





ΑΡΤΕΜΙΣ ΚΑΡΝΕΖΗ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ

Η ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΣΥΝΑΝΤΑ ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ  
ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΥΣ

ΜΕΡΟΣ Α'



ETRA PUBLISHING

Συγγραφέας: Άρτεμις Καρνέζη

Επιμέλεια, διορθώσεις: Τίλλια Μπαλή

Δημιουργία εξωφύλλου: Λένα Σπάνια

Δημιουργία εικόνων: Λένα Σπάνια, Γεωργία Ζαΐμη, Άρτεμις Καρνέζη

Σελιδοποίηση: Γεωργία Ζαΐμη

Εκδόσεις: Etra Π. Φάληρο, Ευεργετών 7, τ.κ. 17563, τηλ.: 2109811753

email: etrapublishing@gmail.com, www.etra.gr

Αθήνα 2020

ISBN: 978-960-6830-59-4  
978-960-6830-60-0

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται σύμφωνα με τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993, όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Η οποιαδήποτε εκμετάλλευση-αναδημοσίευση, αναπαραγωγή, διασκευή με οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο επιτρέπεται μόνο μετά από γραπτή άδεια του εκδότη.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ Α' ΤΟΜΟΥ

<b>ΓΝΩΡΙΜΙΑ</b>	12
<b>Σχετικά με το περιεχόμενο του βιβλίου</b>	14
<b>ρεφλεξολογία</b>	
<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b>	17
ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ	17
ΒΑΘΙΑ ΧΑΛΑΡΩΣΗ	19
ΚΑΛΗ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ	19
ΚΑΛΑ ΦΙΛΤΡΑ ΕΚΚΑΘΑΡΙΣΗΣ	19
Η ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΔΙΑΤΗΡΕΙ ΤΗΝ ΟΜΟΙΟΣΤΑΣΗ	20
Η ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΑΝΑΖΩΓΟΝΕΙ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ	20
ΠΡΟΛΗΨΗ ΙΣΟΝ ΘΕΡΑΠΕΙΑ	21
ΕΜΠΝΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ	21
ΚΑΝΑΛΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ	21
Η ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΑΝΤΑΜΕΙΒΕΙ ΤΟΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ	21
ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Η ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ	21
Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ	23
ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΣΕ ΦΥΣΙΚΟΥΣ ΡΥΘΜΟΥΣ	23
ΓΙΑΤΙ ΣΤΑ ΠΟΔΙΑ	23
ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑΣ	26
ΠΕΛΜΑΤΑ, ΕΝΑΣ ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ	27
ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΔΕΚΑ ΖΩΝΕΣ	27
ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΤΟΥ ΠΕΛΜΑΤΟΣ	29
<b>ΑΝΑΤΟΜΙΑ-ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ</b>	31
ΝΑΙ ΣΤΗΝ ΑΝΑΤΟΜΙΑ-ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ, ΝΑΙ ΣΤΗ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΜΕ ΤΟ ΧΕΡΙ	32
ΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ	35
ΘΑΛΑΜΟΣ	36
ΕΠΙΦΥΣΗ	36
ΥΠΟΘΑΛΑΜΟΣ	36
ΥΠΟΦΥΣΗ	37
ΘΥΡΕΟΕΙΔΗΣ ΑΔΕΝΑΣ	37
ΠΑΡΑΘΥΡΕΟΕΙΔΗΣ ΑΔΕΝΑΣ	38
ΤΟ ΜΕΤΑΤΑΡΣΙΟ	38
ΚΑΡΔΙΑ	38
ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ	39
ΗΛΙΑΚΟ ΠΛΕΓΜΑ	40
ΘΥΜΟΣ ΑΔΕΝΑΣ	40
ΛΕΜΦΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	40
Η ΜΕΣΗ ΤΟΥ ΠΕΛΜΑΤΟΣ	41

ΣΤΟΜΑΧΟΣ	42
ΠΑΓΚΡΕΑΣ	42
ΣΠΛΗΝΑΣ	43
ΗΠΑΡ	43
ΧΟΛΗΔΟΧΟΣ ΚΥΣΤΗ	44
ΑΠΟ ΤΗ ΓΡΑΜΜΗ ΤΟΥ ΟΜΦΑΛΟΥ ΜΕΧΡΙ ΤΗ ΓΡΑΜΜΗ ΤΗΣ ΛΕΚΑΝΗΣ	44
ΔΩΔΕΚΑΔΑΧΤΥΛΟΣ	44
ΛΕΠΤΟ ΕΝΤΕΡΟ	45
ΠΑΧΥ ΕΝΤΕΡΟ	45
ΕΠΙΝΕΦΡΙΔΙΑ	46
ΝΕΦΡΟΙ	47
ΟΥΡΗΤΗΡΕΣ	47
ΟΥΡΟΔΟΧΟΣ ΚΥΣΤΗ	48
ΑΠΟ ΤΗ ΓΡΑΜΜΗ ΤΗΣ ΛΕΚΑΝΗΣ ΜΕΧΡΙ ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΠΕΛΜΑΤΟΣ	48
Η ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥ ΠΕΛΜΑΤΟΣ	49
Η ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥ ΠΕΛΜΑΤΟΣ	53
ΤΑ ΠΛΑΪΝΑ ΤΗΣ ΦΤΕΡΝΑΣ	54
ΜΗΤΡΑ	54
ΩΟΘΗΚΕΣ	54
ΣΑΛΠΙΓΓΕΣ	55
ΠΡΟΣΤΑΤΗΣ	55
ΟΡΧΕΙΣ	55
ΣΠΕΡΜΑΤΙΚΟΣ ΠΟΡΟΣ – ΣΠΕΡΜΑΤΟΔΟΧΟΣ ΚΥΣΤΗ – ΕΚΣΠΕΡΜΑΤΙΚΟΣ ΠΟΡΟΣ	55
Η ΡΑΧΗ ΤΟΥ ΠΕΛΜΑΤΟΣ	55
<b>χάρτες</b>	57
<b>ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΚΟΙ ΚΑΘΡΕΦΤΕΣ ΤΩΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ</b>	
<b>ΣΕ ΑΛΛΑ ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ</b>	66
ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΑ ΔΟΝΤΙΩΝ ΚΑΙ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ	66
ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΕΣ ΜΥΩΝ ΚΑΙ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ	66
<b>κινεζική ιατρική</b>	
<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b>	68
ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΙ:	
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΓΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ;	68
ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΣΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ	69
ΥΙΝ-ΥΑΝΓ	70
ΤΟ ΥΙΝ ΚΑΙ ΤΟ ΥΑΝΓ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ	73
Η ΑΜΟΙΒΑΙΑ ΑΥΞΟΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΥΙΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΥΑΝΓ	73
ΥΙΝ ΚΑΙ ΥΑΝΓ ΟΡΓΑΝΑ/ΖΑΝΓ FU	75
WU XING: ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ – ΟΙ ΠΕΝΤΕ ΚΙΝΗΣΕΙΣ – ΟΙ ΠΕΝΤΕ ΕΠΙΡΡΟΕΣ	75
ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΕΝΤΕ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ	76

