΑΣ

Η ρεφλεξολογία δεν αποτελεί μαγική πανάκεια ή μορφή άμεσης θεραπείας. Ο ρόλος της είναι να διευκολύνει την ίαση, να βοηθήσει το σώμα να ενεργοποιήσει τη δική του θεραπευτική ενέργεια μέσα σε όλο το σώμα.

Το ανθρώπινο σώμα είναι μια περίπλοκη 'μηχανή' της οποίας όλα τα μέρη λειτουργούν ταυτόχρονα και η λειτουργία τους είναι αλληλένδετη. Εάν κάποιο

μέρος -έστω και μικρό- δεν λειτουργεί σωστά, τότε επηρεάζεται η γενικότερη απόδοση του σώματος αλλά και του νου, μιας και όλα είναι αλληλοεξαρτώμενα.¹⁶

2.7.1 Η ρεφλεξολογία μειώνει την ένταση (το στρες):

Οδηγεί σε χαλάρωση. Η χαλάρωση βοηθά το σώμα να αυτό-θεραπευτεί και να λειτουργήσει πιο αποτελεσματικά.

2.7.2 Η ρεφλεξολογία βελτιώνει την κυκλοφορία:

Η καλή κυκλοφορία απαλλάσσει το σώμα από τις τοξίνες που συσσωρεύονται όταν τα ενδογενή συστήματα καθαρισμού (λεμφικό, απεκκριτικό) δεν λειτουργούν σωστά.

2.7.3 Η ρεφλεξολογία βελτιώνει την νευρική λειτουργία (νευρικό σύστημα):

Η χαλάρωση μειώνει την πίεση στα νεύρα και στα αγγεία, βελτιώνοντας την ροή του αίματος και την παροχή οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών σε όλα τα μέρη του σώματος.¹⁴

2.8 ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΟΨΟΥΜΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΗΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ;

Και ο βελονισμός και η ρεφλεξολογία βοηθούν τον οργανισμό να αποτοξινωθεί. Και μη φανεί περίεργο αν σας πούμε ότι έχουμε μέσα μας τη νικοτίνη και τον καπνό. Τα παράγει ο εγκέφαλος με τον συνδυασμό είτε σκέψεων, είτε συναισθημάτων, είτε κίνησης, άρα η ρεφλεξολογία και ο βελονισμός έρχεται να ενεργοποιήσει τον οργανισμό να βγάλει τη δική του νικοτίνη, έτσι ώστε ο άνθρωπος να αποτοξινωθεί και να έχει τη δική του νικοτίνη μέσα του ώστε να μη χρειάζεται να τη ζητάει μέσω του καπνίσματος. Βέβαια θα πρέπει και ο ίδιος να θέλει να το σταματήσει.¹⁷

2.9 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Υπάρχουν τέσσερα προβλήματα στην παρουσίαση της ρεφλεξολογίας στο κοινό ως μέθοδος που επιφέρει ανακούφιση από μικρές εσωτερικές ενοχλήσεις.

1. Μπορεί να παρερμηνευθεί η δύναμη της θεραπείας. Μπορεί να δώσετε λανθασμένη εντύπωση ότι μπορείτε να επιφέρετε την ανακούφιση από ενοχλήσεις και μπορεί να μη είστε ικανοί να το πραγματοποιήσετε.

2. Μπορεί να δημιουργηθεί στον πελάτη η εντύπωση ότι δεν είναι απαραίτητο να πάει στο γιατρό. Πράγμα που θα ήταν πολύ ανεύθυνο. Η σωστή προσέγγιση είναι να συμπεριλάβετε την ιατρική αναφορά, ως το πρώτο πράγμα που θα πρέπει να ψάξει ο πελάτης. Η συνεργασία με τον γιατρό του πελάτη, είναι πάντα πιο αποτελεσματική.
3. Ποτέ δεν πρέπει να χρησιμοποιήσετε τη ρεφλεξολογία για οποιοδήποτε σοβαρό ιατρικό πρόβλημα. Ο καρκίνος, το γλαύκωμα, ο διαβήτης και ο φυματώδης λύκος είναι παραδείγματα προβλημάτων που χρειάζονται ιατρική παρακολούθηση. Είναι σημαντικό να παραμένετε στα όρια των κανονικών ενοχλήσεων του σώματος.
4. Αν και είναι σχεδόν απίθανο, μπορεί να προκαλέσετε ήπιο οίδημα (πρήξιμο), επειδή εξασκήσατε υπερβολική πίεση στο μαλακό ιστό των ποδιών ή των χεριών. Ή, θα μπορούσατε να σπάσετε ένα δάχτυλο του ποδιού, από την εφαρμογή υπερβολικής πίεσης στο μεσημβρινό. Προσέξτε ώστε να μη συμβεί ποτέ!¹³



Εικόνα 11

2.10 ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

Αναφέρουμε ότι σε δύο εργοστάσια τις Κίνας έχει καθιερωθεί, στο διάλειμμα, όλοι οι εργάτες να βγάζουν τα παπούτσια τους και να περπατούν με γυμνά πόδια σε ειδικά διαμορφωμένο μονοπάτι με βότσαλα, άμμο, πέτρες, νερό κτλ.. Επίσης, η εταιρία Unipart στην Αγγλία, παρέχει στους εργαζόμενούς της την ευκαιρία να δέχονται τη βοήθεια των Ρεφλεξολόγων, διότι, έχει διαπιστωθεί ότι η απόδοση των εργαζομένων αυξάνεται, καθώς εργάζονται δίχως άγχος και ότι μειώνονται οι εργατοώρες απουσίας τους, εξαιτίας των συνηθισμένων προβλημάτων υγείας. Στο Ισραήλ 6.000 ρεφλεξολόγοι παρέχουν τις υπηρεσίες τους, ενώ στη Δανία 10% του πληθυσμού δέχεται ρεφλεξολογία από 3.000 ειδικούς.

Γι' αυτό, συνιστούμε περισσότερη αγάπη στα πόδια μας. Η ενεργοποίηση, σωστή φροντίδα και περιποίησή τους, μας δίνει υγεία και μακροζωία.¹⁸

2.11 ΠΟΥ ΘΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΤΕ

Μπορείτε να απευθυνθείτε στο Σύλλογο Ελλήνων Ρεφλεξολόγων. Το κόστος είναι 30 με 50 euro η συνεδρία.¹²

2.12 ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Προκύπτει λοιπόν σαφώς, ότι η ρεφλεξολογία μπορεί να βοηθήσει σε διάφορα προβλήματα, 'προάγοντας' τη λειτουργία των συστημάτων του σώματος. Έτσι λοιπόν ο όρος συμπληρωματική θεραπεία, της ταιριάζει απόλυτα. Ο όρος προληπτική, της ταιριάζει εξίσου, μια και εξασφαλίζει τη καλύτερη δυνατή λειτουργία των συστημάτων του οργανισμού, απομακρύνοντας έτσι τη πιθανότητα για την απόκτηση κάποιας παθολογίας. Και αυτό το κάνει διότι, καταφέρνει πολύ καλά, τη χαλάρωση του νευρικού μας συστήματος. Είναι πλέον γνωστό, ότι ο σύγχρονος άνθρωπος σωματοποιεί και δημιουργεί ασθένειες, ως αποτέλεσμα του τρόπου ζωής του. Η ρεφλεξολογία, με τη χαλάρωση που προκαλεί στο νευρικό σύστημα, δημιουργεί έτσι ένα προστατευτικό τείχος, ανεβάζοντας την ποιότητα των λειτουργιών του σώματος.¹⁴



εικόνα 12

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

3. ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ



Εικόνα 13

‘Δια τα όμοια νόσος γίνεται και δια τα όμοια προσφερόμενα εκ νοσευόντων υγιαίνονται’

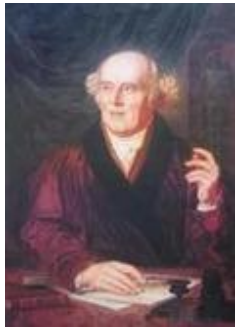
Ιπποκράτης (5ος αιώνας π.Χ.)

3.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Χάρη στην αυξημένη κάλυψη από τα μέσα ενημέρωσης και το ενδιαφέρον του κοινού, η παρουσία της ομοιοπαθητικής γίνεται όλο και πιο αισθητή στη ζωή μας. Μια συνεχής ροή από τηλεοπτικά και ραδιοφωνικά προγράμματα, καθώς και άρθρα σε εφημερίδες και περιοδικά, εμφανίζονται σαν ανταπόκριση στο αυξανόμενο ενδιαφέρον γύρω από αυτό το σύστημα της σύγχρονης ιατρικής. Οι πωλήσεις ομοιοπαθητικών φαρμάκων αυξάνονται κάθε χρόνο. Στη Βρετανία διπλασιάστηκαν από το 1989 μέχρι το 1994. Στην Ευρώπη, κατά τη δεκαετία του 1980, ο ρυθμός ανάπτυξης της ομοιοπαθητικής ήταν δεύτερος μετά από εκείνον της βιομηχανίας των ηλεκτρονικών υπολογιστών. Τα ομοιοπαθητικά φάρμακα είναι εύκολα στη χρήση τους, και γι’ αυτό έχουν μεγάλη διάδοση σαν μέσα πρώτων βοηθειών στο σπίτι, αλλά και για την αγωγή συνηθισμένων παθήσεων.¹⁹

3.2 ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ

Η Ομοιοπαθητική είναι ένα ολοκληρωμένο ιατρικό σύστημα (διάγνωση και θεραπεία) που βασίζεται σε αναλλοίωτους φυσικούς νόμους και αρχές. Ο πρώτος που ασχολήθηκε με την Ομοιοπαθητική και διατύπωσε τον πρώτο νόμο της, 'το νόμο των ομοίων', είναι ο πατέρας της Ιατρικής, Ιπποκράτης.



Πριν 200 χρόνια περίπου, ο γερμανός ιατρός καθηγητής της ιατρικής στο πανεπιστήμιο της Λειψίας Σαμουήλ Χάνεμαν αναβίωσε την Ομοιοπαθητική και την ανήγαγε σε επιστήμη. Πειραματίστηκε με εκατοντάδες ουσίες χορηγώντας τες στον εαυτό του και σε υγιείς εθελοντές, κυρίως συναδέλφους – μαθητές του, παρατηρώντας και καταγράφοντας τα κλινικά τους συμπτώματα. Κατέληξε σε συμπεράσματα που απεδείκνυαν ότι είχε πει και ο Ιπποκράτης. Έτσι διατύπωσε τον πρώτο νόμο της Ομοιοπαθητικής, τον 'νόμο των ομοίων' και δημιούργησε την πρώτη Ομοιοπαθητική Φαρμακολογία. Με ανάλογο τρόπο μετέπειτα και μέχρι σήμερα, συνάδελφοι συνέχισαν και συνεχίζουν τις 'αποδείξεις' εκατοντάδων ουσιών, πλουτίζοντας το ομοιοπαθητικό 'οπλοστάσιο' (πάνω από 3.500 φάρμακα).²⁰

Η ομοιοπαθητική εμφανίζει σήμερα σημαντική εξάπλωση. Η εξάπλωση αυτή οφείλεται στη συνεχή δουλειά των ομοιοπαθητικών γιατρών, αλλά κυρίως στα σημαντικά θεραπευτικά αποτελέσματα της ομοιοπαθητικής στην κλινική πράξη. Η ομοιοπαθητική συνεχίζει εδώ και διακόσια χρόνια την ιστορία της, κι αυτό χάρη στην αναμφισβήτητη αποτελεσματικότητά της.²¹

3.3 ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ

Η ομοιοπαθητική είναι ένα φυσικό σύστημα αγωγής για παθήσεις κάθε είδους. Πρόκειται για μια θεραπευτική μέθοδο με αδιόρατη αλλά ισχυρή δράση που συνεργάζεται με τις ενέργειες της ζωής και παράγει γνήσιες μακροπρόθεσμες θεραπείες για όλα τα είδη των παθήσεων. Όπως ο βελονισμός και άλλες παρόμοιες μέθοδοι αγωγής, βασίζεται σε ολιστικές αρχές. Αυτό σημαίνει ότι το φάρμακο επηρεάζει ολόκληρο τον οργανισμό, και όχι μόνο ένα μέρος ή μια πάθηση. Η προσέγγιση αυτή βασίζεται στην πεποίθηση ότι αν ασθενεί ένα μέρος του σώματος, αυτό οφείλεται σε αρρώστια ολόκληρου του

οργανισμού. Επειδή το φάρμακο επαναφέρει σε ισορροπία ολόκληρο τον οργανισμό, οποιαδήποτε διαταραχή υπάρχει σε κάποιο μέρος του σώματος αποκαθίσταται από μέσα.¹⁹

3.4 ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΣΗ

Εκτός από τους νόμους της, η ομοιοπαθητική αντιμετωπίζει το πρόβλημα της ασθένειας και με ένα άλλο μοναδικό τρόπο: την εξατομίκευση του κάθε ασθενή. Για την ομοιοπαθητική, ο ψυχισμός παίζει μεγάλο ρόλο στην δημιουργία μιας πάθησης και έτσι δεν υπάρχουν ασθένειες αλλά ασθενείς, που καθένας αποτελεί μια ξεχωριστή περίπτωση. Έτσι, παρόλο που η ασθένεια μπορεί να είναι η ίδια, το ενδεικνυόμενο ομοιοπαθητικό φάρμακο μπορεί να είναι διαφορετικό για κάθε περίπτωση.

Ο ιατρός λαμβάνει υπ' όψη του το σύνολο των συμπτωμάτων που παρουσιάζει ο ασθενής στο διανοητικό, στο συναισθηματικό και στο σωματικό επίπεδο, για να καταλάβει το μοναδικό και ιδιαίτερο τρόπο με τον οποίο αντιδρά ο αμυντικός μηχανισμός του ασθενή. Κατόπιν ψάχνει να βρει το καταλληλότερο φάρμακο, ώστε να διεγείρει περισσότερο αυτές τις αντιδράσεις.

Στην ομοιοπαθητική, το ενδιαφέρον δεν είναι στραμμένο μόνο στην ανακούφιση των παρόντων συμπτωμάτων του ασθενή, αλλά και στη μόνιμη αποκατάσταση της υγείας του. Τα καλύτερα αποτελέσματα που έχει δώσει ως τώρα είναι στις χρόνιες ασθένειες και, κυρίως, πριν λάβουν χώρα μη αναστρέψιμες παθολογοανατομικές αλλοιώσεις.

Η ομοιοπαθητική έχει τεράστια αξία σε χρόνιες ασθένειες όπως η αρθρίτιδα, το βρογχικό άσθμα, η επιληψία, οι δερματικές παθήσεις, οι αλλεργικές καταστάσεις, οι διανοητικές ή συναισθηματικές διαταραχές, χρόνιες κεφαλαλγίες, το άγχος κ.λ.π. Το τελικό όφελος της ομοιοπαθητικής στον ασθενή είναι, ότι όχι μόνο ανακουφίζει τα παρόντα συμπτώματα, αλλά αποκαθιστά εσωτερική τάξη στα πιο βαθιά επίπεδα, και συνεπώς επιφέρει μια μόνιμη θεραπεία. Η ομοιοπαθητική μπορεί να δράσει, επίσης, ως προληπτική πραγματικά ιατρική, σε προδρομικά στάδια ασθενειών, πριν αυτές εκδηλωθούν με λειτουργικές διαταραχές.²²

3.5 Ο ΝΟΜΟΣ ΤΩΝ ΟΜΟΙΩΝ

Το όλο σύστημα βασίζεται κυρίως στην αρχή, ότι η θεραπεία μιας νόσου επιτυγχάνεται με φαρμακευτικές ουσίες που έχουν την δυνατότητα να παράγουν, σε ένα υγιές άτομο, όμοια συμπτώματα -‘όμοιο πάθος’- με εκείνα της νόσου που πρόκειται να θεραπεύσουν. Για παράδειγμα, είναι γνωστό ότι η Belladonna προξενεί μυδρίαση, δηλαδή διαστολή της κόρης του οφθαλμού. Σε κάποια περίπτωση που θα υπάρχει μυδρίαση, ο ομοιοπαθητικός γιατρός πιθανώς θα δώσει Belladonna, σε πολύ αραιωμένη δόση, για να επαναφέρει την κόρη στη φυσιολογική της κατάσταση.²³

3.6 ΟΙ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

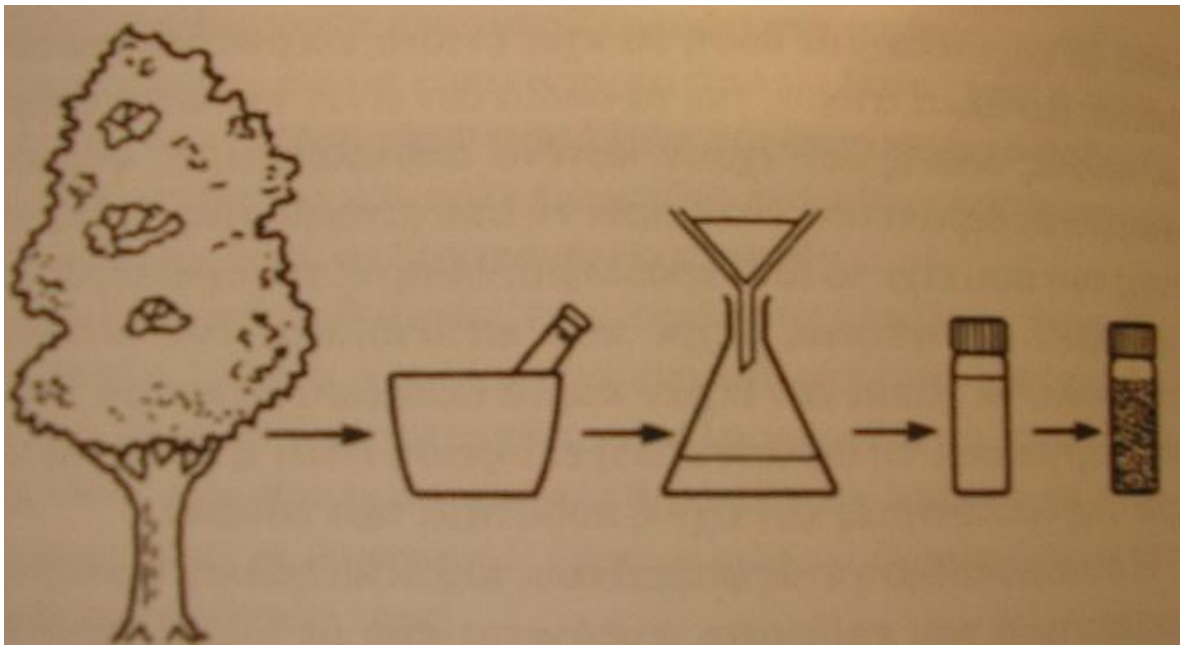
Υπάρχουν τέσσερις (4) βασικές αρχές στις οποίες βασίζεται η ομοιοπαθητική. Οι δύο πρώτες είναι κοινές με άλλα συστήματα ολιστικής αγωγής και οι δυο επόμενες εμφανίζονται μόνο στην ομοιοπαθητική:

1. Η αγωγή ενεργοποιεί τη φυσική θεραπευτική δύναμη του σώματος. Στην ομοιοπαθητική αυτή η δύναμη ονομάζεται ζωτική ενέργεια.
2. Η αγωγή επιλέγεται ατομικά για κάθε άτομο.
3. Το φάρμακο είναι όμοιο με την αρρώστια.
4. οι δόσεις είναι μικροσκοπικές και δυναμοποιημένες.¹⁹

3.7 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΩΝ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

Σχεδόν όλα τα ομοιοπαθητικά φάρμακα αποτελούνται από ουσίες της φύσης, κυρίως βότανα και ανόργανα υλικά. Υπάρχουν διάφορες μέθοδοι παρασκευής ομοιοπαθητικών φαρμάκων. Η κατ’ εξοχήν μέθοδος που χρησιμοποιούν σήμερα οι ομοιοπαθητικοί είναι η εκατοστιαία και παράγεται ως εξής: Παίρνουν ένα μέρος από το μητρικό βάμμα της δραστικής ουσίας που θέλουν να παρασκευάσουν και το διαλύουν σε 99 μέρη ανενεργού εκδόχου. Ως τέτοιο θεωρείται το γαλακτοζάχαρο, το δις απεσταγμένο νερό και το καθαρό οινόπνευμα. Εάν η ουσία είναι διαλυτή στο νερό, το μίγμα υποβάλλεται σε δέκα τουλάχιστον ισχυρές δονήσεις και η διάλυση αυτή ονομάζεται πρώτη δυναμοποίηση. Από αυτή την δυναμοποίηση λαμβάνουν πάλι ένα μέρος και το διαλύουν σε 99 μέρη εκδόχου πάλι και το υποβάλλουν ξανά σε δέκα ισχυρές δονήσεις. Αυτή είναι η δεύτερη δυναμοποίηση του φαρμάκου και συνεχίζουν με τον ίδιο τρόπο διαλύοντας και ‘δυναμοποιώντας’ το φάρμακο, φθάνοντας σε τεράστιες αραιώσεις εφόσον συνεχίζουν αυτή την διαδικασία για δέκα, είκοσι,

τριάντα ή ακόμη και περισσότερες φορές. Για μέταλλα που δεν διαλύονται στο νερό, χρησιμοποιούν την μέθοδο της λειοτρίβησης με τις ίδιες αναλογίες: ένα μέρος κονιοποιημένου (σαν πούδρα) μετάλλου το αναμιγνύουν με 99 μέρη γαλακτοζαχάρου. Το μίγμα αυτό υποβάλλεται σε έντονη λειοτρίβηση –μέσα σε γουδί- επί μία ώρα, και συνεχίζουν έτσι μέχρι την έκτη δυναμοποίηση πέρα από την οποία θεωρούν το προκύψαν μίγμα διαλυτό στο νερό και συνεχίζουν με διαλύσεις.^{19,23}



Εικόνα 14

3.8 ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΛΟΧΕΙΑ

Η χρήση φαρμάκων κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης γίνεται πάντοτε με τη μεγαλύτερη δυνατή προσοχή, διότι αναπόφευκτα μικρή ποσότητα από αυτά περνά στο έμβρυο και η επίδρασή τους στην ανάπτυξη του είναι σε μεγάλο βαθμό άγνωστη. Οι συνέπειες της αλόγιστης χορήγησης φαρμάκων στην έγκυο είναι καλά τεκμηριωμένες. Η βρεφική και η μητρική θνησιμότητα, λ.χ., ήταν πολύ μεγάλες στα τέλη του 19ου αιώνα, όταν συστηματικά χορηγούνταν στην έγκυο κινίνο, ισχυρά καθαρτικά, εργοταμίνη και μορφίνη. Το κινίνο για να αποφευχθεί η ανάπτυξη πυρετού κατά τον τοκετό, το καθαρτικό για να ‘καθαρίσει’ το σώμα της, η εργοταμίνη για να προκληθεί τοκετός και η μορφίνη για να μην πονάει κατά τη διάρκειά του. Σήμερα, αυτού του είδους οι ‘θεραπείες’ έχουν εκλείψει και οι μαιευτήρες δεν χορηγούν φάρμακα στην έγκυο χωρίς σοβαρό λόγο. Πέρα από τα καλά, παραδοσιακά φάρμακα και αναλόγως με τα συμπτώματα που αναπτύσσει η έγκυος, ο

μαιευτήρας μπορεί κάποια στιγμή να επιλέξει να της συστήσει και κάποια εναλλακτική θεραπεία, όπως Ομοιοπαθητική. Σε χώρες όπως η Βρετανία και οι ΗΠΑ, οι μαιευτήρες συχνά καταφεύγουν στην Ομοιοπαθητική για να αμβλύνουν ορισμένα συμπτώματα της εγκυμοσύνης και να υποβοηθήσουν την ομαλή εξέλιξη του τοκετού και της γαλουχίας. Τα ομοιοπαθητικά σκευάσματα γενικά θεωρούνται ασφαλή, επειδή περιέχουν απειροελάχιστες ποσότητες δραστικών ουσιών - εφόσον, λοιπόν, ενδέχεται να ωφελήσουν, αλλά δύσκολα θα βλάψουν την έγκυο και το έμβρυο, καλό είναι να τα γνωρίζουν οι μαιευτήρες. Η χορήγηση των ομοιοπαθητικών σκευασμάτων στην εγκυμοσύνη συνήθως γίνεται για να αντιμετωπιστεί η πρωινή ναυτία, η κόπωση και οι κράμπες, αλλά μπορεί να χορηγηθούν και σκευάσματα που τονώνουν την μήτρα και επιταχύνουν την ανάρρωσή της μετά τον τοκετό. Η *seria*, λ.χ., μπορεί να χορηγηθεί όταν η εγκυμοσύνη συνοδεύεται από έντονη κόπωση και ναυτία, και η *iprecac* για την αντιμετώπιση της ναυτίας που δεν υποχωρεί μετά τον εμετό. Η χορήγηση κάποιας Ομοιοπαθητικής θεραπείας μπορεί επίσης να γίνει για να αντιμετωπιστεί η τυχόν έξαρση κάποιας χρόνιας νόσου από την οποία πάσχει η έγκυος ή για να καταπραυνθούν κάποια νέα συμπτώματα. Ειδικά σε τέτοιες περιπτώσεις, Ομοιοπαθητική μπορεί να επιλεγεί αντί για την χορήγηση φαρμάκων, τα οποία ενδέχεται να δημιουργήσουν προβλήματα στην έγκυο και το έμβρυο. Και αυτό, γιατί η υγεία της μητέρας επηρεάζει και την υγεία του εμβρύου και όταν μια γυναίκα έχει ένα πρόβλημα υγείας, τα φάρμακα που θα πάρει να μην θα βελτιώσουν το πρόβλημα, αλλά ενδέχεται να της προκαλέσουν και μια ελαφρά ανοσοκαταστολή τη στιγμή που ήδη έχει εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα λόγω εγκυμοσύνης. Πολλοί ομοιοπαθητικοί γιατροί, πάντως, πιστεύουν ότι καλύτερα είναι να χρησιμοποιούνται τα ομοιοπαθητικά σκευάσματα πριν από την σύλληψη, για να βοηθήσουν το σώμα να προετοιμαστεί καλύτερα για να δεχτεί το έμβρυο. Ομοιοπαθητική μπορεί επίσης να συμβάλει στην καλύτερη αντιμετώπιση των δυσκολιών στην σύλληψη, καθώς γενικά βελτιώνει την ορμονική λειτουργία μειώνοντας έτσι και την τάση για αποβολή. Όταν γεννηθεί το μωρό, προκύπτουν νέα προβλήματα, στα οποία επίσης μπορεί να βοηθήσει Ομοιοπαθητική. Οι γυναίκες που θέλουν να θηλάσουν το μωρό τους ανησυχούν αν θα έχουν επαρκείς ποσότητες γάλακτος. Ομοιοπαθητική μπορεί να παράσχει μια καλή ροή γάλακτος και να προστεύσει τις θηλές των μαστών από τις πληγές και τον πόνο. Μπορεί επίσης να χορηγηθεί για την αντιμετώπιση της μαστίτιδας και άλλων προβλημάτων στους μαστούς που σχετίζονται με τον τοκετό. Ομοιοπαθητικά σκευάσματα μπορεί να χορηγηθούν και για την βελτίωση της ψυχικής διάθεσης της μητέρας, η οποία μπορεί να υπονομευθεί από πολλούς παράγοντες. Τέτοιοι παράγοντες είναι μεταξύ άλλων οι ραγδαίες ορμονικές αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα της, το αίσθημα

απώλειας που προκαλεί η διακοπή της επαφής που είχε επί εννέα μήνες με το έμβρυο, αλλά και η ύπαρξη ενός ιδιαίτερα απαιτητικού βρέφους. Η επιλόχειος κατάθλιψη είναι μια αρκετά συχνή διαταραχή, η οποία μπορεί να αντιμετωπισθεί με ομοιοπαθητικά σκευάσματα που αποκαθιστούν γρήγορα την ορμονική ισορροπία του οργανισμού. Τα σκευάσματα αυτά μπορούν να βοηθήσουν και τις γυναίκες που υποφέρουν επειδή η εγκυμοσύνη τους δεν είχε αίσια έκβαση.²⁴

3.9 ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΑ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ;

Ένα μικρό ποσοστό ασθενών, τις πρώτες ημέρες της αγωγής, πιθανόν να παρουσιάσει εντονότερα κάποιο από τα συμπτώματα που ήδη είχε, σε όρια τελείως ακίνδυνα για τον οργανισμό. Αυτό αποτελεί ένδειξη ισχυρή ότι έχει αρχίσει η ενδυνάμωση του οργανισμού άρα και η θεραπεία του. Ωστόσο, μόνον ο γιατρός είναι σε θέση να εκτιμήσει αν πρόκειται για την θεραπευτική επιδείνωση ή κάτι άλλο όπως π.χ. ένα τυχαίο κρυολόγημα, μια διάρροια από τροφική δηλητηρίαση κ.τ.λ. συνεπώς αυτόν και πρέπει να συμβουλευόμαστε σε κάθε περίπτωση οι ασθενείς.²⁵

3.10 ΠΑΙΡΝΟΝΤΑΣ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΜΑΖΙ ΜΕ ΣΥΜΒΑΤΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ

Συχνά υποβάλλεται το ερώτημα αν πρέπει ο ασθενής να σταματήσει να παίρνει τα συμβατικά φάρμακα για να πάρει τα ομοιοπαθητικά. Συνήθως η απάντηση είναι 'όχι'. Και τα δύο φάρμακα μπορούν να λειτουργήσουν ταυτόχρονα, χωρίς να επηρεάζει το ένα το άλλο. Οι κύριες εξαιρέσεις είναι τα αντιβιοτικά και τα κορτιζονούχα. Αυτά συνήθως δεν αφήνουν τα ομοιοπαθητικά φάρμακα να λειτουργήσουν.

Αφού αρχίσει να λειτουργεί η ομοιοπαθητική, ο ασθενής μπορεί να σταματήσει τα περισσότερα συμβατικά φάρμακα. Αυτό συνήθως πρέπει να γίνεται σταδιακά, ώστε να έχει χρόνο να προσαρμοστεί ο οργανισμός.¹⁹

3.11 ΠΟΣΟ ΔΙΑΡΚΕΙ ΜΙΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΙ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ;

Σε μια οξεία ασθένεια το θεραπευτικό αποτέλεσμα είναι άμεσο και επιτυγχάνεται σε σύντομο χρόνο. Στις χρόνιες περιπτώσεις όμως δεν είναι δυνατό - τις περισσότερες φορές τουλάχιστον - να υπάρξει άμεσο θεραπευτικό αποτέλεσμα, ιδιαίτερα όταν οι ασθενείς έχουν έλθει στην ομοιοπαθητική αφού δοκίμασαν πρώτα όλες τις άλλες μεθόδους χωρίς επιτυχία. Η διάρκεια της θεραπείας εξαρτάται από την βαρύτητα του προβλήματος, την χρονιότητα του τη χρήση άλλων φαρμάκων, τη κληρονομικότητα, την ηλικία του ατόμου κ.ά.²⁵

3.12 ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΙΡΝΕΤΕ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ

Τα ομοιοπαθητικά φάρμακα δεν πρέπει να τα αγγίζουμε ποτέ. Μπορεί να τα αγγίζει μόνο ο ασθενής, λίγο πριν τα πάρει. Για να πάρετε ένα χάπι, ρίξτε το στην παλάμη σας (που πρέπει να την έχετε πλύνει), ή σε κάτι άλλο όπως ένα καθαρό στεγνό κουτάλι, ή το καπάκι του μπουκαλιού, και βάλτε τι κατευθείαν στο στόμα. Μην καταπίνετε το χάπι, αφήστε το να λιώσει κάτω από τη γλώσσα. Αυτό μπορεί να χρειαστεί μερικά δευτερόλεπτα ή και μισή ώρα, ανάλογα με την πυκνότητα του χαπιού.¹⁹

3.13 ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Η ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ ΓΙΑ ΣΑΣ

Η ομοιοπαθητική είναι ένα ασφαλές φυσικό σύστημα ιατρικής που δεν προκαλεί παρενέργειες, αν και τα συμπτώματα μερικές φορές μπορεί να επιδεινωθούν πριν καλυτερέψουν. Τα φάρμακα είναι φτηνά, μη τοξικά και έχουν ευχάριστη γεύση. Είναι κατάλληλα για όλες τις ηλικίες, από νεογέννητα μωρά μέχρι τους πολύ ηλικιωμένους. Είναι εξαιρετική για την εγκυμοσύνη και τον τοκετό.

Η ομοιοπαθητική αγωγή μπορεί να αποδειχθεί ευεργετική για όλο το φάσμα των ανθρώπινων ασθενειών.

1. Λοιμώδη νοσήματα, από ερεθισμό του λαιμού και ψώρα μέχρι ιλαρά και πνευμονία.
2. Παθήσεις όλων των κύριων συστημάτων του ανθρώπινου σώματος: της καρδιάς και του αναπνευστικού, του ουρικού και γεννητικού συστήματος, του δέρματος, του μυοσκελετικού συστήματος.



Εικόνα 15

3. Θεραπεύει επίσης το μου και τα συναισθήματα: νοητικά προβλήματα π.χ. έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης, συναισθηματικά προβλήματα π.χ. άγχος, κρίσεις πανικού, μανιοκατάθλιψη.
4. Η ομοιοπαθητική φαντάζει θείο δώρο στις ψυχοσωματικές παθήσεις, ή σε περιπτώσεις όπου δεν είναι γνωστό αν υπάρχει οργανική βάση για τα συμπτώματα. Αυτό συμβαίνει επειδή το φάρμακο επιτρέπει στη ζωτική ενέργεια του ασθενούς να κάνει ότι είναι απαραίτητο για τη θεραπεία.
5. Ένα από τα κύρια οφέλη της ομοιοπαθητικής είναι απλούστατα το ότι νιώθεις καλύτερα.¹⁹

3.14 ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΙ Ο ΑΣΘΕΝΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

1. Εκτός άλλης οδηγίας του γιατρού, η λήψη του ομοιοπαθητικού φαρμάκου να γίνεται το πρωί 10 λεπτά πριν από το φαγητό.
2. Να αποφεύγεται η φύλαξη του φαρμάκου σε σημεία εκτεθειμένα στον ήλιο, την υγρασία, στο ψυγείο ή σε έντονες οσμές.
3. Κατά τη διάρκεια της λήψης ομοιοπαθητικών φαρμάκων αλλά και για μεγάλο χρονικό διάστημα μετά τη θεραπεία να αποφεύγεται η χρησιμοποίηση κατά το δυνατόν:
 - α. Ισχυρών φαρμάκων: αντιβιοτικά, ορμόνες, κορτιζόνη, μείζονα ηρεμιστικά κ.α.
 - β. Καμφοράς: ναφθαλίνης, καμφορούχων αλοιφών και πολύ δυνατών οσμών.
 - γ. Μέντας: τσίχλες, καραμέλες με μέντα, οδοντόκρεμες – επιτρέπονται οι οδοντόκρεμες που δεν έχουν μέντα, όπως οι παιδικές, όσες έχουν γλυκάνισο ή δυόσμο.
 - δ. Καφέ: επιτρέπονται και διατίθενται στα φαρμακεία υποκατάστατα του ελληνικού και του στιγμιαίου καφέ από κριθάρι, ρεβίθι, κιχώρι, σύκα κ.α.
 - ε. Coca-cola.
 - στ. Γαρύφαλλο ή ευγενόλη που χρησιμοποιούν οι οδοντίατροι. Καλά θα είναι πριν την έναρξη της ομοιοπαθητικής θεραπείας να τακτοποιούνται οι οδοντιατρικές εκκρεμότητες.²⁵

3.15 Η ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΩΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΑΘΗΣΗΣ

Η ομοιοπαθητική αγωγή μπορεί να αποτελέσει μια εμπειρία μάθησης από πολλές απόψεις.