ΣΧΕΣΗ ΓΕΝΝΗΣΗΣ	76
ΣΧΕΣΗ ΕΛΕΓΧΟΥ	76
ΟΙ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΕΣ ΤΩΝ ΠΕΝΤΕ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ	79
ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ZANG-FU ΟΡΓΑΝΑ	79
ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΕΠΟΧΕΣ	81
ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΤΕΣΣΕΡΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΟΡΙΖΟΝΤΑ	82
ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΜΕΤΕΩΡΟΛΟΓΙΚΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ	82
ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ	82
ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΗΧΟΙ ΤΗΣ ΦΩΝΗΣ	82
ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΓΕΥΣΕΙΣ	82
ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΜΥΡΩΔΙΕΣ	83
ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΙΣΤΟΙ	83
ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ, ΤΑ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑ ΟΡΓΑΝΑ ΚΑΙ ΟΙ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ	83
ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ Η ΕΝΔΕΙΞΗ ΑΝΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΤΟΥΣ ΣΕ ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ	83
ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΥΓΡΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ	83
ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΤΕΤΑΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΥΠΟΔΗΛΩΝΟΥΝ ΑΝΙΣΟΡΡΟΠΙΑ	83
ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	84
Η ΕΝΕΡΓΕΙΑ QI	87
<b>μεσημβρινοί</b>	
<b>ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΙ: ΤΑ ΑΟΡΑΤΑ ΚΑΝΑΛΙΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ</b>	90
ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΩΝ ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΩΝ	91
Η ΚΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ QI ΣΤΟΥΣ ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΥΣ	93
ΟΙ ΕΠΙΜΗΚΕΙΣ ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΟΙ	94
ΟΙ ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΤΥΠΟΙ ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΩΝ	97
ΤΑ ΤΕΡΜΑΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ (JING) ΤΩΝ ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΩΝ	97
<b>ΕΞΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ ΚΑΙ Η ΔΡΑΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ</b>	101
<b>ΤΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΡΟΛΟΙ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ</b>	105
<b>ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ</b>	107
<b>Βιβλιογραφία</b>	109

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ Β' ΤΟΜΟΥ

<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b>	113
<b>μέταλλο</b>	
<b>ΠΝΕΥΜΟΝΑΣ – ΠΑΧΥ ΕΝΤΕΡΟ</b>	120
<b>ΠΝΕΥΜΟΝΑΣ</b>	120
Παράγοντες που διαταράσσουν τη δύναμη του πνεύμονα και την ικανότητά του να κινεί καθοδικά την ενέργεια	121
Συνήθη συμπτώματα διαταραχής του πνεύμονα	122
Τι ευεργετεί τον πνεύμονα	122
<b>ΠΑΧΥ ΕΝΤΕΡΟ</b>	124
Συνήθη συμπτώματα διαταραχής του παχέος εντέρου	124
<b>ΔΕΡΜΑ</b>	125
Συνήθεις διαταραχές του δέρματος	125
<b>ΜΥΤΗ</b>	125
Συνήθη συμπτώματα διαταραχής στη λειτουργία της μύτης	126
<b>ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ</b>	127
<b>Για τον πνεύμονα</b>	127
<b>Για το παχύ έντερο</b>	127
<b>Για το δέρμα</b>	128
<b>Για τη μύτη</b>	129
<b>ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΚΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΩΝ ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ</b>	129
<b>ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΚΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ</b>	131
<b>ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΚΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ</b>	133
<b>γη</b>	
<b>ΣΠΛΗΝΑΣ – ΣΤΟΜΑΧΟΣ</b>	142
Το ταξίδι της τροφής	142
<b>ΣΠΛΗΝΑΣ</b>	143
Παράγοντες που διαταράσσουν τις βασικές λειτουργίες του σπλήνα	144
Συνήθη συμπτώματα διαταραχής του σπλήνα	144
Τι ευεργετεί τον σπλήνα	145
<b>ΣΤΟΜΑΧΟΣ</b>	146
Παράγοντες που διαταράσσουν τις βασικές λειτουργίες του στομάχου	146
Συνήθη συμπτώματα διαταραχής του στομάχου	147
<b>ΣΥΝΔΕΤΙΚΟΙ ΙΣΤΟΙ / ΜΥΕΣ</b>	147
Συνήθη συμπτώματα διαταραχής των συνδετικών ιστών και των μυών	147
<b>ΤΟ ΣΤΟΜΑ</b>	147



Συνήθη συμπτώματα διαταραχής του στόματος	148
ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ	148
<b>Για τον σπλήνα / πάγκρεας</b>	148
<b>Για τον στόμαχο</b>	149
<b>Για τους συνδετικούς ιστούς</b>	151
<b>Για το στόμα</b>	152
ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΚΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΣΠΛΗΝΑ, ΤΟΥ ΠΑΓΚΡΕΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΧΟΥ ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΜΑΛΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΠΕΨΗΣ	152
ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΚΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΛΕΜΦΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΜΥΝΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ	154
<b>φωτιά</b>	
<b>ΚΑΡΔΙΑ – ΛΕΠΤΟ ΕΝΤΕΡΟ</b>	
<b>ΠΕΡΙΚΑΡΔΙΟ – ΤΡΙΠΛΟΣ ΘΕΡΜΑΣΤΗΣ</b>	162
<b>ΚΑΡΔΙΑ</b>	162
Παράγοντες που διαταράσσουν την ενεργειακή κατάσταση και τις λειτουργίες της καρδιάς	164
Συνήθη συμπτώματα διαταραχής της καρδιάς	165
Τι ευεργετεί την καρδιά	165
<b>ΛΕΠΤΟ ΕΝΤΕΡΟ</b>	166
Παράγοντες που διαταράσσουν την ενεργειακή κατάσταση και τις λειτουργίες του λεπτού εντέρου	168
Συνήθη συμπτώματα διαταραχής του λεπτού εντέρου	168
<b>ΠΕΡΙΚΑΡΔΙΟ</b>	168
<b>ΤΡΙΠΛΟΣ ΘΕΡΜΑΣΤΗΣ</b>	170
<b>ΑΙΜΟΦΟΡΑ ΑΓΓΕΙΑ</b>	171
Διαταραχές των αιμοφόρων αγγείων	171
<b>ΓΛΩΣΣΑ</b>	172
ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ	173
<b>Για την καρδιά, το περικάρδιο, τα αιμοφόρα αγγεία και τις ψυχολογικές διαταραχές</b>	173
<b>Για το λεπτό έντερο</b>	174
<b>Για τον τριπλό θερμαστή</b>	174
<b>Για τη γλώσσα</b>	175
ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΚΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ, ΤΟΥ ΠΕΡΙΚΑΡΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΙΜΟΦΟΡΩΝ ΑΓΓΕΙΩΝ	175
ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΚΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΛΕΠΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ	177
ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΚΑ ΒΗΜΑΤΑ	

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΤΡΙΠΛΟΥ ΘΕΡΜΑΣΤΗ	178
<b>νερό</b>	
<b>ΝΕΦΡΟΣ – ΟΥΡΟΔΟΧΟΣ ΚΥΣΤΗ</b>	188
<b>ΝΕΦΡΟΣ</b>	188
Παράγοντες που αποδυναμώνουν την ενέργεια qί των νεφρών	196
Συνήθη συμπτώματα διαταραχής του νεφρού	197
Τι ευεργετεί τον νεφρό	197
<b>ΟΥΡΟΔΟΧΟΣ ΚΥΣΤΗ</b>	199
Παράγοντες που διαταράσσουν την ουροδόχο κύστη	200
Συνήθη συμπτώματα διαταραχής της ουροδόχου κύστης	200
<b>ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ</b>	201
<b>Για τους νεφρούς</b>	201
<b>Για την ουροδόχο κύστη</b>	201
<b>Για τα αυτιά</b>	202
<b>Για τα οστά και τις αρθρώσεις</b>	202
<b>Για τα δόντια</b>	202
<b>Για τα μαλλιά</b>	202
<b>Για τα γεννητικά όργανα</b>	203
<b>Για τη χρόνια κόπωση</b>	203
<b>ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΚΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΩΝ ΝΕΦΡΩΝ</b>	203
<b>ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΚΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΟΥΡΟΔΟΧΟΥ ΚΥΣΤΗΣ</b>	205
<b>ξύλο</b>	
<b>ΗΠΑΡ – ΧΟΛΗΔΟΧΟΣ ΚΥΣΤΗ</b>	214
<b>ΗΠΑΡ</b>	214
Παράγοντες που διαταράσσουν την ενεργειακή κατάσταση και τις λειτουργίες του ήπατος	220
Συνήθη συμπτώματα διαταραχής του ήπατος	221
Τι ευεργετεί το ήπαρ	221
<b>ΧΟΛΗΔΟΧΟΣ ΚΥΣΤΗ</b>	222
Παράγοντες που διαταράσσουν τη χοληδόχο κύστη	223
Συνήθη συμπτώματα διαταραχής της χοληδόχου κύστης	224
<b>ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ</b>	224
<b>Για το ήπαρ</b>	224
<b>Για τη χοληδόχο κύστη</b>	225
<b>Για τα μάτια</b>	225
<b>Για τους μύς και τους τένοντες</b>	225
<b>ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΚΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΗΠΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΧΟΛΗΔΟΧΟΥ ΚΥΣΤΗΣ</b>	226
<b>Βιβλιογραφία</b>	234

*Το βιβλίο αυτό αφιερώνεται  
στη μνήμη του Gunnar Hellesten  
και σε σένα που διαβάζεις αυτές τις λέξεις αυτή τη στιγμή.*

## ΓΝΩΡΙΜΙΑ

Υπάρχουν κάποιες χρονικές στιγμές που σε συνδυασμό με συγκεκριμένες καταστάσεις λειτουργούν ως «πύλες» για την εξελικτική πορεία των πραγμάτων, την πορεία που η ζωή θα διαγράψει. Σε ευρύτερο και σε συλλογικό επίπεδο οι στιγμές αυτές ονομάζονται «ιστορικές». Μπορεί να είναι χρονικές στιγμές οποιασδήποτε διάρκειας, κατά τις οποίες οι άνθρωποι, άλλοτε μέσα από υποχρεωτικές διαδικασίες (καταστάσεις, γεγονότα) και άλλοτε μέσα από προσωπικές επιλογές, χαράζουν τον δρόμο στον οποίο θα ξετυλιχτεί το νήμα της ζωής.