1. Μπορεί να μάθετε κάτι για τον εαυτό σας ή να αναγνωρίσετε νέες πλευρές του μέσα από τη συζήτηση με τον ομοιοπαθητικό ή μέσα από τις αλλαγές που νιώθετε μετά την αγωγή.
2. Η συζήτηση σε βάθος και τα στάδια της ανάρρωσης είναι μια επιμορφωτική εμπειρία σε ότι αφορά τη σχέση της αρρώστιας με την ανθρώπινη φύση.
3. Πάνω απ' όλα, αν έχετε σκοπό να σπουδάσετε ομοιοπαθητική, τότε, το να την βιώσετε προσωπικά είναι το καλύτερο θεμέλιο για τις αναπτυσσόμενες γνώσεις σας.¹⁹

3.16 ANTIΔΟΤΑ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Μερικά από τα ισχυρότερα αντίδοτα της ομοιοπαθητικής αγωγής είναι όλες οι ουσίες που περιέχουν καμφορά, ευκάλυπτο και μέντα. Η αγωγή παρεμποδίζεται από την εισπνοή των αναθυμιάσεων, έτσι ακόμη και η εισπνοή μιας τέτοιας ουσίας λειτουργεί ως αντίδοτο.¹⁹

3.17 ΔΙΑΜΑΧΗ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟΥΣ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΣΥΜΒΑΤΙΚΟΥΣ ΓΙΑΤΡΟΥΣ

Η μεγαλύτερη διαμάχη, όσον αφορά την ομοιοπαθητική, πηγάζει από την ποσότητα των δόσεων που χρησιμοποιούν η οποία είναι απειροελάχιστη και δεν δικαιολογείται να έχει οποιαδήποτε δράση σύμφωνα με τους ορθόδοξους γιατρούς. Οι μεγάλες αραιώσεις που ξεπερνούν κατά πολύ τον 'αριθμό του Avogadro', σύμφωνα με τον οποίο δεν θα πρέπει να υπάρχει ούτε ένα μόριο δραστικής ουσίας μέσα σε τόσο αραιωμένα διαλύματα κάνουν τους γιατρούς αυτούς να βλέπουν την ομοιοπαθητική με μεγάλο σκεπτικισμό. Πολλοί αντίπαλοί τους πιστεύουν ότι τα αποτελέσματα που επιτυγχάνονται από τους ομοιοπαθητικούς είναι ένα είδος αυθυποβολής, γνωστό στην ιατρική σαν placebo effect, ιδιαίτερα μάλιστα εάν η ασθενής νομίζει ότι παίρνει κάποιο 'μαγικό' φάρμακο. Οι ομοιοπαθητικοί απαντούν ότι έχουν τα καλύτερα τους αποτελέσματα σε μωρά, σε μικρά παιδιά και σε ζώα, που αποκλείουν την περίπτωση αυθυποβολής.²³

3.18 ΦΑΡΜΑΚΑ ΓΙΑ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Allium Cera (κρεμμύδι): γενικά χαρακτηριστικά: φλεγμονή με μεγάλη εκροή υγρών. Πόνος σαν κάψιμο ή τσούξιμο. Τροποποιητικοί παράγοντες: επιδείνωση σε ζεστά δωμάτια. Βελτίωση στον ανοιχτό χώρο, σε δροσερά δωμάτια. Παθήσεις: αλλεργίες, αλλεργική καταρροή, φλεγμονές των ματιών και βήχας.

Cantharis (κανθαρίδα): γενικά χαρακτηριστικά: καυστικοί πόνοι, δίψα χωρίς επιθυμία του ασθενούς να πει. Τροποποιητικοί παράγοντες: τα κρύα επιθέματα

ανακουφίζουν, ο καφές επιδεινώνει. Παθήσεις: κυστίτιδα, ουρηθρίτιδα, προβλήματα νεφρών.

Colocynth (πικραγγουριά): Το κύριο χαρακτηριστικό αυτού του φαρμάκου είναι οι κράμπες που κάνουν τον ασθενή να διπλώνετε στα δύο. Οι πόνοι μπορεί ν' ανακουφίζονται όταν ακουμπά σε κάτι σκληρό ή όταν πιέζει την κοιλιά. Αν η colocynth είναι το φάρμακο για τον κωλικό, τότε συνήθως το πρόβλημα έχει ενεργοποιηθεί από το θυμό, ή τουλάχιστον ο ασθενής είναι πολύ ευεξαπτος λόγω του πόνου.

Hamamelis (αμαμηλίδα): Η hamamelis μπορεί να δώσει προσωρινή ανακούφιση από προβλήματα που συνδέονται με το φλεβικό αίμα, πχ. κηροί, αιμορροΐδες και αιμορραγία από τις φλέβες, κυρίως στην εγκυμοσύνη. Τα προσβεβλημένα μέρη συνήθως εμφανίζουν φλεγμονή, πονούν και επιδεινώνονται με το άγγιγμα. Μπορεί να χρειάζεται για ρινορραγίες όταν υπάρχει μικρή αιμορραγία που δεν σταματά. Για μώλωπες που επιμένουν μετά την arnica, και για εξωτερική χρήση σε μικροεγκαύματα και τραύματα.

Tabacum (καπνός): Ο καπνός χρησιμοποιείται για κάποιες περιπτώσεις ταξιδιωτικής ναυτίας, και ναυτίας της εγκυμοσύνης. Η ναυτία συνοδεύεται από ωχρότητα του προσώπου και εφίδρωση. Ο δροσερός αέρας βοηθά.

Belladonna (μπελαντόνα): ψυχολογική κατάσταση: ο ασθενής μπορεί να νιώθει ατονία, ιδιαίτερα όταν έχει πυρετό. Μπορεί επίσης οι αισθήσεις του να εμφανίζουν υπερευαισθησία, ή να φέρεται αλλοπρόσαλλα και να παραληρεί, να είναι βίαιος, να μουρμουρίζει ή να βλέπει τέρατα. Γενικά χαρακτηριστικά: ξαφνικές βίαιες καταστάσεις. Λαμπερή ερυθρότητα και παλμοί ολόκληρου του σώματος ή του προσβεβλημένου μέρους. Διασταλμένες κόρες ή κόκκινο πρόσωπο. Τροποποιητικοί παράγοντες: επιδείνωση από φως, θόρυβο και τραντάγματα. Βελτίωση όταν ξαπλώνει μπρούμυτα ή γέρνει προς τα πίσω. Παθήσεις: πυρετοί, φλεγμονή και λοίμωξη κάθε είδους. Παιδικές ασθένειες, βήχας, πονοκέφαλοι, ηλίαση, φωτοφοβία, κοιλιακές κράμπες, μυϊκοί σπασμοί.

Urtica urens (μικρή τσουκνίδα): Χρειάζεται μερικές φορές για την κνίδωση ή την ιδρώα, και μπορεί να ρυθμίσει την παροχή γάλακτος στο θηλασμό όταν το γάλα είναι περισσότερο ή λιγότερο απ' όσο χρειάζεται, εφόσον δεν ενδείκνυται άλλη πάθηση από τα συμπτώματα.¹⁹

3.19 ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

Πρόκειται για μια ασθενή που παραπονιόταν πως φοβόταν ότι θα κάνει κακό στο παιδί της. Της εμφανιζόταν μια παρόρμηση να το ρίξει στο τζάκι ή να το πετάξει από το παράθυρο. Είχε τρομερές ενοχές για αυτά που ένοιωθε. Αν και έκανε ομοιοπαθητική επί ένα χρόνο δεν έχει δει κάποιο αποτέλεσμα. Συσχέτιζε αυτές τις σκέψεις της με τις δυσκολίες που παρουσίαζε η σχέση της με τον άντρα της. Τον περιέγραφε άκαμπτο, θωρακισμένο, προσκολλημένο στη μάνα του, χωρίς πρωτοβουλίες. Τη ζήλευε πολύ και υπήρχαν συνεχώς προστριβές μεταξύ τους. Είναι η τέταρτη κόρη ενός ζευγαριού που περίμενε αγόρι. Όταν γεννήθηκε δεν ήταν επιθυμητή από τους γονείς της. Βίωσε έντονα απόρριψη. Είπε ότι ήταν η μεγάλη απογοήτευση των γονιών της και ότι δεν της έδωσαν τη σημασία που έδωσαν στις άλλες κόρες. Ήθελαν να την ανταλλάξουν με έναν ξάδελφο. Από τη δευτέρα γυμνασίου μέχρι και το τέλος του λυκείου έζησε σε οικοτροφείο. Εκεί έζησε σε συνθήκες σκληρές και με μεγάλη αυστηρότητα. Πάντα μετά από τις διακοπές ένοιωθε ορφάνια. Αισθανόταν ότι ποτέ δεν είχε μάνα. Γενικά ανέφερε ότι ένοιωθε πολύ μεγάλη απογοήτευση. Το φάρμακο που τη βοήθησε να απαλλαγεί από την αίσθηση της ορφάνιας ήταν η *Magnesia muriatica*. Βοηθήθηκε επίσης και σε όλα τα άλλα σωματικά προβλήματα που είχε. Την αίσθηση ορφάνιας που είχε η συγκεκριμένη ασθενής την απόκτησε όταν ήταν έμβρυο. Στη συνέχεια αυτή η αίσθηση ενισχύθηκε από διάφορα γεγονότα της ζωής. Αν μια μητέρα δεν θέλει μια εγκυμοσύνη και κάνει προσπάθειες να αποβάλλει, αυτό είναι αρκετό για να δημιουργηθεί στο μελλοντικό άτομο, αν τελικά δεν αποβληθεί, εικόνα ορφάνιας. Έχουμε δει σε άλλες περιπτώσεις μόνο από αυτό το γεγονός και χωρίς άλλα γεγονότα μετά τη γέννησή του, αυτό το άτομο να αναπτύσσει ανασφάλειες ορφανού.²⁶

Υπήρχε ένας ασθενής που με επισκεπτόταν τον ομοιοπαθητικό για πονοκεφάλους. Οι πονοκέφαλοί του είχαν βελτιωθεί με τη χορήγηση του φαρμάκου *Natrium muriaticum*. Όμως υπήρχαν δύο χαρακτηριστικά τα οποία δεν μπόρεσαν να βελτιωθούν. Το πρώτο ήταν ότι ένοιωθε την ανάγκη να καπνίζει χασίς για να ελαττώνει το άγχος του. Το δεύτερο ήταν ότι προτιμούσε να έχει σχέσεις μόνο με άνδρες. Ο ομοιοπαθητικός δεν ήταν ευχαριστημένος με την εξέλιξη της θεραπείας του γιατί ήθελε να δει αλλαγές και σε αυτά τα χαρακτηριστικά. Τον ρώτησε λοιπόν, γιατί δεν του άρεσε να έχει σχέσεις με γυναίκες. Του είπε ότι μόλις πλησιάζει ερωτικά μια γυναίκα νοιώθει ένα σφίξιμο στο στομάχι. Υπήρχε φόβος μέσα του για τις γυναίκες. Όταν τον ρώτησε να του περιγράψει την μητέρα του, του την περιέγραψε έντονα τιμωρητική. Η μητέρα του τον έδερνε συνέχεια και τη φοβόταν. Ο ομοιοπαθητικός του έδωσε *Natrium bromatum*. Τον επισκέφτηκε μετά από

μερικούς μήνες για να του ανακοινώσει ότι είχε μόνιμη σχέση με γυναίκα και ότι είχε σταματήσει να κάνει χρήση χασίς γιατί δεν ένοιωθε πια τόσο άγχος. Τον είδε ξανά μετά από ένα χρόνο. Ήταν παραμονές του γάμου του. Τόνισε πόσο πολύ αυτό το φάρμακο του είχε αλλάξει τη ζωή και θα ήθελε να το επαναλάβει.²⁶

3.20 ΠΟΥ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΤΕ

Μπορείτε να απευθυνθείτε στην Ελληνική Εταιρεία Ομοιοθεραπευτικής. Το κόστος ξεκινά από 50 euro τη συνεδρία, ενώ τα ομοιοπαθητικά φάρμακα είναι συνήθως φθηνότερα από τα συμβατικά.¹²



Εικόνα 16



Εικόνα 17

3.21 ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Την τελευταία δεκαετία του 20^{ου} αιώνα πολλοί γιατροί, θεραπευτές από διάφορους παραϊατρικούς κλάδους αλλά και ασθενείς προσφεύγουν στην εναλλακτική αυτή λύση, θεωρώντας την ομοιοπαθητική ασφαλή μέθοδο για την αντιμετώπιση κυρίως χρόνιων παθήσεων. Η δημοτικότητα της ομοιοπαθητικής βρίσκεται σε άνοδο. Κι ενώ οι αντίπαλοί της πιστεύουν ότι είναι μια μόδα που σύντομα θα ξεχαστεί, οι οπαδοί της πιστεύουν ότι η ομοιοπαθητική επανήλθε για να μείνει πλέον οριστικά στη θεραπευτική.²³

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

4. ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



Εικόνα 18

4.1 ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Όλοι μας έχουμε ανάψει τουλάχιστον μία φορά στη ζωή μας ένα αρωματικό κερί κι έχουμε αφεθεί στο άρωμά του για να μας χαλαρώσει. Ελάχιστοι όμως έχουν αναρωτηθεί πως μπορεί μια μυρωδιά και μόνο να επιδράσει ευεργετικά στη διάθεσή μας. Η ιδιότητα αυτή των κεριών βασίζεται στις αρχές της αρωματοθεραπείας.²⁷

4.2 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Είναι μία πανάρχαια μέθοδος θεραπείας και περιποίησης που αξιοποιεί τις δυνάμεις της φύσης, αφού στηρίζεται στις ευεργετικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων αλλά και των φυτικών ελαίων. Απευθύνεται στις δύο πολύ συνδεδεμένες αισθήσεις, την αφή και την όσφρηση. Είναι γνωστή ως θεραπευτική μέθοδος από την αρχαιότητα. Αρχαιολογικά ευρήματα από το Πακιστάν, την Αίγυπτο, την Αρχαία Ελλάδα, την Αρχαία Ρώμη, την Κίνα και τις Ινδίες, αποδεικνύουν την ευρύτατη χρήση της αρωματοθεραπείας. Οι πληροφορίες μας καλύπτουν μια χρονική περίοδο 4000 ετών. Σήμερα, στους γρήγορους ρυθμούς της εποχής μας, η αρωματοθεραπεία είναι πηγή ηρεμίας, ευχαρίστησης και απόλαυσης. Οι εφαρμογές της αρωματοθεραπείας αφορούν την ψυχική και σωματική υγεία καθώς επίσης και τον χώρο των καλλυντικών.²⁸

Αρωματοθεραπεία είναι η χρήση των αιθέριων ελαίων για να προάγουμε την ισορροπία και την αρμονία στο σώμα, το πνεύμα και το νου. Είναι μια ευωδιαστή, ασφαλής και φυσική θεραπεία, που όμως απαιτεί σεβασμό στη

δύναμη της φύσης, τη γνώση των ιδιαίτερων κανόνων που τη διέπουν και χαρακτηρίζουν την ασφαλή χρήση των αιθέριων ελαίων.

Ο σημαντικότερος λοιπόν παράγοντας από τον οποίο εξαρτάται και το αποτέλεσμα της θεραπείας, είναι η ποιότητα του αιθέριου ελαίου που θα χρησιμοποιήσουμε, έτσι ώστε να μπορέσουμε να βιώσουμε στο μέγιστο τα οφέλη της αρωματοθεραπείας.²⁹

4.3 Η ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΧΤΕΣ ΚΑΙ ΣΗΜΕΡΑ

Η Αρωματοθεραπεία είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Δεν είναι κάτι καινούργιο όπως είπαμε. Οι Κινέζοι γνώριζαν κατά πάσα πιθανότητα πολύ νωρίτερα από κάθε Ευρωπαϊκό πολιτισμό τα μυστικά της. Τουλάχιστον 2000 χρόνια προ Χριστού, οι Αιγύπτιοι χρησιμοποιούσαν τα φυτά και τα αιθέρια έλαια για θεραπευτικούς και θρησκευτικούς σκοπούς. Στη Βίβλο επίσης υπάρχουν μαρτυρίες περί αιθέριων ελαίων. Αργότερα οι γνώσεις πέρασαν στους Έλληνες και από αυτούς στους Ρωμαίους.³⁰

Οι αρχαίοι Έλληνες πολεμιστές μετά τις μάχες άλειψαν τις πληγές τους με λάδι που ήταν έντονα εμπλουτισμένο με μύρο για γρήγορη επούλωση αλλά και για την αντιμικροβιακή ιδιότητα του τελευταίου. Οι Αιγύπτιοι έκαigan λιβάνι για θεραπευτικούς σκοπούς. 'Κάπνιζαν' τους ασθενείς τους, αλλά και τον αέρα γιατί τον θεωρούσαν υπεύθυνο για την μεταφορά και διάδοση των ασθενειών. Με αυτόν τον τρόπο κατάφεραν να απολυμαίνουν το χώρο και να σταματούν την διάδοση των λοιμωδών ασθενειών. Επίσης εφάρμοσαν την χρήση των αιθέριων ελαίων στην τέχνη της μουμιοποίησης καθώς αν οι περίφημες μούμιες των Φαραώ σώζονται μέχρι σήμερα οφείλεται σε ένα μεγάλο μέρος στη ισχυρότατη αντισηπτική δράση που ασκούν τα αιθέρια έλαια.³⁰

4.4 ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ: Η ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ ΤΗΣ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Ένα απόσταγμα φυτών και ριζών είναι αυτό που φτιάχνει ένα αιθέριο έλαιο. Ένα αιθέριο έλαιο είναι πολύ συμπυκνωμένο και ευπαθές για να διατηρηθεί στην ακατέργαστη μορφή του. Από τη στιγμή που όλα τα φυτά και οι ρίζες χρειάζονται οξυγόνο για να επιβιώσουν, το αιθέριο έλαιο μπορεί εύκολα να εξατμιστεί στον αέρα. Τα αιθέρια έλαια θεωρούνται οι πυρήνες όλων των φυτών και ριζών, καλύτερα θα λέγαμε η καρδιά και η ψυχή τους. Όλη η ζωογόνα δύναμη των φυτών και των ριζών βρίσκεται μέσα στα μόρια των μοναδικών σταγόνων ελαίου. Τα αιθέρια έλαια περιέχουν τις ορμόνες των