Στην προσωπική μου πορεία μέχρι τώρα, στο κομμάτι που αφορά τις σπουδές και το επάγγελμα –που αυτά τελικά έγιναν φιλοσοφία και στάση ζωής– υπήρξε μια ιστορική στιγμή άρρηκτα συνδεδεμένη με την παρουσία ενός ανθρώπου, ο οποίος πραγματικά «άνοιξε την πύλη», ώστε αυτή τη στιγμή να έχει ολοκληρωθεί η συγγραφή αυτού του βιβλίου (Α΄ και Β΄ μέρος). Η συνάντησή μας και προφανώς, παράλληλα, η προσωπική χρονική στιγμή κατά την οποία ήμουν έτοιμη να προχωρήσω σε ένα άλλο επίπεδο, έκαναν δυνατή την έναρξη μιας πορείας, ώστε να ξετυλίξω ένα μεγάλο τμήμα του δικού μου νήματος ζωής.

Ο άνθρωπος αυτός ήταν ο Gunnar Hellesen (1913–2005), πατέρας της γυναίκας του πατέρα μου. Ο Νορβηγός πεθερός του πατέρα μου και «παππούς» μου, όπως τον αποκαλούσα πάντα, ήταν ένας αξιαγάπητος άνθρωπος που με τον λόγο και τις πράξεις του γινόταν φωτεινό παράδειγμα για όλους. Ορφανός από πατέρα από δύο χρονών, έφτασε να γίνει σημαντικό πρόσωπο για τη χώρα του.

Στον Β΄ Παγκόσμιο πόλεμο, συνελήφθη από τους Γερμανούς για τον αντιστασιακό του αγώνα και καταδικάστηκε σε θάνατο. Ωστόσο, αντί να τον εκτελέσουν, τον φυλάκισαν στο Αμβούργο (1940-1945), γιατί λίγο πριν τη θανάτωσή του οι Γερμανοί τον υποχρέωσαν να συμμετάσχει στην εξουδετέρωση μιας βόμβας και, καθώς έκανε καλή δουλειά και δεν σκοτώθηκε, του δόθηκε χάρη. Θα τους ήταν χρήσιμος και για άλλες παρόμοιες περιπτώσεις! Στη Νορβηγία επέστρεψε ύστερα από πέντε χρόνια έχοντας μείνει 38 κιλά (με 1,85 ύψος) και αποφάσισε πως έπρεπε να αφιερώσει τη ζωή του προς όφελος του κοινωνικού συνόλου. Μέσα στα χρόνια της πολιτικής του διαδρομής, διετέλεσε δήμαρχος, νομάρχης, υπουργός εθνικής άμυνας, γενικός διευθυντής της Νορβηγικής Τράπεζας, πρόεδρος στην Οικονομική Επιτροπή της χώρας και επίσης πρόεδρος του Θεατρικού Σωματίου της Νορβηγίας (αυτός θέσπισε την υποχρεωτική συνταξιοδότηση των ηθοποιών). Με την καλοσύνη του, το ανοιχτό πνεύμα του, το προσωπικό και πολιτικό του ήθος και τα έργα του, έχει πάντα μια θέση στην καρδιά των Νορβηγών ως ένα πρότυπο ακεραιότητας. Η προτομή του βρίσκεται έξω από το δημαρχείο, στην κεντρική πλατεία της γενέτειράς του.

Ο Gunnar Hellesen, ως άνθρωπος με μεγάλη αντίληψη και ανεπτυγμένο ένστικτο, μου μίλησε πρώτος για τις φυσικές θεραπευτικές τέχνες. Εξάλλου και ο ίδιος χρησιμοποιούσε συστηματικά τη φυσική θεραπευτική για τη διατήρηση της υγείας του. Συγκεκριμένα, έχοντας παρατηρήσει το έμφυτο ενδιαφέρον που είχα για το ανθρώπινο σώμα και την επιδίωξή μου για την ανακούφισή του, με πληροφόρησε πως υπήρχαν σχολές που προσέφεραν εκπαίδευση στις εναλλακτικές θεραπείες και συγκεκριμένα στη ρεφλεξολογία και τον βελονισμό. Ωστόσο, την εποχή εκείνη κύρια ασχολία μου ήταν συνειδητά οι μουσικές σπουδές.

Προέρχομαι από οικογένεια μουσικών και η ενασχόληση με τις τέχνες ήταν κάτι φυσικό. Ήταν η μοναδική επιλογή ώστε να νιώθω πνευματική και ψυχική πληρότητα και δημιουργική μέσα στην καθημερινότητα της ζωής που είχα μπροστά μου. Μάλιστα, μετά το λύκειο πήγα στη Νορβηγία για περαιτέρω σπουδές στη μουσική. Τελικά όμως, η πληροφορία που μου έδωσε ο παππούς ήταν για μένα πραγματική αποκάλυψη! Η πύλη μέσα μου

είχε ανοίξει! Το 1988 βρήκε μια από τις καλύτερες σχολές της Σκανδιναβίας. Ο ίδιος χρηματοδότησε τις σπουδές μου με ένα δάνειο, που επέστρεψα σταδιακά και άτοκα ύστερα από κάποια χρόνια, αφού είχα ξεκινήσει να εργάζομαι. Και όχι μόνο: ήταν ο πρώτος εθελοντής που από την αρχή των σπουδών μου δέχθηκε να εφαρμόζω στο σώμα του ό,τι μάθαινα, δίνοντάς μου μάλιστα μια συμβολική αμοιβή, γιατί παρ' όλο που ήμουν μαθητευόμενη, έλεγε πως πρέπει να υπάρχει ανταλλαγή ενέργειας!

Από κει και πέρα, τα πράγματα εξελίσσονταν πάντα θετικά σε σχέση με τις σπουδές μου, το επαγγελματικό μου ξεκίνημα και την πορεία που διαγραφόταν στην ενασχόλησή μου με τους φυσικούς τρόπους προσέγγισης της υγείας. Μουσικός δεν έγινα (επαγγελματικά, σίγουρα όχι). Έγινα θεραπεύτρια και ούτε μια στιγμή δεν αμφέβαλα ή αμφισβήτησα πως αυτό ήταν ένα από τα «γραμμένα» μου στη ζωή αυτή. Για πολλά χρόνια ένα κομμάτι του εαυτού μου αποζητούσε την αποκλειστική ενασχόληση με τη μουσική τώρα πια όμως ακούω τη μουσική και την αισθάνομαι μέσα σε κάθε θεραπεία, όσο σιωπηλή και να είναι, και μέσα στη μουσική, αναγνωρίζω και βιώνω την ίδια τη θεραπεία.

Τα επόμενα χρόνια υπήρξαν σίγουρα και άλλες, μικρότερες αλλά όχι λιγότερο σημαντικές, «ιστορικές συγκυρίες» που εδραίωναν την πορεία που ακολουθούσα.

Μια από αυτές ήταν το 2006, όταν ο Αλέξανδρος Τηλικίδης μου πρότεινε να διδάξω μαθήματα παραδοσιακής κινεζικής ιατρικής, βελονισμού και ρεφλεξολογίας στην Ακαδημία Αρχαίας Ελληνικής και Παραδοσιακής Κινεζικής Ιατρικής, που ο ίδιος είχε ιδρύσει το 2004. Με την πρόταση αυτή ξεκίνησε η ενασχόλησή μου με τη διδασκαλία. Η διδακτική διαδικασία είχε ως αποτέλεσμα όχι μόνο την εμβάθυνση στη μελέτη αλλά και την επιτάχυνση της εξέλιξής μου στην άσκηση της θεραπείας. Άρχισα να οργανώνω μαθήματα και να συνθέτω ύλη, κυρίως για τη σπουδή της ρεφλεξολογίας, με στόχο τον συνδυασμό της μεθόδου με τους μεσημβρινούς του βελονισμού και τη βασική θεωρία της παραδοσιακής κινεζικής ιατρικής. Η διδασκαλία συμπλήρωνε γνωσιακά και ενεργειακά τις θεραπευτικές συνεδρίες, οι συνεδρίες συμπλήρωναν με εμπειρία τη διδασκαλία. Με τον καιρό απελευθερωνόταν ακόμη περισσότερο η δυναμική μου στη θεραπεία, αγγίζοντας βαθύτερα πεδία.

Έτσι, το 2012, ύστερα από έξι χρόνια εντατικής θεωρητικής και πρακτικής διδασκαλίας, έφτασα μέσα μου στο σημείο να θέλω πια οι σημειώσεις μου, που αποτελούνταν και από πολλές προσωπικές μου απόψεις γύρω από τη θεραπεία και τον τρόπο εφαρμογής της, να γίνουν βιβλίο και να φύγουν με την ευχή μου από τα χέρια μου.

Στη σφαίρα των ανθρώπων που έπαιξαν σημαντικό ρόλο, ώστε να αισθάνομαι ασφάλεια και σιγουριά σε αυτό που κάνω, βρίσκονται όλοι εκείνοι που μου εμπιστεύτηκαν την αποκατάσταση της υγείας τους, από την πιο απλή μέχρι και την πιο σύνθετη μορφή της. Κάποιους τους είδα μερικές φορές και κάποιους –τους περισσότερους– τους συναντώ θεραπευτικά σταθερά μέσα στα χρόνια. Ένας από αυτούς τους ανθρώπους είναι η, καρδιακή μου φίλη πια, Μαρίνα Φουντά. Την ευχαριστώ για την υποστήριξή της, σε όλα τα επίπεδα, που εδώ και είκοσι πέντε χρόνια αντλώ μέσα από τις θεραπευτικές μας συνεδρίες.

Επίσης, ευχαριστώ τους μαθητές μου σε όλες τις τάξεις, που με την παρουσία τους στο μάθημα και τη συμμετοχή τους μου δίνουν το κίνητρο για να μελετώ ακόμη περισσότερο και σε μεγαλύτερο βάθος.

Ευχαριστώ πάντα όλους τους δασκάλους μου!

Και βέβαια την οικογένειά μου για όλα!

## Σχετικά με το περιεχόμενο του βιβλίου

Το μέρος Α' του βιβλίου αυτού, όπως και το επόμενο του, το μέρος Β', προέκυψε από την ύλη των μαθημάτων που διδάσκω στην Ακαδημία, στο πλαίσιο του διετούς προγράμματος φοίτησης στη ρεφλεξολογία.

Ένας από τους στόχους μου ήταν να μπορεί να διαβαστεί-μελετηθεί τόσο από κάποιον αρχάριο στο αντικείμενο αυτό όσο και από κάποιον προχωρημένο, όπως επίσης και από τους ήδη θεραπευτές.

Ωστόσο, δεν υποκαθιστά με τίποτα τα ίδια τα μαθήματα που γίνονται στην τάξη, αφού εκεί η ίδια θεωρητική ύλη αναλύεται με απείρως μεγαλύτερη λεπτομέρεια, αλλά και φαντασία, και επίσης πάρα πολλές από τις διδακτέες ώρες αφορούν την πρακτική εξάσκηση.

Για τον λόγο αυτό, η αναφορά στην ανατομία-φυσιολογία γίνεται ουσιαστικά μεν, περιληπτικά δε, μόνο για τα εσωτερικά-ζωτικά όργανα και όχι για άλλους ιστούς. Επίσης, τα όργανα αναλύονται με τη σειρά που απεικονίζονται στα πέλματα και όχι όπως είναι ταξινομημένα μέσα στα συστήματα ανατομίας-φυσιολογίας στα οποία ανήκουν (αναπνευστικό, πεπτικό κ.λπ.).

Το ίδιο ισχύει και για τις ενότητες της κινεζικής ιατρικής και των μεσημβρινών. Παρ' όλο που η σύνδεση της ρεφλεξολογίας με την κινεζική ιατρική και τους μεσημβρινούς έχει την «τιμητική» της στο Β' μέρος, η αναφορά τους εδώ είναι πολύ μικρότερης κλίμακας από το πραγματικό τους εύρος.