φυτών και των ριζών, από τα οποία αποστάχθηκαν. Μέσω της δύναμης ζωής των φυτών και των ριζών τα αιθέρια έλαια μπορούν να βοηθήσουν στις φυσικές αντιστάσεις του ανθρώπινου σώματος. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με την ιδιότητα των αιθέριων ελαίων να περιορίζουν την ανάπτυξη μικροοργανισμών.¹⁷

Τα αιθέρια έλαια έχουν πολύπλοκη μοριακή δομή και μπορεί να περιέχουν μέχρι μερικές εκατοντάδες διαφορετικές φυσικές χημικές ουσίες. Αλκοόλες, εστέρες, κετόνες, φαινόλες και αλδεΐδες είναι αυτές που τα χαρακτηρίζουν και εξασφαλίζουν τη θεραπευτική τους δύναμη. Γενικά, τα αιθέρια έλαια που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλες και εστέρες έχουν ήπιες θεραπευτικές ιδιότητες και είναι ασφαλή για χρήση στο σπίτι. Οι κετόνες, φαινόλες και αλδεΐδες είναι πιο ισχυρές χημικές ενώσεις, και δρουν κι αυτές θεραπευτικά. Έλαια που έχουν μεγάλες συγκεντρώσει αυτών των ενώσεων σπάνια χρησιμοποιούνται στην Αρωματοθεραπεία, επειδή μπορούν να προκαλέσουν παρενέργειες αν εφαρμοστούν λαθεμένα.³²

4.5 ΦΥΤΙΚΑ ΕΛΑΙΑ

Τα φυτικά έλαια λαμβάνονται από τα φυτά με εκχύλιση ή σύνθλιψη και χρησιμοποιούνται είτε αυτούσια, είτε σαν φορείς για τα αιθέρια έλαια. Τα φυτικά έλαια, αποτελούν τον καλύτερο διαλύτη φορέα για τα αιθέρια έλαια. Το γεγονός ότι αποτελούν τον καλύτερο διαλύτη αιθέριων ελαίων, συμβαίνει για δυο πολύ σημαντικούς λόγους: Ο πρώτος είναι ότι το φυτικό έλαιο απορροφάται εύκολα και γρήγορα από το δέρμα και ο δεύτερος είναι ότι με τη χρήση του φυτικού ελαίου επιτυγχάνονται καλύτερες συνθήκες επάλειψης του αιθέριου ελαίου στο πρόσωπο ή στο σώμα. Τα φυτικά έλαια μπορούν να χρησιμοποιηθούν και μόνα τους με πολύ καλά αποτελέσματα.³⁰



Εικόνα 19

4.6 Η ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ Η ΥΓΕΙΑ

Η αρωματοθεραπεία είναι ιδανική για αυτοβοήθεια, γιατί είναι και αποτελεσματική και ευχάριστη. Το λουτρό, η εφαρμογή μασάζ ή οι εισπνοές αιθέριων ελαίων μπορούν να βοηθήσουν στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και να βελτιώσουν την υγεία και την ευεξία γενικά. Επίσης, αν χρησιμοποιηθούν όπως συνιστάται, τα αιθέρια έλαια δεν έχουν παρενέργειες. Αυτός ο τελευταίος παράγοντας είναι σημαντικός σε μια εποχή που όλο και περισσότεροι άνθρωποι ενημερώνονται για τα άδηλα μειονεκτήματα μερικών χημικών φαρμάκων.³²

Ο ακριβής μηχανισμός δράσης τους δεν είναι απόλυτα γνωστός. Μόνο όταν γνωρίσουμε όλα τα μυστικά του ανθρωπίνου σώματος, αλλά και την ακριβή χημική σύσταση των αιθέριων ελαίων, θα είμαστε σε θέση να εξηγήσουμε ακριβώς, πώς είναι δυνατόν να παρουσιάζουν τέτοια πληθώρα διαφορετικών εφαρμογών. Σήμερα γνωρίζουμε ότι εισέρχονται στο σώμα πολύ εύκολα, δια μέσου της αναπνευστικής οδού και της επιδερμίδας.³⁰

4.7 ΤΡΟΠΟΙ ΧΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Η χρήση τους είναι κυρίως εξωτερική με μασάζ, εισπνοές, σταγόνες στην μπανιέρα, κομπρέσες, καλλυντικά, αρωματικά χώρου κλπ, αλλά και εσωτερική με κατάποση ελαίων αναμιγμένων με βάμματα, βρώσιμα λάδια ή σε μορφή κάψουλας:

Εισπνοές: Συνίσταται κυρίως για παθήσεις του αναπνευστικού. Μπορείτε να εισπνεύσετε απευθείας από το μπουκάλι κρατώντας το κάτω από τη μύτη και παίρνοντας μια βαθιά ανάσα. Αλλιώς, σε μια λεκάνη ή ένα μπολ με ζεστό νερό, προσθέτουμε 4-8 σταγόνες από το αιθέριο έλαιο της προτίμησής μας και εισπνέουμε βαθιά από τη μύτη για περίπου 5 λεπτά.²⁷

Η εισπνοή των αιθέρων ελαίων μπορεί να φέρει γρήγορη ανακούφιση στα αναπνευστικά και στα προβλήματα που προέρχονται από την καθημερινή ένταση.³²

Μασάζ: Τα έλαια να χρησιμοποιούνται αραιωμένα σε κατά πολύ μεγαλύτερη ποσότητα άοσμου λαδιού, κατά προτίμηση φυτικού, με αναλογία 3%. (5-6 σταγόνες ανά δύο κουτάλια της σούπας λάδι). Προσθέτουμε σταγόνες ελαίου σε λάδι και κάνουμε μασάζ σε ολόκληρο το σώμα ή στην προβληματική περιοχή. Οι κινήσεις πρέπει να επικεντρώνονται στη μάλαξη των μυών, όχι της επιδερμίδας.²⁷

Το μασάζ ανακουφίζει τις σωματικές εντάσεις και τα συναισθηματικά μπλοκαρίσματα, που και τα δύο μπορεί να αποτελέσουν εμπόδιο στην ανάπτυξη. Το μασάζ μπορεί να χαλαρώσει τους μύες, επιτρέποντας στο αίμα και τη λέμφο να κυκλοφορούν πιο ελεύθερα.³³

Κομπρέσες: 5 με 10 σταγόνες ελαίου σε ζεστό νερό, βρέχουμε ένα καθαρό κομμάτι ύφασμα, το στύβουμε και εφαρμόζουμε στην περιοχή που έχει ανάγκη.²⁷

Οι κομπρέσες με αιθέρια έλαια μπορούν να καταπραΰνουν πόνους, στραμπουλίσματα ή πρηξίματα. Χρησιμοποιείστε ζεστό νερό για τους πόνους των μυών και κρύο για στραμπουλίσματα ή πονοκέφαλους.³²

Άρωμα στο χώρο: Σε ένα μικρό σκεύος με νερό, βάζουμε ένα ρεσό. Προσθέτουμε 6-10 σταγόνες αιθέριου ελαίου και ανάβουμε το κερί για να θερμανθεί το μίγμα. Υπάρχουν ακόμα στην αγορά, ειδικές συσκευές αιθέρων ελαίων όπου θερμαίνουμε νερό με μερικές σταγόνες του ελαίου που επιθυμούμε

κι αφήνουμε το άρωμα να επιδράσει ευεργετικά στη διάθεσή μας.²⁷

Στο μπάνιο: Αφού γεμίσουμε την μπανιέρα με ζεστό νερό, προσθέτουμε 6-15 σταγόνες του ελαίου της επιλογής μας και αναδεύουμε με το χέρι για να ισομεριστεί η ποσότητα σε όλη τη μπανιέρα. Ύστερα μπαίνουμε, κι απολαμβάνουμε τη χαλαρωτική επίδραση του ελαίου.²⁷

Μην χρησιμοποιείτε πολύ ζεστό νερό, γιατί τα αιθέρια έλαια θα εξατμιστούν πολύ γρήγορα. Αν έχετε ξηρό δέρμα, διαλύστε τα αιθέρια έλαια σε δυο κουταλάκια του γλυκού διαλύτη πριν τα προσθέσετε στο νερό.³²



Εικόνα 20

Πλύσεις στόματος και γαργάρες: οι πλύσεις του στόματος και οι γαργάρες βοηθούν στην ανακούφιση του ερεθισμένου βλεννογόνου του στόματος. Προσθέστε τρεις σταγόνες αιθέριου ελαίου σε ένα ποτήρι νερό και ανακινείτε το καλά πριν πιείτε κάθε γουλιά. Ξεβγάλετε καλά το στόμα σας.³²

Σάουνα: Τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται θαυμάσια στη σάουνα. Προσθέστε 20-30 σταγόνες από κάποιο αιθέριο έλαιο ή συνδυασμό αυτών μέσα στη στάμνα. Το κυπαρίσσι, ο ευκάλυπτος και το πεύκο είναι τα πλέον ενδεδειγμένα για χρήση στη σάουνα.³⁴

Στα μωρά και στα παιδιά τα έλαια χρησιμοποιούνται αναλόγως με την ηλικία τους:

Μωρά (0-12 μηνών): Χρησιμοποιείτε μια σταγόνα από λεβάντα, ρόδο,

χαμομήλι ρωμαϊκό ή μανταρίνι για αρωματισμό του χώρου ή στο μπάνιο και αναμεμιγμένο με 10 ml από λάδι αμυγδάλου ή χοχόμπας για μασάζ.

Νήπια (1-5 ετών): Ενδείκνυνται αιθέρια έλαια που δεν είναι τοξικά ή ερεθιστικά για το δέρμα, όπως: γλυκάνισο, κολιάνδρο, λεβάντα, μανταρίνι, νερολί, παλμαρόσα, πορτοκάλι, ρόδο, ροδόξυλο, τεϊόδεντρο, χαμομήλι. Ακόμη, χρησιμοποιήστε 2-3 σταγόνες αιθέριων ελαίων για αρωματισμό του χώρου ή στο μπάνιο και αραιώστε με 10 ml από λάδι αμυγδάλου ή χοχόμπας για μασάζ.

Παιδιά (6-12 ετών): Η προτεινόμενη δοσολογία για τα παιδιά είναι η μισή από αυτή των ενηλίκων.³⁴

4.8 BIO-ΑΠΟΛΥΜΑΝΤΙΚΑ

Η ατμοσφαιρική διάχυση των αιθέριων ελαίων βασίζεται πάνω στη φυσική τους εξάτμιση. Σήμερα, η συσκευή διάχυσης είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος διάχυσης των αιθέριων ελαίων.

Επιτρέπει την απόλυτη διάχυση των αιθέριων ελαίων εν ψυχρώ.

Η βακτηριοκτόνα και αντισηπτική δράση των Αιθέριων Ελαίων είναι καθιερωμένη εδώ και χιλιετίες. Ξέρουμε για παράδειγμα ότι μερικές σταγόνες λεμονιού στα όστρακα είναι αρκετές για να τα απαλλάξουν από το 92% των μικρόβιων τους. Σε ατμοσφαιρική διάχυση τα αιθέρια Έλαια έχουν την δύναμη να εξοντώνουν σε ½ ώρα τις μούχλες και το σύνολο των σταφυλόκοκκων και να συρρικνώνουν κατά 50 φορές τον αριθμό των μικροβιακών αποικιών (Έρευνες του Καθ. Griffon 1963). Καταλαβαίνουμε το τεράστιο πλεονέκτημα της αρωματοθεραπείας στη πρόληψη των παιδικών μεταδοτικών ασθενειών και των χρονιών ασθενειών της αναπνευστικής οδού του ενήλικας. Το 1964, Ο Καθ. Valnet ανέφερε ότι : σ' ένα δασός στο Παρίσι υπολογίζονται με 5 μικροβιακοί βάκιλοι το κυβικό μέτρο, αντί για 20.000 σε ένα διαμέρισμα της πρωτεύουσας, 9 εκατομμύρια το τετραγωνικό μέτρο σε μια μοκέτα και απεριόριστο αριθμό σ' ένα νοσοκομείο.³⁵

4.9 ΤΑ ΚΥΡΙΟΤΕΡΑ ΑΡΩΜΑΤΑ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥΣ

Βασιλικός: Βαρυστομαχία, ωτίτιδες, ημικρανία, σπασμοί, άσθμα, κρυολόγημα, τόνωση.

Δεντρολίβανο: Δυσκοιλιότητα, διάρροια, τυμπανισμός, πέτρες της χολής, αρθρίτιδες, ρευματισμοί, παχυσαρκία, άσθμα, βρογχίτιδα, πληγές.

Γαρίφαλο: Διάρροια, δυσπεψία, ιγμορίτιδα, πονόδοντος, άσθμα, νευραλγίες, βρογχίτιδα, πλευρίτιδα, ιλαρά.

Ευκάλυπτος: Διάρροια, κρυολόγημα, αρθρίτιδα, νευραλγίες, άσθμα, βρογχίτιδα, έρπης, πληγές.

Αγριοκυπαρίσι: Τόνωση κυκλοφορικού, τυμπανισμός, δυσπεψία, αιμορροΐδες, ρευματισμοί, ακμή, έκζεμα, δερματίτιδες.

Γιασεμί: Γέννα, αναπνευστική δυσκολία, βήχας, βραχνάδα, δερματίτιδα.

Ιεροβότανο: Υπέρταση, βράχνιασμα, γυναικολογικά προβλήματα, μολύνσεις δέρματος.

Καμφορά: Τυμπανισμός, Δυσκοιλιότητα, Αναπνευστικά, Ακμή, Εγκαύματα, Πληγές.

Κανέλα: Τυμπανισμός, κολικοί, βήχας, τόνωση δέρματος.

Λεμόνι: Αναιμία, κίρσοι, υπέρταση, λαρυγγίτιδα, αρθρίτιδα, ρευματισμοί, παχυσαρκία, άσθμα, έρπης, ρυτίδες.

Λεβάντα: Υψηλή πίεση, ταχυπαλμία, ωτίτιδες, ημικρανία, ρευματισμοί, κυτταρίτιδα, ακμή, έκζεμα, δερματίτιδα.

Σάνταλο: Κολικοί, διάρροια, γαστρίτιδα, ναυτία, μολύνσεις δέρματος, συνάχι, βήχας, λαρυγγίτιδα.

Περγαμόντο: Κολικοί στομάχου, τυμπανισμός, δυσπεψία, αναπνευστικά, αμυγδαλίτιδα, βρογχίτιδα, ακμή, έρπης.

Μαντζουράνα: Υψηλή πίεση, δυσκοιλιότητα, εντερικοί σπασμοί, πονοκέφαλος, μυϊκοί πόνοι, σπασμοί, άσθμα, συνάχι.

Μύρο: Διάρροια, τυμπανισμός, ανορεξία, αιμορροΐδες, άφθα, στοματίτιδες, φλεγμονές, πληγές.

Φύλλα Νεραντζιάς: Ακμή, οίδημα.

Ανθη Νεραντζιάς: Διάρροια, τυμπανισμός, τόνωση δέρματος, ταχυπαλμία.

Μέντα: Κρυολόγημα, πονοκέφαλος, ημικρανία, ιγμορίτιδα, βρογχίτιδα, συνάχι, βήχας.

Φασκόμηλο: Διουρητικό, πόνοι αρθρώσεων, ρευματισμοί, παχυσαρκία, πληγές, τόνωση δέρματος.

Πεύκο (βελόνες): Πέτρες στη χολή, κυστίτιδα, νεφρά, μολύνσεις του αναπνευστικού, άσθμα, βρογχίτιδα, γρίπη.

Κέδρος: Κυστίτιδα, ακμή, πιτυρίδα, συνάχι. ²



εικόνα 21

4.10 ΣΗΜΕΙΑ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

- ε Χρησιμοποιείτε μόνον τα έλαια, τις δοσολογίες και τις μεθόδους θεραπείας που συνίστανται.
- ε Ποτέ μην λαμβάνετε εσωτερικά τα αιθέρια έλαια με δική σας πρωτοβουλία. Μόνον ένας επαγγελματίας αρωματοθεραπευτής ή γιατρός μπορεί να σας συστήσει αυτόν τον τρόπο.
- ε Προφυλάξτε τα μάτια σας από τα αιθέρια έλαια και φυλάξτε τα σε σημείο απρόσιτο στα παιδιά. Αν πέσει διαλυμένο ή αδιάλυτο αιθέριο έλαιο στα μάτια σας, ξεπλύνετε τα αμέσως με άφθονο νερό.
- ε Μην χρησιμοποιείτε αδιάλυτα αιθέρια έλαια στο δέρμα σας, εκτός κι αν σας έχει δοθεί οδηγία.

- ε Τα έλαια των εσπεριδοειδών είναι ευαίσθητα στις υπεριώδεις ακτίνες και μπορεί να προκαλέσουν αντίδραση του δέρματος. Μείνετε μακριά από το ηλιακό φως το λιγότερο τέσσερις ώρες μετά τη θεραπεία.
- ς Εάν είστε επιρρεπείς σε αλλεργίες, κάνετε πρώτα την ακόλουθη δοκιμή πριν χρησιμοποιήσετε για πρώτη φορά αιθέριο έλαιο: βάλτε μια σταγόνα διαλύτη ή λοσιόν στο στέρνο σας ή πίσω από το αφτί σας και αφήστε το για 12 ώρες. Αν δεν έχετε παρενέργειες, διαλύστε μια σταγόνα αιθέριου ελαίου σε μισό κουταλάκι του διαλύτη ή της λοσιόν και τρίψτε με το μείγμα ένα σημείο του στέρνου σας ή πίσω από το αφτί σας. Περιμένετε για 12 ώρες, να δείτε μήπως υπάρχουν παρενέργειες.^{32,35}

4.11 ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

Λίγες σταγόνες στα ξύλα του τζακιού σας ή στα κεριά για την απορρόφηση καπνού τσιγάρων θα σας αρωματίζουν τους χώρους θαυμάσια. Μπορούμε να στάξουμε λίγες σταγόνες στα συρτάρια και τα ντουλάπια μας για καταπολέμηση του σκώρου και για αρωματισμό ή για να αφαιρέσουμε δυσάρεστες οσμές π.χ. μαγειρέματος. Διαβροχή σε ειδικό σφουγγαράκι διώχνει τα κουνούπια και τις σκνίπες τα καλοκαιρινά βράδια στη βεράντα ή τον κήπο μας. Ένας τέλειος αρωματισμός κλειστών χώρων, που δεν μπορούμε να αερίσουμε εξαιτίας του χρόνου εργασίας μας, είναι να αφήσουμε χωρίς καπάκι ένα φιαλίδιο αιθέριου ελαίου ή μίγματος αιθέριων ελαίων όλο το πρωινό. Το βράδυ που θα επιστρέψουμε θα βρούμε ένα εκπληκτικά αρωματισμένο δωμάτιο.¹⁸

4.12 ΠΟΥ ΘΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΤΕ

Στην Ελλάδα υπάρχουν πολλοί αρωματοθεραπευτές και δεν θα δυσκολευτείτε να βρείτε τον κατάλληλο στην περιοχή σας. Σας προτείνουμε τον Σύλλογο Ελλήνων αρωματοθεραπευτών. Το κάθε αιθέριο έλαιο ανάλογα με τη σπανιότητά του και το πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι να παραχθεί μπορεί να κοστίζει από 2-3 euro μέχρι και 80 euro. Το κόστος της κάθε συνεδρίας ανέρχεται γύρω στα 30-60 euro.¹²

4.13 ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η Αρωματοθεραπεία μας πληροφόρησε ότι πρέπει να αξιοποιήσουμε την αίσθηση της όσφρησης, για να επωφεληθούμε πλήρως από τον πλούτο του κόσμου μας. Τα αρώματα που προέρχονται από τα φυτά οφείλονται συχνά στην παρουσία δυνατών θεραπευτικών ουσιών, των αιθέριων ελαίων, που μπορούν να μας βοηθήσουν σε δύσκολες καταστάσεις, όταν η φυσική ή η πνευματική ισορροπία μας έχει διαταραχτεί.³²

Όλο και περισσότερο, τα θετικά αποτελέσματα της αρωματοθεραπείας κερδίζουν το σεβασμό των ορθόδοξων γιατρών. Μερικά ιδρύματα και νοσοκομεία ενθαρρύνουν τις νοσηλεύτριες να χρησιμοποιούν αιθέρια έλαια στους ασθενείς. Αυτές είναι καλοδεχούμενες εξελίξεις και ίσως μια μέρα, νοσοκομεία θα χρησιμοποιούν αιθέρια έλαια σε αντικατάσταση των χημικών απολυμαντικών. Αυτό θα εμπνεύσει ένα πιο ήρεμο, υγιεινό πλαίσιο σκέψης και στις νοσηλεύτριες και στους αρρώστους.³²



εικόνα 22

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

5. ΧΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



Εικόνα 23

5.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το χρώμα εκφράζει τον τρόπο που σκεφτόμαστε, κι ύστερα πάλι ο αντίκτυπος του επιστρέφει σε μας μέσα από το περιβάλλον μας, είτε εξεγείροντας είτε κατευνάζοντας το πνεύμα. Είναι φανερό πως τα τόσα πολλά και τόσο διαφορετικά χρώματα που βλέπουμε γύρω μας σήμερα αντανακλούν το πνεύμα ενός περισσότερο χαρούμενου, ανοιχτού και τίμιου αιώνα από κείνο που πέρασε. Ο λόγος που τόσο μεγάλη προσοχή δίνεται σήμερα στην κατασκευή των σπιτιών, ώστε να είναι όμορφα, φωτεινά και άνετα, δείχνει τη σημαντική επίδραση που έχει το χρώμα στην προσωπικότητα του ανθρώπου και πόσο τούτο είναι γενικά αποδεκτό. Οι επιστήμονες και οι γιατροί έχουν αναγνωρίσει άμεσα την αξία του και προσπαθούν να θεραπεύσουν την ψυχολογική κατάπτωση των ασθενών τους με τη βοήθεια των χρωμάτων.³⁷

5.2 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΧΡΩΜΑΤΟΣ

Από τα πανάρχαια χρόνια η άνθρωπος θέλησε να δώσει χρώμα στα καθημερινά του αντικείμενα και κυρίως στα ρούχα του. Οι Κινέζοι, οι Ινδοί, οι Μάγιας και οι Αιγύπτιοι ήταν οι κάτοχοι των μυστικών της βαφής περισσότερο από τρεις χιλιετηρίδες. Ο τρόπος παρασκευής των βαφών ήταν μυστικό φυλαγμένο με την ποινή του θανάτου και μεταδιδόταν με ειδική τελετή μύησης.

Οι βαφές παρασκευάζονταν από φυσικά μέσα οργανικά και ανόργανα και η παρασκευή τους έπαιρνε τη μορφή ιεροτελεστίας. Τα χρώματα παραγόntonταν σε μικρή ποσότητα κι έτσι η απόκτησή τους ήταν προνόμιο των βασιλιάδων και των πλουσίων ηγεμόνων. Στην Ελλάδα η βαφή μεταδόθηκε σε ευρύτερη κλίμακα μετά την εκστρατεία του Μεγάλου Αλεξάνδρου που μετέφερε πολλά από τα μυστικά των λαών που κατάκτησε.

Σήμερα η χημεία των χρωμάτων με την τρομερή της ανάπτυξη δίνει μια τεράστια γκάμα χρωμάτων και αποχρώσεων. Χρώματα γενικής χρήσης όπως πλαστικά, συνθετικά, ημισυνθετικά, οργανικά και ανόργανα είναι στη διάθεση καθενός. Ακόμη χρώματα για ειδικές χρήσεις όπως η ιατρική χρωματογραφία και οι βαφές LASER για ειδική επιστημονική χρήση, είναι στη διάθεση των ερευνητών.

Τεχνητά χρώματα κατακλύζουν επίσης τα διάφορα τρόφιμα και δίνουν τις έντονες πράσινες, κίτρινες, κόκκινες κ.λπ. αποχρώσεις στα παγωτά, τα γλυκά, τις τούρτες, τις καραμέλες και διάφορα άλλα τρόφιμα. Τα έγχρωμα φωτογραφικά φιλμ με την τεράστια διάδοσή τους δίνουν τη δυνατότητα στον καθένα να απολαμβάνει χρωματικές ποιότητες μεγάλης τελειότητας. Η έγχρωμη τηλεόραση και τα έγχρωμα video έχουν εισάγει πια το χρώμα σε κάθε στιγμή της ζωής μας.³⁸

5.3 ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΧΡΩΜΑ

Χρώμα είναι το αποτέλεσμα της επίδρασης της ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας πάνω στον οπτικό δέκτη του ανθρώπινου σώματος δηλ. το μάτι. Το χρώμα με τη μορφή του φωτός, αποτελεί μέρος του ηλεκτρομαγνητικού φάσματος. Τα άλλα μέρη αυτής της οκτάβας είναι οι κοσμικές ακτίνες, οι ακτίνες Γ, οι ακτίνες Χ, οι υπεριώδεις ακτίνες, οι υπέρυθρες ακτίνες, οι ραδιοφωνικές και τηλεοπτικές συχνότητες.

Ο Ισαάκ Νεύτων το 1622 ταξινόμησε το φως που περνά από ένα πρίσμα σε επτά διαφορετικά χρώματα: κόκκινο, πορτοκαλί, κίτρινο, πράσινο, ανοικτό κυανό, κυανό και ιώδες.

Το χρώμα θα μπορούσε να περιγραφεί σας φως ορισμένων μηκών κύματος. Το κόκκινο φως έχει το μεγαλύτερο μήκος κύματος από όλα τα ορατά χρώματα, ενώ το ιώδες (μενεξεδί) φως έχει το μικρότερο.

Το χρώμα μας επηρεάζει νοητικά, σωματικά και πνευματικά. Στην διάρκεια της καθημερινής μας ζωής τα χρώματα μπορεί να μας βοηθήσουν να δούμε ορατά σημάδια σωματικής ασθένειας, να διακρίνουμε συμπτώματα συναισθηματικής αστάθειας, να νιώσουμε πνευματική ανάταση, εξαρτημένη αντίδραση σ' ένα οικείο περιβάλλον, ώθηση προς την ευεξία κ.ά. Οι ενδοκρινείς

αδένες αντιδρούν στα χρώματα σύμφωνα με το σήμα που στέλνει ο εγκέφαλος. Για παράδειγμα το κόκκινο είναι διεγερτικό για τον ανθρώπινο εγκέφαλο, γι' αυτό οι νευρομεταδότες ερεθίζουν τα επινεφρίδια τα οποία εκκρίνουν στο σώμα αδρεναλίνη.³⁹

5.4 ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΧΡΩΜΑΤΙΚΗ

Η χρωματική είναι μια μέθοδος που διδάσκει την ορθή εφαρμογή των χρωμάτων σε καθημερινή χρήση με σκοπό την καλύτερη λειτουργική συνύπαρξη του ανθρώπου με τα χρώματα και την όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ευεργεσία του από αυτά.

Το χρώμα, σαν ενεργειακό στοιχείο, κρύβει μέσα του δυνάμεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την τόνωση του οργανισμού και την καθημερινή του ρύθμιση, έτσι ώστε το ενεργειακό του ισοζύγιο να παραμένει θετικό. Η αυτορύθμιση και η αυτοοργάνωση είναι δύο από τις βασικότερες ποιότητες – επιτεύξεις που συμπεριλαμβάνονται στους καθημερινούς στόχους του ανθρώπου.

Η χρωματική, με την ειδική γνώση που προσφέρει πάνω στη χρήση των χρωμάτων, έρχεται να βοηθήσει στην κατάκτηση αυτών των στόχων μ' ένα τρόπο απλό, εύχρηστο και ευχάριστο στην εφαρμογή του.³⁸

5.5 ΕΙΔΗ ΧΡΩΜΑΤΙΚΗΣ

A) ατομική: όταν εφαρμόζεται για προσωπική χρήση, ανάλογα με τις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε ατόμου.

B) ομαδική: όταν εφαρμόζεται σε ομάδες ανθρώπων με κοινά ή ανόμοια χαρακτηριστικά, με κοινό ή ανόμοιο σκοπό.

Γ) επιχειρησιακή: μπορεί να είναι ατομική ή ομαδική. Χαρακτηρίζεται από έναν άμεσο στόχο – τρίπτυχο: καλύτερη επικοινωνία – μείωση stress – καλύτερη απόδοση δουλειά, και από έναν έμμεσο στόχο – τρίπτυχο: ελάττωση κόπωσης – ανετότερη διαβίωση – καλύτερη υγεία, για όσους την χρησιμοποιούν.

Δ) ιατρική: όταν εφαρμόζεται για καθαρά ιατρικούς σκοπούς. Η ιατρική χρωματική ονομάζεται χρωματοθεραπεία. Διακρίνεται σε θεραπευτική και προληπτική.³⁸

α. Η θεραπευτική χρωματοθεραπεία εφαρμόζεται αποκλειστικά και μόνο από γιατρούς, διότι απαιτείται ειδική ιατρική διάγνωση. Μπορεί να βοηθήσει διάφορα νοσήματα όπως άσθμα, αλλεργίες, γαστρίτιδες, σπαστικές κολίτιδες,

κεφαλαλγίες, κ.α. Γίνεται με την τοπική ή γενική εφαρμογή ισχυρής δέσμης έγχρωμου φωτός από ειδικούς προβολείς.

Η μέθοδος της θεραπευτικής χρωματοθεραπείας, καθώς και τα ειδικά όργανα εφαρμογής της, βελτιώθηκαν πολύ από τον ιατρό Wallace Mac Naughton και τους συνεργάτες του.

β. Η προληπτική χρωματοθεραπεία βασίζεται στις ίδιες αρχές με την θεραπευτική χρωματοθεραπεία. Είναι μια μέθοδος προληπτικής ιατρικής, που μπορεί να εφαρμοσθεί ευκολότατα από τον κάθε άνθρωπο.³⁸

5.6 ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΧΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η χρωματοθεραπεία είναι ο κλάδος που ασχολείται με την πρόληψη των ασθενειών. Είναι η μέθοδος που διδάσκει στον άνθρωπο την ορθή χρήση των χρωμάτων, για να πάρει απ' αυτά την ενέργεια που χρειάζεται στην καθημερινότητά του. Στη χρωματοθεραπεία χρησιμοποιείται ειδικότερα το έγχρωμο φως που βγαίνει από τα φίλτρα Laser μέσω μιας ειδικής εντάσεως προβολέως.³⁸

5.7 ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΧΡΩΜΑΤΩΝ

Σύμφωνα με τους χρωμοθεραπευτές, τα χρώματα μπορούν να έχουν διάφορες συναισθηματικές επιδράσεις στους ανθρώπους. Χρησιμοποιώντας λοιπόν τα επτά χρώματα του φάσματος η χρωμοθεραπεία στοχεύει στο να εξισορροπήσει, αλλά και να ενδυναμώσει τα ενεργειακά κέντρα του σώματος μας καθώς και να βοηθήσει την αυτοθεραπευτική ικανότητα του οργανισμού.⁴⁰

ΚΟΚΚΙΝΟ

Το κόκκινο χρώμα: είναι αλκαλικό, εμπνυχώνει, δημιουργεί διάθεση για δράση, δημιουργεί διάθεση επικοινωνίας, δίνει ενέργεια, θερμαίνει, δίνει διάθεση για δημιουργία, αυξάνει την αιμοποίηση, ενεργοποιεί την κυκλοφορία, διώχνει τη νωθρότητα, εκτονώνει τη συσσωρευμένη ένταση, αυξάνει την ικανότητα κατανόησης, δημιουργεί διάθεση για αναζήτηση του καινούργιου, δημιουργεί εξωστρέφεια, αυξάνει τη ζωτικότητα, αυξάνει τη δημιουργικότητα, εκπτύσσει το εγώ, αποδεσμεύει την καταπιεσμένη ενέργεια και διευρύνει το πεδίο δράσης.³⁸

Θεραπευτικά, το κόκκινο διεγείρει και αντιμετωπίζει διαταραχές όπως αναιμία, δυσκοιλιότητα, σωματική εξασθένιση, υπόταση κ.ά. Ενεργοποιεί την κυκλοφορία του αίματος και αυξάνει την όρεξη για ζωή. Οι άνθρωποι με υψηλή

αρτηριακή πίεση πρέπει να αποφεύγουν το κόκκινο. Ανεβάζει την αδρεναλίνη & το θυμό.⁴¹

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

Το πορτοκαλί χρώμα: είναι μέτρια αλκαλικό, απελευθερώνει τις νέες ιδέες, βοηθάει την αφομοίωση των νέων ιδεών, απελευθερώνει και κινητοποιεί την υπάρχουσα ενέργεια, κινητοποιεί την εκδήλωση του φυσικού δυναμικού, κινητοποιεί τις διεργασίες για απόκτηση νοητικής σοφίας και γνώσης, μετατρέπει την κατώτερη ενέργεια, σε ανώτερη, θερμαίνει μέτρια, αυξάνει την περίσκεψη, χαροποιεί, συντονίζει τη φυσική δράση με τη νοητική σοφία, βοηθά το συνειρμό των ιδεών, αυξάνει τη διανοητική ικανότητα, ισχυροποιεί τη θέληση, κινητοποιεί τους διανοητικούς μηχανισμούς του αυτοέλεγχου, κινητοποιεί τις διεργασίες της νοητικής φώτισης, κινητοποιεί την καταπιεσμένη ενέργεια, βοηθάει την απελευθέρωση της διάνοησης.³⁸

Ανάμεσα στις γνωστές διαταραχές που αντιμετωπίζονται με πορτοκαλί χρώμα είναι το άσθμα, γυναικολογικά προβλήματα, προβλήματα του θυρεοειδούς και της πυέλου. Είναι προστατευτικό κατά των κακών ονείρων.⁴¹

ΚΙΤΡΙΝΟ

Το κίτρινο χρώμα: είναι ελαφρά αλκαλικό, αυξάνει τη διανοητική ωριμότητα, τονώνει το νευρικό σύστημα, δημιουργεί την έμπνευση στο νοητικό πεδίο, αυξάνει τον αυτοέλεγχο, δίνει ανώτερη ζωτικότητα, βοηθάει στην αφύπνιση του ταλέντου, βοηθάει στη δημιουργία νέων ιδεών, βοηθάει στη δημιουργία αυτογνωσίας μέσω αυτοκριτικής, βοηθάει στη διαλογή των χρήσιμων ιδεών, βοηθάει στην καθαρότητα των αισθημάτων, βοηθάει στην εκλογή υψηλών αξιών στη ζωή, βοηθάει στην κινητοποίηση των αισθημάτων, εξαγνίζει τη σκέψη, βοηθάει την αφομοίωση στο σώμα, αυξάνει την ικανότητα αφομοίωσης των ιδεών και ισχυροποιεί τη διάνοηση.³⁸

Βοηθά στην καλή πέψη και δρα ως καθαρτικό. Αίρει την απογοήτευση και προωθεί τη χαρά, την ευθυμία, τη διάνοηση, την ικανότητα αντίληψης. Αποφύγετε να βάψετε το παιδικό δωμάτιο κίτρινο, γιατί οι διεγερτικές του ιδιότητες κάνουν τα παιδιά να γκρινιάζουν συχνότερα. Με κίτρινο αντιμετωπίζεται η αρθρίτιδα και οι ρευματισμοί καθώς και η δυσκοιλιότητα η ηπατίτιδα, η κατάθλιψη κ.ά.⁴¹

ΠΡΑΣΙΝΟ

Το πράσινο χρώμα: είναι ουδέτερο, βοηθάει στην εκδήλωση των συναισθημάτων, αναπτύσσει τη λογική, αυξάνει την επικοινωνία, εξισορροπεί, τονώνει το συναίσθημα, συμβιβάζει δυο αντίθετες τάσεις, εξισορροπεί την τάση για αναρχία, δημιουργεί αρμονία, αναπληρώνει τη χαμένη ενέργεια, δημιουργεί