Επίσης, δεν υπάρχουν φωτογραφίες ή σκίτσα πρακτικής εξάσκησης. Ένας σημαντικός λόγος γι' αυτό είναι πως ο ενδιαφερόμενος μπορεί να ανατρέξει και σε άλλα συγγράμματα ρεφλεξολογίας με εικόνες πρακτικής εφαρμογής, καθώς και σε άλλες πηγές. Κατά τα άλλα, η άποψή μου είναι πως οι πρακτικές τεχνικές εμπεδώνονται μέσα από βιωματικές καταστάσεις, κάτι που επιτυγχάνεται καλύτερα στο μάθημα. Είναι σαν μια φωτογραφία που απεικονίζει τη θέση των χεριών πάνω στο κλαβιέ του πιάνου. Όσο και να την αντιγράψεις, δεν σημαίνει πως μπορείς να παίξεις πιάνο! Προτιμώ ο αναγνώστης να αυτοσχεδιάσει, εφόσον δεν διδάσκεται το αντικείμενο μέσα στην τάξη.

Αντιθέτως, έδωσα έμφαση στη χαρτογράφηση, προσπαθώντας να μείνω συνεπής στους κλασικούς χάρτες ρεφλεξολογίας και συγχρόνως να αποδώσω το πώς αντιλαμβάνομαι τη θέση των ανακλαστικών σημείων. Στο σημείο αυτό είχα δύο πολύ σημαντικούς βοηθούς, την αγαπημένη φίλη μου Λένα Σπάνια, σπουδαία αρχιτέκτονα και χαρισματική ζωγράφο, και την ταλαντούχο και πολύ αποτελεσματική αρχιτέκτονα εσωτερικών χώρων Γεωργία Ζαΐμη, που απέδωσαν τις εικόνες με σύγχρονο τρόπο και εικαστική διάθεση. Ο τρόπος που προσέγγισαν τη δημιουργία των εικόνων προέκυψε αφού μελέτησαν οι ίδιες τα κείμενα και τη σχετική θεωρία. Το αποτέλεσμα σίγουρα ξεπέρασε κατά πολύ τις αρχικές προσδοκίες που είχα για την εικονογράφηση του βιβλίου!

ρεφλεξολογία







## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η υγεία είναι μια *ενεργός διαδικασία*, κατά την οποία σώμα και πνεύμα συνεργάζονται προκειμένου να αναπτύξουν μια κατάσταση ευημερίας, την οποία το άτομο βιώνει στο σύνολό του. Σώμα, πνεύμα και συναισθήματα είναι τόσο στενά συνδεδεμένα, ώστε ό,τι κάνεις για ένα μέρος από αυτά, να μεταφέρεται η δράση αυτή και στα υπόλοιπα. *Δεν είσαι φτιαγμένος από μέρη, είσαι ολότητα!*

Η ρεφλεξολογία ταξιδεύει από τα βάθη των αιώνων. Είναι μια μέθοδος δοκιμασμένη μέσα στον χρόνο που προσφέρει υγεία και αρμονία στο άτομο συνολικά. Είναι μια *θεραπευτική πράξη*, με την ευρύτερη έννοια του όρου: ανακουφίζει τον άνθρωπο από τον σωματικό και τον ψυχικό πόνο, από τη σωματική και την ψυχική ένταση. Εφαρμόζεται κυρίως στα πέλματα, αλλά επίσης στις παλάμες, στο αυτί και στο πρόσωπο, όπου καταλήγουν ανακλαστικά σημεία από όλα τα μέρη του σώματος και τα εσωτερικά όργανα.

Σε αυτές τις ακραίες περιοχές του σώματος μπορούμε να εστιάσουμε ώστε να κατανοήσουμε την ανθρώπινη υγεία. Στα πέλματα, τα χέρια, το αυτί και το πρόσωπο ανακλάται η κατάσταση όλων των υπόλοιπων μερών του σώματος: δέρμα, αισθητήρια όργανα, οστά, μύες και αρθρώσεις, αγγεία, ζωτικά όργανα. Με την ενεργοποίηση των ανακλαστικών σημείων, δηλαδή με ερεθισμό τους με ειδικές πιέσεις, κυρίως δαχτυλικές, επέρχεται βαθιά χαλάρωση και αποσυμφόρηση των κυκλοφορικών και νευρικών λειτουργιών του σώματος. Το σώμα, απελευθερωμένο πια από εντάσεις, βιώνει την ελεύθερη κίνηση και ροή της ζωτικής του δύναμης. Μια δυναμική κατάσταση που είναι η αρχή του «δρόμου» προς τη θεραπεία, αλλά και ο ίδιος ο Δρόμος! *Έτσι, όταν το σώμα είναι χαλαρωμένο και το νευρικό σύστημα ενεργοποιημένο, η θεραπευτική δύναμη αναπτύσσεται και απελευθερώνεται. Το αποτέλεσμα; Η αυτοϊαση.* Μια θεραπευτική πορεία με κατεύθυνση από μέσα προς τα έξω. Πραγματικά, η ρεφλεξολογία είναι μια *θεραπευτική τέχνη* που ενεργοποιεί τις εσωτερικές σου δυνάμεις.

Ενισχύοντας την εσωτερική «ζωτική δύναμη», απελευθερώνεται το δημιουργικό σου πνεύμα, το οποίο σε καθοδηγεί στο μονοπάτι της προσωπικής έκφρασης.

## ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ

Η ρεφλεξολογία είναι η μέθοδος που ενεργοποιεί-πυροδοτεί τις θεραπευτικές δυνάμεις του σώματος. Λαοί, όπως οι Κινέζοι, οι Ιάπωνες, οι Ινδιάνοι, οι Έλληνες και οι Αιγύπτιοι, από την αρχαιότητα ήδη «δούλευαν» τα πόδια για να προάγουν την υγεία. Οι άνθρωποι, καθώς βρίσκονταν σε μεγαλύτερη αρμονία τότε απ' ό,τι τώρα με το φυσικό τους περιβάλλον, αλλά και εξ ανάγκης, αφού δεν διέθεταν άλλα μέσα, προσέγγιζαν το σώμα μέσα από φυσικές μεθόδους. «Ψάχνοντας» το σώμα, ανακάλυπταν περιοχές και σημεία που η ενεργοποίησή τους είχε αναλγητικό, αλλά και θεραπευτικό αποτέλεσμα. Έτσι, γεννήθηκαν αρχικά η ρεφλεξολογία, ο βελονισμός, το σιάτσου, αλλά και μέθοδοι που χρησιμοποίησαν τα δώρα της φύσης, όπως είναι η βελονοθεραπεία, η ομοιοπαθητική κ.ά. Φωτισμένοι άνθρωποι, εναρμονισμένοι με τους νόμους της φύσης, πλαισίωσαν σταδιακά τις μεθόδους αυτές, καταγράφοντας παράλληλα τα συμπεράσματα που προέκυπταν από τη μακροχρόνια παρατήρηση. Οι τεχνικές αυτές, όπως αποδεικνύεται μέσα στον χρόνο, διατηρούσαν και ενίσχυαν την υγεία. Αυτό που ενώνει την αρχαία εποχή με τη σύγχρονη είναι η εδραιωμένη αρχή

ότι υπάρχουν ενεργειακές ζώνες (π.χ. μεσημβρινοί), που διατρέχουν όλο το σώμα και φέρνουν σε επικοινωνία τα διάφορα μέρη του. Έτσι, υπάρχουν ανακλαστικές περιοχές στα άκρα που αντιστοιχούν σε όλα τα ζωτικά όργανα, τους αδένες και τα μέρη του σώματος. Η απόδειξη για την αρχή αυτή, για όσους είναι περισσότερο εναρμονισμένοι με τους συμπαντικούς και φυσικούς νόμους, βρίσκεται στα αποτελέσματα των μεθόδων και στο γεγονός ότι έχουν επιβιώσει μέσα στον χρόνο. Για άλλους, οι αποδείξεις για την αρχή αυτή προκύπτουν από έρευνες και μελέτες με επιστημονικό χαρακτήρα, και σύμφωνα με τη νευροφυσιολογία του σώματος.



Στα πρώτα χρόνια του 20ού αιώνα, ο δρ. William Fitzgerald ανέπτυξε τη «θεωρία των ζωνών», υποστηρίζοντας ότι μέρη του σώματος επικοινωνούν με άλλα μέρη. Κατ' επέκταση, περιοχές του σώματος επηρεάζουν και επηρεάζονται από άλλες περιοχές. Αποδεικνυε την αρχή αυτή με το γεγονός ότι, εφαρμόζοντας πίεση σε μια περιοχή, αναισθητοποιούσε μια άλλη. Ο συνάδελφός του, δρ. Edwin Bowers, χρησιμοποίησε τη μέθοδο αυτή σε ασθενείς του και με τα θετικά αποτελέσματα που είχε έπεισε πολλούς άλλους, συναδέλφους και μη, για την ορθότητα της συγκεκριμένης θεωρίας. Πιέζοντας με συγκεκριμένο τρόπο ένα καθορισμένο σημείο στο χέρι ενός ατόμου, μπορούσε ανώδυνα να τοποθετήσει μια μυτερή ράβδο σε ένα άλλο σημείο στο πρόσωπο του ιδίου!

Το 1930, η φυσιοθεραπεύτρια Eunice Ingham, οπαδός της θεωρίας των ζωνών του Fitzgerald (ζωνοθεραπεία), την οποία χρησιμοποιούσε ευρέως στην πρακτική της, συμπέρανε ότι, εφόσον οι ζώνες διέτρεχαν ολόκληρο το σώμα, κάποια τμήματά τους ήταν πιο προσιτά και πιο πρόσφορα στο θεραπευτικό αποτέλεσμα από άλλα. Τα πέλματα λοιπόν ήταν οι πλέον ανταποκρινόμενες περιοχές, γιατί ήταν ιδιαίτερα ευαίσθητα! Έτσι χαρτογράφησε ολόκληρο το σώμα σε αυτά και, ασκώντας πίεση σε διαφορετικά σημεία τους, είχε θεραπευτικά αποτελέσματα πολύ πιο εκτεταμένα από ό,τι η μέχρι τότε χρήση της ζωνοθεραπείας. Αρχικά, η μείωση πόνου στον πάσχοντα ήταν ένα εντυπωσιακό γεγονός! Με την επανάληψη της μεθόδου, ακολουθούσαν σε πολλές περιπτώσεις και η πλήρης ίαση και αποκατάσταση. Από τη ζωνοθεραπεία, λοιπόν, γεννήθηκε η ρεφλεξοθεραπεία!

Ονομάζω τον William Fitzgerald «πατέρα» και τη Eunice Ingham «μητέρα» της ρεφλεξολογίας. Αποδίδω έτσι και συμβολικά, με την ύπαρξη των δύο «γονέων», την πληρότητα της θεραπευτικής αυτής τέχνης.

Η σημερινή ρεφλεξολογία είναι συγχρόνως επιστήμη και τέχνη. Ως επιστήμη απαιτεί προσεκτική μελέτη, σταδιακή εκμάθηση, πίστη στην πρακτική και ικανότητα. Ως θεραπευτική τέχνη έχει τα μέγιστα αποτελέσματα, όταν ο άνθρωπος που την ασκεί διέπεται από αφοσίωση, υπομονή, αγνή πρόθεση, σεβασμό και κυρίως αγάπη για τον συνάνθρωπό του.