συνθήκες προόδου στο σώμα και το νου, εξισορροπεί το νευρικό σύστημα, αναπτύσσει τη συναδελφικότητα, φέρνει την αναγέννηση και ανανέωση στο σώμα και το νου, βοηθάει τη ροή των ιδεών, αναπτύσσει την ικανότητα συνεργασίας, συμφιλιώνει και καταπολεμά τη ματαιοδοξία.³⁸

Δεν είναι τυχαία η χρησιμοποίηση του πράσινου χρώματος στα χειρουργεία. Είναι εκτός από αιμοστατικό, ηρεμιστικό για το σώμα και το πνεύμα, καρδιοτονωτικό, μικροβιοκτόνο και αναπλάθει τους ιστούς.⁴¹

ΜΠΛΕ

Το μπλε χρώμα: είναι ελαφρά όξινο, αυξάνει τη διάθεση έρευνας, δίνει τάση για αναζήτηση της απόλυτης αλήθειας, δίνει έφεση για επιστημονική έρευνα, δημιουργεί εσωτερική γαλήνη, δημιουργεί ανώτερες ιδέες, αναπτύσσει το επιστημονικό πνεύμα, ανανεώνει τα εφόδιά μας στον πόλεμο της καθημερινότητας, είναι ηρεμιστικό σε δυναμικό επίπεδο, βοηθάει στο συνειρμό των ιδεών, δίνει την ικανότητα της πειθούς, δημιουργεί την τάση για εξερεύνηση του αγνώστου, δημιουργεί εσωτερική δύναμη, δημιουργεί πνεύμα δικαιοσύνης, αυξάνει το θρησκευτικό συναίσθημα, δημιουργεί την ικανότητα της εκλογής του αυθεντικού και δημιουργεί εσωτερική αρμονία.³⁸

Ένα από τα πιο ηρεμιστικά χρώματα. Αντιφλεγμονώδες και αποτοξινωτικό. Βοηθά με πολύ καλά αποτελέσματα στις νευρικές διαταραχές, υπέρταση, ισχιαλγία, τενοντίτιδα, ηπατίτιδα κ.ά.⁴¹

ΙΩΔΕΣ

Το ιώδες χρώμα: είναι όξινο, αντισηπτικό, ενεργοποιεί το νευρικό σύστημα, αυξάνει τις ψυχικές ικανότητες, αυξάνει την κατανόηση των ανωτέρων ιδεών, δημιουργεί την έμπνευση στο Ψυχικό Πεδίο, δίνει την ικανότητα κατανόησης των Ιδιοτήτων του Θείου, συντείνει στην απόκτηση Θεογνωσίας, δίνει Ψυχική ανάταση, δημιουργεί τη διάθεση για κοινωνική προσφορά, δημιουργεί ιδεαλισμό και τάση αυτοθυσίας για χάρη του κοινωνικού συνόλου, δημιουργεί υψηλά ιδανικά, βοηθά στην αξιοποίηση των ανωτέρων ιδεών, κατευθύνει τη διαισθητική ικανότητα σε υψηλές συλλήψεις, δίνει τροφή στον ψυχικό κόσμο, αυξάνει την ικανότητα για διαλογισμό, αυξάνει την ψυχική ωριμότητα, προπαρασκευάζει την ψυχή για την επαφή με το θείο και δημιουργεί ειρηνοποιό διάθεση.³⁸

Το κατ' εξοχήν θεραπευτικό χρώμα. Διεγείρει την πνευματική φύση του ανθρώπου. Η δόνηση του χρώματος αυτού δίνει αυτοέλεγχο, περιορίζει την οξυθυμία και ελαττώνει την πείνα.⁴¹

ΜΑΥΡΟ

Το μαύρο δεν είναι καν χρώμα αλλά απουσία φωτός. Το μαύρο συμβολίζει την άρνηση, είναι το όχι, σε αντίθεση με το άσπρο που αντιπροσωπεύει την κατάφαση. Στην ψυχολογία αντιπροσωπεύει την κατάθλιψη και λειτουργεί σαν ασπίδα προστασίας γι' αυτόν που το φορά απωθώντας τους άλλους. Ένα παράδειγμα της επιρροής του μαύρου, είναι η γέφυρα Μπακφάϊαρ του Λονδίνου. Αποτελούσε χώρο αυτοκτονιών. Όταν η μαύρη γέφυρα βάφτηκε πράσινη, οι αυτοκτονίες εκεί μειώθηκαν κατά 34%.⁴¹

ΛΕΥΚΟ

Άνθρωποι που το προτιμούν χαρακτηρίζονται από: αθωότητα, αγνότητα, καθαρότητα, νεότητα, αλήθεια, απλότητα, ανυπαρξία, μοναδικότητα. Για μερικές κουλτούρες, το λευκό είναι το χρώμα του θανάτου και του πένθους. Άνθρωποι που το αποφεύγουν χαρακτηρίζονται από: περισσότερο ενδιαφέρον για τον ρεαλισμό, αρνούνται να αποδεχτούν ότι δεν μπορεί να εξηγήσει η λογική. Γνωρίζουν και αποδέχονται τα ελαττώματά τους, αλλά δεν επιθυμούν να τα διορθώσουν.⁴²

ΚΑΦΕ

Άνθρωποι που το προτιμούν χαρακτηρίζονται από: πρακτικότητα, σταθερότητα, απλότητα, αφοσίωση. Οι σκούρες αποχρώσεις, αν και «ζεστές», χαρακτηρίζουν κατάθλιψη και μεροληψία. Άνθρωποι που το αποφεύγουν χαρακτηρίζονται από: αποστροφή στην ρουτίνα και την ήσυχη ζωή, αδιαφορία για την αίσθηση ότι κάπου ανήκει.⁴²

5.8 ΟΙ ΑΠΟΔΕΙΞΕΙΣ ΤΩΝ ΙΔΙΟΤΗΤΩΝ ΤΩΝ ΧΡΩΜΑΤΩΝ

Ένα παράξενο γεύμα, απέδειξε κάποτε τα εξής: Όταν οι καλεσμένοι σερβιρίστηκαν κάτω από ειδικούς φωτισμούς που έκαναν να φαίνεται το μπιφτέκι γκρίζο, το σέλινο ροζ, τα μπιζέλια μαύρα και ο καφές κίτρινος, οι περισσότεροι δεν μπόρεσαν να φάνε και, μολονότι τα φαγητά ήταν θαυμάσια. Αυτοί που προσπάθησαν και κατάφεραν τελικά να φάνε, αρρώστησαν βαριά.

Στον εγκέφαλο του ανθρώπου τα χρώματα αντιπροσωπεύουν κάποιο βάρος. Δύο ολόιδια πακέτα από άποψη βάρους, δεν έχουν το ίδιο βάρος όταν δεν έχουν το ίδιο χρώμα. Κρατείστε 'ζυγίζοντας' στο χέρι σας ένα πακέτο του κιλού ντυμένο με άσπρο χαρτί και έπειτα ένα όμοιο πακέτο ντυμένο με κόκκινο χαρτί. Σίγουρα το κόκκινο πακέτο θα 'ζυγίζει' περισσότερο στο χέρι σας. Αυτό το πείραμα έγινε το 1973 στο πανεπιστήμιο της Μασαχουσέτης από τον F. Dyer και η διαπίστωση ήταν ότι πράγματι το χρώμα έχει βάρος.³⁸



Εικόνα 24

5.9 ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΕΚΤΕΘΟΥΜΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΣΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

Πως μπορούμε να εκτεθούμε αποτελεσματικά στα χρώματα που χρειαζόμαστε: Παρατήρησε σε ποιο δωμάτιο του σπιτιού περνάς τις περισσότερες ώρες της ημέρας και βάψε τους τοίχους του με το ανάλογο χρώμα. Προσπάθησε η διακόσμησή του να συμπεριλαμβάνει το ίδιο χρώμα ή αποχρώσεις του. Μια επίσης πολύ αποτελεσματική μέθοδος, είναι να αγοράσεις αμπαζούρ/ φωτιστικά με υφάσματα ή γυαλί στο αντίστοιχο χρώμα, ή να αλλάξεις τις λάμπες με χρωματιστές λάμπες του χρώματος. Οι κουρτίνες επίσης μπορούν να είναι του επιλεγμένου χρώματος και από λεπτό, διάφανο ύφασμα, ώστε όπως περνά το φως από αυτές, να διαχέει το χρώμα σε όλο το δωμάτιο. Για τα ρούχα, να προτιμάς το χρώμα που μπορεί να σε βοηθήσει και τις αποχρώσεις του.

Προσοχή όμως! Πάντα να προτιμάς τις ζωντανές και φωτεινές αποχρώσεις και να αποφεύγεις τις σκούρες και μουντές! Μπορείς επίσης να αφιερώσεις 5-10 λεπτά από τον ημερήσιο χρόνο σου για μια απλή και εύκολη μέθοδο διαλογισμού: Απλά κλείσε τα μάτια σου και οραματίσου ότι περιβάλλεσαι από ζωνφό έντονο φως με το χρώμα της ανάγκης σου. Ανάπνευσε βαθιά και αφέσου στην «αγκαλιά» του.⁴²

5.10 ΠΟΥ ΘΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΤΕ

Η χρωματοθεραπεία εφαρμόζεται στην Ελλάδα μόνο σε ιδιωτικό επίπεδο και σε συνδυασμό με άλλες εναλλακτικές θεραπείες από εξειδικευμένους θεραπευτές. Οι τιμές κυμαίνονται γύρω στα 40-50 euro ανά συνεδρία.¹²

5.11 ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η θεραπεία με τα χρώματα δεν είναι μονάχα μια φυσική, αλλά και μια πνευματική δύναμη. Δεν την εφαρμόζουν μονάχα οι ανορθόδοξοι θεραπευτές, αλλά και οι ορθόδοξοι επαγγελματίες. Είναι πιθανό πάντως η χρωματοθεραπεία να αποτελέσει τον κρίκο ή τη γέφυρα μεταξύ ορθόδοξων και ανορθόδοξων μεθόδων, έτσι που στο τέλος η παλιά ορθόδοξη νοοτροπία για τη θεραπεία του φυσικού σώματος μοναχού του να καταρρεύσει και καινούριες ιδέες, που θα λαβαίνουν υπόψη την συνολικότητα του ανθρώπου και ολόκληρο το δυναμικό του πεδίο, μπορεί να ωφελησουν σημαντικά όλη την ανθρωπότητα. Έχει πολλά πλεονεκτήματα, σε σχέση με άλλες μεθόδους θεραπείας, και είναι ακίνδυνη και ικανή να αγγίξει τα αδιόρατα σώματα, απ' όπου ξεκινούν όλες οι αρρώστιες.³⁷

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ

6. ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ



Εικόνα 25

6.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σήμερα όλος ο κόσμος λίγο πολύ έχει ακουστά για τον βελονισμό σαν πρακτική που έχει αναπτυχθεί ιδιαίτερα στην ιατρική της Άπω Ανατολής. Πολλοί είναι ενημερωμένοι για τις πιο επιφανειακές όψεις της όπως για το ότι χρησιμοποιούνται βελόνες σε καθορισμένα σημεία του σώματος με θετικά θεραπευτικά αποτελέσματα. Λίγοι όμως είναι εκείνοι που γνωρίζουν τις θεμελιώδεις αρχές του, το θεωρητικό του υπόβαθρο και τη σημασία των τεχνικών του βελονισμού.⁴³

6.2 ΟΡΙΣΜΟΣ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ

Βελονισμός λέγεται η ιατρική πράξη, η οποία εκτελείται με την ειδική και ανώδυνη εισαγωγή λεπτότατων βελονών σε προκαθορισμένα σημεία του δέρματος, με στόχο τη θεραπεία διαφόρων παθήσεων. Ο βελονισμός δεν είναι επώδυνη πράξη.

Οι βελόνες είναι ανθεκτικές, λεπτές σαν τρίχες και φυσικά είναι μίας χρήσεως.

Ο χρόνος παραμονής των βελονών στα σημεία βελονισμού είναι είκοσι μέχρι εικοσιπέντε λεπτά της ώρας. Αυτός διαφέρει από πάθηση σε πάθηση και από ασθενή σε ασθενή. Όλο αυτό το χρονικό διάστημα ο ασθενής είναι ξαπλωμένος σε αναπαυτική κλίνη και αισθάνεται άνετα. Πολλοί μάλιστα χαλαρώνουν τόσο, ώστε κοιμούνται. Βέβαια η λειτουργική δράση του βελονισμού είναι ανεξάρτητη από τη χαλάρωση ή όχι του αρρώστου.⁴⁴

6.3 ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ

Οι ρίζες της παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής και του βελονισμού χάνονται στην προϊστορική περίοδο της Κίνας, περίοδο κατά την οποία η μυθολογία, η φιλοσοφία και η εμπειρική ιατρική των αρχαίων λαών της Ανατολής ήταν στενά συνδεδεμένες. Το παλαιότερο γνωστό κείμενο που περιγράφει τις αρχές του βελονισμού είναι αυτό του Κίτρινου Αυτοκράτορα με τίτλο 'Κλασσικά Κείμενα Εσωτερικής Παθολογίας'. Ο Κίτρινος Αυτοκράτορας έζησε γύρω στο 2600π.Χ.

Ο βελονισμός ποτέ δεν σταμάτησε να χρησιμοποιείται στην Κίνα. Αναλλοίωτος από το χρόνο, αποτέλεσε πάντα μέρος της εφαρμοσμένης ιατρικής στη χώρα αυτή. Η δυνατότητα εφαρμογής του κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες, η έλλειψη παρενεργειών, το ασήμαντο κόστος και η αποτελεσματικότητά του στην αντιμετώπιση του οξέως και χρόνιου πόνου ήταν η μοναδική ιατρική φροντίδα που για αιώνες απολάμβαναν οι απομακρυσμένες περιοχές της κινεζικής υπαίθρου.

Στις αρχές του 20^{ου} αιώνα, η δυνατότητα επικοινωνίας μεταξύ λαών με διαφορετικούς πολιτισμούς συνετέλεσε στην διάδοση του βελονισμού σε Ευρώπη και Αμερική. Έτσι ο βελονισμός έγινε αντικείμενο έρευνας και προβληματισμού από τον Δυτικό Ιατρικό Κόσμο.⁴⁵

Η βελονοθεραπεία ως εμπειρία και ως εφαρμοσμένη θεραπευτική μέθοδος έφτασε στην Ευρώπη μαζί με το μετάξι, την πυξίδα, την τυπογραφική τέχνη και την πυρίτιδα, πολλούς αιώνες πριν γεννηθούμε εμείς. Όμως τότε δεν ήταν κατάλληλο το έδαφος για την εξάπλωση της αποτελεσματικής αυτής θεραπευτικής μεθόδου.⁴⁴

Την αρχική δυσπιστία διαδέχθηκαν οι πρώτες κλινικές παρατηρήσεις και αναφορές που κέντρισαν την επιστημονική περιέργεια της ιατρικής κοινότητας. Η βήμα προς βήμα έρευνα οδήγησε στη διαλεύκανση ενός μεγάλου μέρους των νευροφυσιολογικών μηχανισμών μέσω των οποίων επιτυγχάνεται η 'θεραπεία με βελόνες'. Η δεκαετία του '90 αποσαφήνισε μέρος της νευροβιολογικής βάσης του βελονισμού και είναι χαρακτηριστικό ότι αυτή ακριβώς η περίοδος αποτέλεσε σταθμό για την αναγνώριση της μεθόδου από μεγάλο μέρος του Ιατρικού Κόσμου.⁴⁵

Την ίδια εποχή, Έλληνες γιατροί, που βλέπουν μπροστά, ενδιαφέρονται για το βελονισμό και βρίσκουν δρόμους πρόσβασης. Δημιουργούνται στην Ελλάδα επιστημονικές εταιρείες βελονισμού και γίνονται αργά, αλλά σταθερά βήματα προς τη σωστή κατεύθυνση. Στις 21.02.1980 το Υπουργείο Υγείας με αριθμό πρωτοκόλλου 547/1191, που ισχύει μέχρι σήμερα, αποφάσισε τα εξής: 'Η εφαρμογή του βελονισμού θα γίνεται αποκλειστικά από γιατρούς

εκπαιδευμένους στο βελονισμό και όχι από μη γιατρούς, οποιοδήποτε άλλο επάγγελμα υγείας και αν κάνουν'.⁴⁴

Σήμερα στην Ελλάδα, γύρω στους χίλιους γιατρούς ασκούν το βελονισμό ως ιατρική πράξη. Αυτός είναι ο λόγος που σήμερα γνωρίζει τόσο επιτυχία στη χώρα μας και εμφανίζεται πλέον τόσο συχνά στα τηλεοπτικά μέσα. Άλλωστε τίποτε δεν μπορεί να σταθεί εμπόδιο στην ραγδαία πλέον εξάπλωσή του, αφού η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας αναγνωρίζει και προωθεί τη μέθοδο του βελονισμού και το ίδιο κάνει φυσικά και η Ενωμένη Ευρώπη.⁴⁴

6.4 Ο ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ

Ο βελονισμός βασίζεται στην εξής ιδέα: Ορισμένες διώρυγες ή πόροι, σήμερα ονομάζονται μεσημβρινοί, εκτείνονται εσωτερικά σ' όλο το σώμα, α' ένα αμετάβλητο δικτύωμα. Τα 365 σημεία στο δέρμα είναι οι περιοχές όπου αυτοί οι μεσημβρινοί αναδύονται στην επιφάνεια. Αφού τα σημεία του δέρματος, οι μεσημβρινοί και τα σπλάχνα σχετίζονται μεταξύ τους και αφού όλα αυτά είναι υπεύθυνα για την εξασθένηση και τη ροή του Γιν και του Γιάγκ, πιστεύεται ότι η θεραπεία είναι δυνατή αν θεραπεύσει κανείς ένα απ' αυτά τα δερματικά σημεία 'εξόδου'.⁴⁶

6.5 ΕΙΔΗ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ

- ┌ Ιατρικός Βελονισμός
- ┌ Παραδοσιακός Βελονισμός
- ┌ Ηλεκτροβελονισμός
- ┌ Laser Βελονισμός
- ┌ Ωτοβελονισμός
- ┌ Κρανιοβελονισμός
- ┌ Μικροσύστημα
- ┌ Neutral Therapy
- ┌ Su Joc
- ┌ Moxa⁴⁷

6.6 ΤΟ ΓΙΝ ΚΑΙ ΤΟ ΓΙΑΓΚ

Η κινεζική σκέψη κυριαρχείται από την έννοια της εναλλαγής: το φως και το σκοτάδι, ο ψυχρός και υγρός καιρός με ηλιόλουστες θερμές και ξηρές

ημέρες, ο ουρανός σε αντίθεση με το γη, ο ήλιος με το φεγγάρι κλπ. Οι αντιθέσεις αυτές χαρακτηρίζονται με τους όρους Γιάγκ και Γιν. Ο ήλιος π.χ. είναι Γιάγκ, γιατί είναι η πηγή ενέργειας, ενώ το φεγγάρι είναι Γιν. Αυτός ο δυϊσμός εκφράζεται με το ιερό σύμβολο ΤΑΟ, όπου η άσπρη περιοχή είναι το Γιάγκ και η σκοτεινή είναι το Γιν. Η κάθε περιοχή διατηρεί μέσα στο κέντρο της και στοιχείο της αντίθετης περιοχής, που συμβολίζεται με έναν κύκλο φωτεινό στη σκοτεινή περιοχή και έναν κύκλο σκοτεινό στη φωτεινή περιοχή. Η έννοια αυτή της ισορροπίας του Γιάγκ και του Γιν αποτελεί τη θεμελιώδη αρχή της κινεζικής σκέψης που ρυθμίζει την ηθική, την επιστήμη, τη φιλοσοφία και την ιατρική. Είναι η συνθετική εκπροσώπηση της παγκόσμιας εναλλαγής, ο μοναδικός νόμος του ΤΑΟ.⁴⁸

6.7 ΟΙ ΒΕΛΟΝΕΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΗ ΒΕΛΟΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Πιστεύεται ότι οι πρώτες βελόνες που χρησιμοποιήθηκαν ήταν λίθινες. Αργότερα, χρησιμοποιήθηκαν και άλλα υλικά, όπως κόκαλα ψαριών, Baboo, κεραμικό και πορσελάνη καθώς η τέχνη του πηλού και της πορσελάνης αναπτύχθηκε πολύ νωρίς στην Κίνα.



Εικόνα 26

Στην επόμενη φάση εξέλιξης του ανθρώπινου πολιτισμού όταν δαμάστηκε το μέταλλο και ανακαλύφθηκε ο χαλκός, άρχισαν να κατασκευάζουν βελόνες από χαλκό και ορείχαλκο. Στην δυναστεία των HAN (2000 χρόνια πριν), εμφανίστηκαν οι χρυσές και ασημένιες βελόνες οι οποίες, σημειωτέον, εξακολουθούν να χρησιμοποιούνται μέχρι και σήμερα. Επειδή όμως το κόστος παρασκευής των χρυσών βελόνων ήταν υψηλό, δεν διαδόθηκε ευρέως η χρήση τους. Έτσι οι άνθρωποι στράφηκαν προς ένα άλλο φθηνότερο μέταλλο τον σίδηρο. Αλλά, οι σιδερένιες βελόνες είχαν πολλά μειονεκτήματα, όπως το εύκολο σπάσιμο και την πρόκληση φλεγμονής. Αμέσως μετά, φθάνουμε στην ανακάλυψη του ανοξείδωτου χάλυβα. Οπότε, οι ανοξείδωτες βελόνες κάνουν την εμφάνισή τους στην σκηνή της βελονιστικής εξέλιξης και παραμένουν μέχρι και σήμερα οι κύριες βελόνες βελονισμού διότι παρουσιάζουν πολλά πλεονεκτήματα:

1. Είναι σκληρές, με αποτέλεσμα να τρυπούν εύκολα το δέρμα.
2. Είναι ευλύγιστες, δεν σπάζουν.
3. Αντέχουν σε υψηλές θερμοκρασίες και μπορούν να αποστειρώνονται.⁴⁹

6.8 ΑΡΧΑΙΕΣ ΒΕΛΟΝΕΣ

1. Tchiang – Tche: βελόνα με κεφάλι βέλους, βελόνα που μόλις αγγίζει, 1,6 cm. Της δόθηκε ο αριθμός 1 διότι συμβολίζει τον ουρανό. Είναι βελόνα Γιάγκ και χρησιμοποιείται για επιφανειακά αγγίγματα του
 2. Yun – Tchen: βελόνα με στρογγυλή μύτη, 1,6 cm . Συμβολίζει την γη. Δεν είναι ακριβώς βελόνα με την γνωστή έννοια. Είναι σαν σφαιρικό εργαλείο που χρησιμοποιείται για την μάλαξη των σημείων του βελονισμού που δεν επιτρέπεται να βελονίσουμε. Χρησιμοποιείται σε παιδιά, σε φοβισμένους ασθενείς και επώδυνα σημεία.
 3. Ti – Tchen: βελόνα του δοχείου του όρκου 3,5 cm. Συμβολίζει τον άνθρωπο και είναι 3,5 cm μακριά, αλλά το αιχμηρό της τμήμα είναι μόλις 1 χιλιοστό, διότι πίσω ακριβώς βρίσκεται ένα εξόγκωμα που εμποδίζει τη βελόνα να βυθιστεί περισσότερο. Την βελόνα αυτή την χρησιμοποιούσαν οι παλαιοί πολεμιστές οι οποίοι έδιναν ένα όρκο και τρυπούσαν το δέρμα τους για να βγει μια σταγόνα αίμα. Χρησιμοποιείται επιφανειακά.
 4. Fong – Tchen: βελόνα ανέμου, 1,6 cm. Συμβολίζει τις 4 εποχές που ανταποκρίνονται στους 8 ανέμους. Είναι τριγωνική, κοντή και χρησιμοποιείται επιφανειακά για θεραπείες ασθενειών ανέμου σύμφωνα με τον νόμο των τεσσάρων εποχών.
 5. Pei – Tchen: βελόνα σπάθη, 4 cm. Συμβολίζει τους πέντε κινέζικους μουσικούς φθόγγους. Στην πραγματικότητα είναι ένα μικρό νυστέρι και χρησιμοποιείται για διάνοιξη αποστημάτων
- Οι τέσσερες τελευταίες βελόνες είναι οι κανονικές βελόνες βελονισμού.
6. Yun - Li – Tchen: βελόνα στρογγυλή, μυτερή κοντή και λεπτή όσο μια τρίχα μαλλιών, 1,6 cm. Χρησιμοποιείται σε σημεία επιφανειακά με λεπτό υπόστρωμα ιστών (π.χ. σημεία δακτύλων). Απομακρύνει την βλαπτική ενέργεια κατά την αφαίρεση της.
 7. HaO – Tchen: βελόνα λεπτή σαν το κεντρί ενός κουνουπιού, 3,6 cm. Συμβολίζει τους επτά αστερισμούς και κατά επέκταση, τις επτά οπές του προσώπου (2 μάτια, 2 αυτιά, 2 ρουθούνια, 1 στόμα). Μπορεί να παραμείνει επί πολύ στο σημείο βελονισμού.
 8. Tchang – Tchen: επιμήκη μακριά βελόνα, 7 cm. Συμβολίζει τις 8 μεγάλες αρθρώσεις (2 γόνατα, 2 ισχία, 2 αγκώνες, 2 ώμοι). Χρησιμοποιείται για

να εμποδίσουμε την βλαπτική ενέργεια να εγκατασταθεί στις μεγάλες αρθρώσεις και να προκαλέσει ρευματισμούς. Είναι η μακρύτερη βελόνα.

9. Tai – Tchen: βελόνα της φωτιάς, 4 cm. Συμβολίζει τις 9 επαρχίες της Κίνας και τις 9 μεγάλες περιοχές του σώματος. Είναι η παχύτερη όλων των βελόνων (1 χιλιοστό πάχος), κατασκευασμένη από κόκκινο χαλκό. Ονομάζεται της φωτιάς, διότι εν αντιθέσει προς τις άλλες, ζεσταίνεται πριν ή μετά την τοποθέτηση της και πονάει. Χρησιμοποιείται για την θεραπεία των μυϊκών παθήσεων και παραλύσεων με πολύ καλά αποτελέσματα.⁴⁹

6.9 ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΒΕΛΟΝΕΣ

Σήμερα από τις παραδοσιακές βελόνες, μεταχειριζόμαστε κυρίως την βελόνα Νο 7 (HaO - κεντρί), σε διάφορες διαστάσεις και παραλλαγές. Π.χ. έχουμε την:

- * Μακριά βελόνα 3 - 4 cun,
- * Μέση βελόνα 2 - 3 cun, και
- * Βραχεία βελόνα 1 cun.

Υπάρχουν βελόνες έως 20 cm για υποδόριο βελονισμό στην κοιλιά, στα ψωμάκια, για την θεραπεία της παχυσαρκίας. Το πάχος κυμαίνεται από 0,2 mm - 0,4mm. Επίσης, διατηρήθηκε και η τριγωνική βελόνα με την οποία επιτυγχάνουμε την αιμορραγία ενός σημείου όταν αυτό χρειάζεται.⁴⁹

6.10 ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΟΥΣ

Η θέση του ασθενούς εξαρτάται αποκλειστικά από την εντόπιση των σημείων που θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε, ώστε να είναι εύκολα προσπελάσιμα. Ο ασθενής πρέπει να είναι ξαπλωμένος (ανάσκελα, μπρούμυτα, πλάγια, ή καθιστός). Απαγορεύεται αυστηρώς να είναι όρθιος, έστω και εάν πρόκειται να βάλουμε μία βελόνα. Αυτό διότι ένα από τα ανεπιθύμητα συμβάντα του βελονισμού, ευτυχώς όχι πολύ συχνό, είναι η λιποθυμία.

Γενικά, πρέπει να ξέρετε ότι όσον αφορά την τοπογραφική προτεραιότητα του βελονισμού του σώματος, η κοινώς παραδεκτή σειρά είναι:

Πρώτα κεφάλι, μετά κορμός, πρώτα άνω, μετά κάτω άκρα. Πρώτα οπίσθια περιοχή σώματος, μετά πρόσθια.⁵⁰

6.11 ΕΚΛΟΓΗ ΤΩΝ ΒΕΛΟΝΩΝ

Η επιλογή του είδους των βελόνων θα γίνει σύμφωνα με το είδος της ασθένειας, το θεραπευτικό σχήμα αλλά και την κατάσταση του ασθενούς. Καλό είναι, την πρώτη φορά που αντιμετωπίζετε έναν ασθενή, σε ασθενείς φοβισμένους, αδύνατους, εξασθενημένους, ή σε παιδιά, να βάζετε λίγες βελόνες, 4 - 8 το πολύ, και λεπτές. Να κάνετε επιφανειακό βελονισμό, και να μην αφήνετε τις βελόνες περισσότερο από 10'. Προοδευτικά και ανάλογα με την αντίδραση του ασθενούς, αυξάνουμε τον αριθμό των βελονών όσο χρειάζεται και την διάρκεια παραμονής τους σε 20' - 25'. Στους πρώτους βελονισμούς πρέπει να ενεργήσουμε ανώδυνα, διότι ούτως ή άλλως στους επόμενους βελονισμούς αυξάνει η ουδός του πόνου και ο ασθενής δέχεται πιο άνετα τον τυχόν πόνο της βελόνας.⁵⁰

6.12 ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΤΗΣ ΒΕΛΟΝΑΣ

Ανάλογα με την εντόπιση του σημείου, όσον αφορά την ανατομική υποδομή, και το θεραπευτικό σχήμα η κατεύθυνση της βελόνας είναι άλλοτε:

- * Υπό ορθή γωνία (90 μοίρες) ως προς το δέρμα. (άκρα, κοιλιά, οσφυϊκή περιοχή).
- * Υπό οξεία γωνία (ή 30-60 μοίρες).
- * Υποδόρια (ή 10-20 μοίρες) υποδόρια, όπως α) κρανιοβολισμός, β) ωτοβελονισμός, γ) σε σημεία που δεν θέλουμε να τρυπήσουμε ιστούς, ή δ) όπου με μια βελόνα θέλουμε να ερεθίσουμε δύο ή περισσότερα σημεία ταυτόχρονα.⁴⁹

6.13 ΒΑΘΟΣ ΤΗΣ ΒΕΛΟΝΑΣ

Το βάθος έμπασης της βελόνας εξαρτάται:

- α. Από την εντόπιση του σημείου. (Δηλαδή σημείο με ιστικό υπόστρωμα φτωχό δεν επιδέχεται μεγάλο βάθος).
- β. Από το είδος της ασθένειας
- γ. Από την ιδιοσυγκρασία και την φυσική κατάσταση του ίδιου του ασθενούς. Γενικά σε αδύνατους, εξασθενημένους, φοβισμένους ασθενείς, σε παιδιά και κατά την πρώτη συνεδρία βελονίζουμε σε μικρό βάθος.
- δ. Από την εποχή. Το καλοκαίρι βελονίζουμε πιο επιφανειακά, διότι είναι εποχή Γιάγκ, το χειμώνα βαθύτερα διότι είναι εποχή Γιν.⁴⁹



εικόνα 27

6.14 ΗΛΕΚΤΡΟΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΚΑΙ LASER

Για να επιτευχθεί η καλύτερη δυνατή διέγερση, σήμερα, σ' όλα τα σύγχρονα ιατρεία βελονισμού, χρησιμοποιούνται συσκευές ηλεκτροβελονισμού. Ο ηλεκτροβελονισμός, αποτελεί πλέον, τμήμα της θεραπευτικής του βελονισμού που δίνει τη δυνατότητα να ερεθίσουμε ηλεκτρικά μερικά από τα σημεία – που συνδέονται με τη συσκευή ανά ζεύγη – πετυχαίνοντας συνεχή, έντονη και ελεγχόμενη διέγερση. Στην κλινική πράξη, οι ερευνητές συμφωνούν ως προς την αποτελεσματικότητα του ηλεκτροβελονισμού, γιατί αποδεικνύεται σημαντικό αναλγητικό μέσο τόσο στον οξύ όσο και στο χρόνια πόνο. Οι περισσότερες έρευνες δείχνουν ότι στην αντιμετώπιση του πόνου ο ηλεκτροβελονισμός είναι αποτελεσματικότερος από τον απλό (παραδοσιακό) βελονισμό. Τα τελευταία χρόνια μάλιστα ο ηλεκτροβελονισμός κερδίζει έδαφος και στην πατρίδα του παραδοσιακού βελονισμού, τη Κίνα, όπου τα εξωτερικά ιατρεία βελονισμού των νοσοκομείων εξοπλίζονται με σύγχρονες συσκευές ηλεκτροθεραπείας και ηλεκτροβελονισμού. Η ενασχόληση με το ηλεκτρικό ρεύμα και τις εφαρμογές του στην ιατρική, προϋποθέτει καλή γνώση της φυσικής του ηλεκτρισμού.⁴⁷

Η χρήση των ακτινών laser έχει επεκταθεί σ' ένα ευρύτατο πεδίο εφαρμογών και είναι "μαγικό εργαλείο" που μπορεί ν' αντικαταστήσει τις βελόνες στη θεραπεία με βελονισμό. Οι ιδιότητες που τις καθιστούν κατάλληλες για βελονισμό είναι η αναλγητική και αντιφλεγμονώδης δράση τους. Επειδή η θεραπεία με laser είναι εντελώς ανώδυνη και επιπλέον, μπορεί η ίδια συσκευή να προσφέρει εύκολη και γρήγορη εντόπιση των σημείων βελονισμού (παράγουν ηχητικό βόμβο όταν έρχονται σε επαφή με τα σημεία) είναι ο τρόπος εκλογής για φοβισμένους, ευαίσθητους και νευρικούς ασθενείς, ιδίως όμως για παιδιά. Τα παιδιά αντιδρούν πολύ σύντομα στη θεραπεία με laser γιατί είναι, ως επί το πλείστον, μη τοξινομένοι οργανισμοί. Ο laser – βελονισμός θεωρείται λιγότερο αποτελεσματικός από τον παραδοσιακό βελονισμό και τον ηλεκτροβελονισμό.

Γενικά, ο ηλεκτροβελονισμός και ο βελονισμός είναι ασφαλείς θεραπευτικές πράξεις, αν εφαρμόζονται από ειδικά εκπαιδευμένους γιατρούς με γνώση και καλή τεχνική.

Παρ' όλα αυτά, στη βιβλιογραφία περιγράφονται ατυχή συμβάντα που οφείλονται σε κακό χειρισμό του μηχανήματος, σε ακαταλληλότητα της συσκευής ηλεκτροβελονισμού και βελονών, σε ελλείπει λήψη ιστορικού του ασθενή ή σε ακατάλληλη θέση του ασθενή. Ο βελονισμός, όπως κάθε ιατρική πράξη, ενέχει κινδύνους τους οποίους ο γιατρός οφείλει να γνωρίζει. Η εκπαίδευση, εξάλλου, έχει σαν σκοπό να γνωστοποιήσει αυτούς τους κινδύνους, να τους επισημάνει και να επιστήσει την προσοχή σε κάθε ενδιαφερόμενο, μελλοντικό χρήστη του βελονισμού. Γενικά, η χρήση βελονών μιας χρήσεως, η άριστη αποστείρωση των βοηθητικών εργαλείων, η απολύμανση του δέρματος πριν την πράξη του βελονισμού και η γνώση των συσκευών ηλεκτροβελονισμού διασφαλίζουν άριστα τους ασθενείς. Οι ειδικά εκπαιδευμένοι στον βελονισμό ιατροί, γνωρίζουν πολύ καλά τις ενδείξεις, τις αντενδείξεις, τις παρενέργειες και γενικά τις 'κακοτοπίες' και είναι ικανοί να προστατεύσουν τους ασθενείς τους. Επίσης γνωρίζουν να συνδυάζουν τον βελονισμό με άλλα θεραπευτικά μέσα όπως τα φάρμακα, τη φυσικοθεραπεία, τις διηθήσεις κ.α. Εξ άλλου, σε όλες τις σχολές εκπαίδευσης βελονισμού υπάρχουν ειδικά σεμινάρια που σκοπό έχουν να διδάξουν στους ιατρούς τα θέματα αυτά.⁴⁷

6.15 ΠΟΤΕ ΘΑ ΠΡΟΣΤΡΕΞΟΥΜΕ ΣΤΟ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟ

Πρώτη κατηγορία

Κατηγορία επώδυνων καταστάσεων

Όλες οι παθήσεις της σπονδυλικής στήλης και των αρθρώσεων του σώματος αντιμετωπίζονται με επιτυχία με τη θεραπευτική μέθοδο του βελονισμού. Εξαιρούνται οι κακοήθεις καταστάσεις και εκείνες οι περιπτώσεις που χρειάζονται άμεση χειρουργική επέμβαση. Όλες οι άλλες περιπτώσεις, όπου σαν θεραπευτική αγωγή προτείνονται φάρμακα και φυσιοθεραπεία, αντιμετωπίζονται με επιτυχία με βελονισμό.

Μάλιστα ο βελονισμός συνδυάζεται θαυμάσια με οποιαδήποτε άλλη θεραπευτική αγωγή. Ο βελονισμός δεν είναι ομοιοπαθητική. Υπάρχει συνέργια μεταξύ βελονισμού και φαρμάκων, όπως και φυσιοθεραπείας. Ακριβώς όπως υπάρχει συνέργια, όταν παράλληλα με το βελονισμό ο ασθενής υποβάλλεται σε αποτοξινωτική δίαιτα. Άλλωστε στο Ιατρικό μας Κέντρο συνδυάζουν τη

βελονοθεραπεία πολλές φορές και με άλλες μεθόδους, όπως π.χ ένα θεραπευτικό πρόγραμμα ακτινών φωτός λέιζερ.

Επίσης γίνεται βελονισμός σε ψύξεις, οι οποίες καταταλαιπωρούν τους ανθρώπους, για μακρύ χρονικό διάστημα και κάνουν δύσκολη τη ζωή, όπως και στη βασανιστική ρευματοειδή πολυαρθρίτιδα, καθώς και την ψωριασική αρθρίτιδα με τη συνέχιση ή ρύθμιση της φαρμακευτικής αγωγής στην οποία συνήθως υποβάλλεται ο άρρωστος. Άτομα που πάσχουν από αγγυλωτική σπονδυλίτιδα πρέπει να υποβάλλονται σε βελονισμό κατά αραιά χρονικά διαστήματα, μετά από μία βασική σειρά. Είναι ένα δύσκολο πρόβλημα που ο βελονισμός παίζει πρωτεύοντα ρόλο και τα αποτελέσματα είναι συνήθως λίαν ικανοποιητικά.

Με εκπληκτική επιτυχία στο βελονισμό και τα λέιζερ, ανταποκρίνονται οι τραυματικές καταστάσεις, των μυών, των τενόντων και των αρθρώσεων των αθλητών. Ο χρόνος ίασης ελαχιστοποιείται. Μία έως τέσσερις θεραπείες αρκούν.⁴⁴

Δεύτερη κατηγορία

Κατηγορία ψυχικής σφαίρας

Το άγχος είναι σήμερα η αιχμή του δόρατος των ψυχικών και νευροφυτικών διαταραχών σε πλατιές μάζες του κοινωνικού συνόλου. Δεν αναφέρομαι βέβαια στους ψυχοπαθείς των ψυχιατρικών κλινικών, αλλά στο φυσιολογικό πληθυσμό.

Το άγχος περιορίζεται με τη μέθοδο του βελονισμού, η οποία θεωρείται αυθεντική μέθοδος. Επίσης με μεγάλη επιτυχία αντιμετωπίζεται ο υστερικός κόμβος, η εξωγενής μελαγχολία, οι διάφορες φοβίες, ανασφάλειες και ο πανικός.

Ακόμα αντιμετωπίζονται οι ψυχοσωματικές ασθένειες όπως η σπαστική κολίτιδα, το έλκος στομάχου και δωδεκαδάκτυλου (μπορεί ο ασθενής να παρακολουθείται και από γαστρεντερολόγο), η αντιδραστική ουροδόχος κύστη, οι αϋπνίες και πολλές άλλες διαταραχές. Αξίζει τον κόπο όλοι αυτοί που υποφέρουν από τα παραπάνω, να δοκιμάσουν το βελονισμό. Θα εκπλαγούν από τα αποτελέσματα.⁴⁴

Τρίτη κατηγορία

Κατηγορία διαφόρων παθήσεων ή έξεων

Το κάπνισμα βλάπτει την υγεία, λέει το Υπουργείο Υγείας. Στην πραγματικότητα σκοτώνει, αργά αλλά σταθερά. Όταν είναι κανείς είκοσι χρονών, δε σκέφτεται το θάνατο. Όμως από τα 35 μέχρι τα 75 το κάπνισμα θερίζει ζωές. Όσοι λοιπόν αποφάσισαν να κόψουν την κακή συνήθεια του καπνίσματος, αλλά δεν μπορούν, ας προστρέξουν για βελονισμό. Από αυτούς οι

75-85 θα το σταματήσουν και μόνο λίγοι θα το συνεχίσουν σε κάθε 100 άτομα που θα προσέλθουν. Με καλή επιτυχία αντιμετωπίζεται και ο αλκοολισμός.

Ο βελονισμός είναι επίσης μία ικανοποιητική θεραπευτική μέθοδος για το άσθμα. Το 82% των ασθενών ανταποκρίνονται στη θεραπεία. Οι ασθενείς μπορούν να συνεχίσουν τη θεραπευτική αγωγή τους.

Οι δερματικές παθήσεις με ψυχικό υπόστρωμα, όπως η τριχόπτωση, η ψωρίαση, το έκζεμα και άλλα περιλαμβάνονται στις ενδείξεις μας. Και εδώ χρησιμοποιείται συνδυαστικά και λέιζερ. Τα αποτελέσματα δεν είναι πάντοτε ικανοποιητικά, αλλά αρκετές φορές είναι άριστα. Όμως για να φτάσει κανείς σε άριστα αποτελέσματα, πρέπει να μελετήσει όλες τις παραμέτρους, ψυχογενείς, εργασιακές, τροφικές κτλ. Στην ψωρίαση προτείνουμε παράλληλα και αυστηρή αποτοξινωτική δίαιτα.

Τέλος εδώ θα έπρεπε να αναφέρουμε τις εμβοές των αυτιών, ένα δύσκολο σύμπτωμα, που πρέπει να αντιμετωπιστεί με βελονισμό, λέιζερ και σύγχρονη χορήγηση αγγειορυθμιστικών φαρμακευτικών ουσιών. Όλα αυτά αφού προηγηθεί ΩΡΛ εξέταση.⁴⁴

Τέταρτη Κατηγορία

Αισθητικής και υγείας

Με τον βελονισμό αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά η παχυσαρκία, το τοπικό αδυνάτισμα, η κυτταρίτιδα, οι ρυτίδες και η χαλάρωση του προσώπου. Στις τελευταίες περιπτώσεις χρησιμοποιείται ταυτόχρονα ιοντοφόριση κολλαγόνου και SOFT LASER για περαιτέρω διέγερση των ινοβλαστών του δέρματος. Το κολλαγόνο και η ελαστίνη δεν είναι σε ενέσιμη μορφή, αλλά αντίθετα γίνεται μόνο επάλειψη στο δέρμα, πριν την ιοντοφόρτιση. Μπορεί εναλλακτικά να χρησιμοποιηθεί η ενυδατική κρέμα της ασθενούς. Με απλά λόγια αφυπνίζουμε τον οργανισμό ώστε να κινητοποιήσει τους αντιγηραντικούς μηχανισμούς. Ακόμα αντιμετωπίζεται και η ακμή με βελονισμό αλλά και με ψυχρά και θερμά λέιζερ.⁴⁴



εικόνα 28

6.16 ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟ

Για να εφαρμόσει κάποιος τον Βελονισμό, σύμφωνα με τα Ελληνικά και Διεθνή δεδομένα κρίνεται απαραίτητο:

- [Να είναι πτυχιούχος γιατρός ή οδοντίατρος.
- [Να έχει άδεια ασκήσεως Ιατρικού Επαγγέλματος για την Ελληνική Επικράτεια.
- [Να είναι εγγεγραμμένος στον Ιατρικό Σύλλογο της περιοχής του.
- [Να έχει παρακολουθήσει τουλάχιστον (300) τριακόσιες ώρες θεωρητικής και πρακτικής διδασκαλίας Βελονισμού , σε εκπαιδευτικό κέντρο της Ελλάδας ή του εξωτερικού.
- [Να είναι τακτικό μέλος αναγνωρισμένης ιατρικής εταιρείας Βελονισμού και εγγεγραμμένος στα αρχεία της.⁴⁹

6.17 ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

ΗΜΙΚΡΑΝΙΑ – ΚΕΦΑΛΑΛΓΙΑ

Το 1981 – 82 προσήλθε οδοντίατρος με χρόνια κεφαλαλγία και ημικρανίες με νευραλγικούς αφόρητους πόνους αριστερά ινιακά. Μέχρι τότε μία παιδίατρος που νοίκιαζε από αυτόν το διπλανό διαμέρισμα, του έκανε επί κρίσεων μια ειδική ένεση. Είχε λοιπόν αφόρητους πόνους όπως τόσοι άλλοι. Από τότε πέρασαν πολλές δεκαετίες και οι πόνοι της κεφαλής δεν επανήλθαν. Είναι καλά και το οφείλει στο βελονισμό. Τον είδα πρόσφατα και ήταν καλά, όπως και ο ανεψιός του που έγινε καλά κατά την ίδια χρονική περίοδο από μετωπιαία κεφαλαλγία και χρόνια υποτροπιάζουσα ιγμορίτιδα.⁴⁴

ΨΩΡΙΑΣΗ

Πριν 15 χρόνια μια εικοσάχρονη κοπέλα προσήλθε με ψωρίαση με μεγάλη διασπορά, η οποία επιδεινώθηκε μετά από ένα οδυνηρό βιασμό. Με βελονισμό, Laser και δίαιτα καταφέραμε την πλήρη εξάλειψη της νόσου. Πριν δύο χρόνια προσήλθε φούρναρης με βαριά ψωρίαση και έγινε τελείως καλά.

Την άνοιξη του 2005, προσήλθε κυρία οδοντίατρος λίγο πριν τα σαράντα έτη της με ψωριασική αρθρίτιδα κυρίως χεριών, η οποία παρακολουθείται από σημαίνοντες ιατρούς της πόλης μας (ρευματολόγο και ορθοπεδικό). Ήταν αδύνατο να πιάσει ένα αντικείμενο. Τα δάκτυλα της δεν υπάκουαν, λόγω της ειδικής αρθρίτιδας. Τώρα αισθάνεται καλά και η κινητικότητα είναι ικανοποιητική. Συνεχίζει τώρα κάτι μικροχειρουργικές επεμβάσεις σε μεγάλο ιδιωτικό νοσηλευτικό ίδρυμα και θα προσέρχεται σε μας μια φορά το μήνα. Όταν η βελτίωση περνά το 70 % σε αυτή τη πάθηση είμαστε ευτυχείς.⁴⁴

6.18 ΠΟΥ ΘΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΤΕ

Για θεραπεία με βελονισμό μπορείτε να απευθυνθείτε στην Ελληνική Εταιρία Βελονισμού ή στην Πανελλήνια Ιατρική Εταιρεία Βελονισμού. Η τιμή κυμαίνεται γύρω στα 50 με 60 euro ανά συνεδρία.¹²



εικόνα 29

6.19 ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Δεν θα πρέπει κατά κανένα τρόπο να απορρίψουμε τη βοήθεια ή τις ιδέες που μπορεί να μας προσφέρει η Κινεζική φιλοσοφία. Η περιοχή της ιατρικής ιδιαίτερα μπορεί να είναι ωφέλιμη, αν μελετηθούν προσεχτικά μερικές από τις αρχαίες θεραπευτικές μεθόδους. Πολλές ωφέλιμες αλήθειες μπορεί να κρύβονται μέσα στις ιδέες που προήλθαν από την προσεχτική παρακολούθηση των ασθενών και μέσα σ' όλη τη σοφία που είχε συγκεντρωθεί κατά τη διάρκεια χιλιετηρίδων.⁴⁶

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η εποχή μας με την υψηλή τεχνική και την υπερειδίκευση χρειάζεται ανθρώπους τολμηρούς που θα έχουν μια πιο πλατιά αντίληψη, ανθρώπους που θα είναι έτοιμοι να χτίσουν μια γέφυρα προς εκείνο που σήμερα απορρίπτεται σαν δεισιδαιμονία, αλλά αύριο μπορεί να αναγνωριστεί σαν επιστημονικό γεγονός.

Η ιστορία μας διδάσκει ότι πολλές από τις ανακαλύψεις που σήμερα φαίνονται σαν τελικές, πολλοί φαινομενικά αμετάκλητοι επιστημονικοί νόμοι, θα αποδειχτούν λαθεμένοι ή ανεπαρκείς από μια κατοπινή γενεά. Ας ελπίσουμε ότι οι απόγονοί μας θα είναι πιο διαλλακτικοί σαν επιστήμονες. Πράγματι θα ήταν θλιβερό για τη διανοητική πρόοδο του ανθρώπου αν οι άνθρωποι συνεχίσουν να μεταθέτουν τη σοφία του παρελθόντος στην περιοχή της δεισιδαιμονίας.⁴⁶

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. [www. Bioshop.gr/ biokosmosNews/reflex](http://www.Bioshop.gr/biokosmosNews/reflex).
2. www.esoterica.gr, 29/8/2006
3. Περιοδικό Νοσηλευτική, Απρίλιος-Ιούνιος 2005, Τόμος 44, Τεύχος 2.
4. Pratt RR. Art, dance, music. Psys Med Rehadil Clin N Am, 2004.
5. Mok E, Wong KY. Effects of music on patient anxiety. 2003.
6. 'Μουσικοθεραπεία για άτομα με ειδικές ανάγκες', πτυχιακή εργασία Μπουτζικούδη Χριστίνα και Γουλή Φωτεινή, Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας, Πάτρα 1994.
7. 'Οι θεραπευτικές δυνάμεις της μουσικής', πτυχιακή εργασία Βεσκούκη Μαρία και Κόκκαλη Αναστασία, Τμήμα κοινωνικής Εργασίας, Πάτρα 2002.
8. Hanser S.E, Mandel S.E. The effects of music therapy in Cardiac healthcear. 2005.
9. www.medlock.net.cy/default.asp, Medlook-μουσικοθεραπεία,2003
10. Τμήμα έρευνας TRISTAN, Μουσική και Ιατρική, εκδόσεις 'Νέα Ακρόπολη', 1988.
11. www.kathimerini.gr , 29/8/2006.
12. Περιοδικό 'Prevention', τεύχος Σεπτέμβριος 2006.
13. Shelley Hess, Οδηγός ρεφλεξολογίας για επαγγελματίες, εκδόσεις 'ΙΩΝ', 1999.
14. www.iris.org.gr/Reflexology.htm.
15. www.politis-news.com, 29/8/06.
16. www.otc.gr/Μιχαήλ Δ. Κοκκινόζη.
17. www.myworld.gr, 29/8/06.
18. www.medicum.gr, 28/8/06.
19. Peter Adams, Ομοιοπαθητική Φυσική Ιατρική για Ολόκληρο τον Άνθρωπο, εκδόσεις 'ΑΛΚΥΩΝ', 2000.
20. www.kefide.gr, 28/8/06.
21. www.ego.gr, 30-8-06.
22. www.iatronet.gr, 30-8-06.
23. Εγκυκλοπαίδεια Πάπυρους Λαρούς Μπριτάνικα, τόμος 47, 1996.
24. www.diagnostiki.gr, 28/8/06.
25. www.homeopathy.gr/homgr.htm.
26. www.organon2001.gr, 28/8/06.

27. www.geocities.com/artofwise/aromatherapy.html
28. www.otc.gr, Μιχαήλ Δ. Κοκκινόζη.
29. www.bioshop.gr, 27/8/06.
30. www.pharmaroma.net/psyxi.htm.
31. Shelley Hess, Οδηγός για την Αρωματοθεραπεία, Εκδόσεις 'ΙΩΝ', 1999.
32. Shirley Price, Αρωματοθεραπεία, εκδόσεις 'ΨΥΧΑΛΟΥ', 1998.
33. Patricia Davis, Ενεργειακή Αρωματοθεραπεία, Εκδόσεις 'ΣΕΛΑΣ', 1994.
34. www.therapeia.gr, 27/8/06.
35. www.anapneo.gr, 28/8/06.
36. www.pergantda.gr, 28/8/06.
37. Άντερσον Μαίρη, Η Θεραπεία με τα Χρώματα, Εκδόσεις 'ΜΠΑΡΜΠΟΥΝΑΚΗΣ'.
38. Σπύρος Διαμαντίδης, Χρωματική, Εκδόσεις 'ΔΙΟΠΤΡΑ', 1984.
39. www.neasmyrni.gr, 1/9/06.
40. www.salveo.gr, 1/9/06.
41. www.neasmyrni.net.gr/Doctors.html, Βέρα Τσάγκια.
42. www.nea-acropoli-heraklio.gr, 1/9/06.
43. Bac-Phong Tran, Εισαγωγή στην Παραδοσιακή Βιετναμέζικη Τριηματοθεραπεία, Εκδόσεις 'ΚΑΛΕΝΤΗΣ', 1989.
44. www.dietaclad.gr, 28/8/06.
45. Αλέξανδρος Τηλικίδης, Η Βασική Θεωρία της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής, Επιμέλεια KM Press, 1999.
46. Χ. Βαλλνέφερ – Α. Ροττάουσερ, Κινεζική Λαϊκή Ιατρική και Βελονισμός, Εκδόσεις 'ΠΥΡΙΝΟΣ ΚΟΣΜΟΣ', 1978.
47. www.mediacus.gr, 29-8-06.
48. Εγκυκλοπαίδεια Πάπυρους Λαρούς Μπριτάνικα, τόμος 13, 1996.
49. The medical Acupuncture web Page-Index.
50. www.scepdic.gr/entries/velonismos.htm.