## ΒΑΘΙΑ ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας, αλλά και μετά από αυτή, ο δέκτης βιώνει βαθιά χαλάρωση και αναζωογόνηση. Η ρεφλεξολογία μειώνει την ένταση και το στρες. Όταν εστιάζεις σε προβλήματα, εντάσεις, ασθένειες, ανησυχίες, τότε πιθανώς δεν μπορείς να διαχειριστείς το στρες αποτελεσματικά. Μακροπρόθεσμα αυτό σημαίνει ότι επιβαρύνεις τον οργανισμό σου και ιδιαίτερα τον αμυντικό μηχανισμό του σώματος, πράγμα που σε κάνει πιο ευάλωτο στους βλαπτικούς παράγοντες και τις ασθένειες. Κάνοντας ρεφλεξολογία, βοηθάς το σώμα να ισορροπήσει και επιτρέπεις στη θεραπευτική ενέργεια να ρέει ελεύθερα και ανεμπόδιστα. Η ενεργοποίηση των απολήξεων των αισθητηρίων νεύρων μεταφέρεται ως πληροφορία στη σπονδυλική στήλη και στον εγκέφαλο. Από εκεί μεταβιβάζονται άλλες πληροφορίες-οδηγίες στα εσωτερικά όργανα και τους μύς του σώματος. Τα κανάλια της επικοινωνίας μέσα στο σώμα είναι αποϊ ανατομικοί ιστοί, όπως είναι οι νευρώνες, αλλά και ενεργειακά κανάλια, όπως είναι οι μεσημβρινοί. Όταν τα κανάλια επικοινωνίας δεν είναι ανοιχτά, τότε και η νευρική λειτουργία εμποδίζεται επίσης. Τα μηνύματα θα μεταφέρονται αργά ή και καθόλου και οι λειτουργίες του οργανισμού δεν θα φτάνουν στα αναμενόμενα επίπεδα. Στη ρεφλεξολογία ερεθίζεις στα πέλματα πάνω από 7.000 νευρικές απολήξεις, με αποτέλεσμα να επιτυγχάνεται το άνοιγμα και ο καθαρισμός των νευρικών καναλιών.

## ΚΑΛΗ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

Το αίμα, από τους σημαντικότερους χυμούς του σώματος, είναι υλική έκφραση της ζωτικής δύναμης που ρέει μέσα σου. Θρέφει τους ιστούς και τα όργανα, προσφέρει θερμότητα και κατ' επέκταση άμυνα σε όλο το σώμα. Η ελεύθερη ροή του αίματος επιτρέπει τη μεταφορά οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών στα κύτταρα και τους ιστούς. Μέσω της ροής αυτής, μετακινεί και αποβάλλει άχρηστες για τον οργανισμό ουσίες και τοξίνες. Για να επιτευχθεί αυτή η διαδικασία, είναι σημαντικό να μπορούν τα κανάλια του κυκλοφορικού συστήματος, δηλαδή τα αγγεία, να συστέλλονται και να διαστέλλονται, να έχουν με άλλα λόγια την απαιτούμενη ελαστικότητα. Η καρδιά σου, όχι μόνο ως υλική οντότητα, αλλά και ως συναισθηματική, ελέγχει αλλά και καθρεφτίζεται στην κατάσταση των αγγείων σου. Η ένταση και το στρες «σκληραίνουν» το καρδιαγγειακό σύστημα, εμποδίζοντας την ελεύθερη ροή του αίματος. Η ρεφλεξολογία μειώνει τη σωματική και ψυχική ένταση, επιτρέποντας στο δίκτυο των καρδιαγγειακών σου ιστών να εκπληρώνει τις πολύ σημαντικές λειτουργίες του. Έτσι, βιώνεις αρμονία, πληρότητα και ευεξία.

## ΚΑΛΑ ΦΙΛΤΡΑ ΕΚΚΑΘΑΡΙΣΗΣ

Το σώμα σου διαθέτει φυσικούς μηχανισμούς για να καθαρίζεται εσωτερικά. Το λεμφικό σύστημα, το ήπαρ, οι νεφροί, το έντερο, το δέρμα είναι μερικοί από αυτούς. Είναι «τα φίλτρα» του οργανισμού. Αν δεν λειτουργούν ικανοποιητικά, δηλαδή δεν φιλτράρουν και δεν αποβάλλουν, οι τοξίνες και οι άχρηστες ουσίες συσσωρεύονται αντί να αποβάλλονται. Οι ουσίες αυτές, υλικές και μη, γίνονται ενοχλητικές οντότητες που επικάθονται οπουδήποτε στο σώμα και κυρίως εκεί που ήδη πάσχει. Η ρεφλεξολογία θα απελευθερώσει το σώμα από τις εντάσεις του, ώστε όλα τα συστήματα να λειτουργήσουν με τους φυσικούς τους νόμους. Ο μηχανισμός εκκαθάρισης θα μειώνει τις τοξίνες, ώστε να ανθίζει η κυκλοφορία των θρεπτικών και ωφέλιμων συστατικών.

## Η ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΔΙΑΤΗΡΕΙ ΤΗΝ ΟΜΟΙΟΣΤΑΣΗ



Ο όρος «ομοιόσταση» σημαίνει το να βρίσκεται ο οργανισμός σε μια δυναμική κατάσταση ισορροπίας. Είναι η ικανότητα του οργανισμού να διατηρεί το εσωτερικό του περιβάλλον σταθερό, ανεξάρτητα από τις συνθήκες του εξωτερικού περιβάλλοντος στο οποίο ζει. Η θερμοκρασία του σώματος, το pH, τα επίπεδα γλυκόζης και αλάτων είναι μερικοί από τους ομοιοστατικούς μηχανισμούς. Τα αμέτρητα μέρη του σώματος, μπορεί να φαίνεται ότι λειτουργούν σύμφωνα με τους δικούς τους κανόνες ξεχωριστά, όμως όλα μαζί συνθέτουν έναν οργανισμό. Για να είναι το σώμα υγιές, τα πάντα πρέπει να δουλεύουν μαζί. Αν ένα μέρος δυσλειτουργεί, τότε και κάποιο άλλο υποφέρει. Για να λειτουργεί το σώμα αρμονικά, χρειάζεται κάθε τόσο μια ρύθμιση, ένα «σέρβις».

## Η ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΕΙ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Η ενέργεια ρέει. Κυκλοφορεί σε όλο το σώμα, συνειδητά και ασυνείδητα, στην ύλη, στο πνεύμα και στην ψυχή. Ουσιαστικά η ενέργειά είναι μία, είναι αυτό που κινεί τα πάντα, είναι η ίδια η κίνηση. Στην ανατολική φιλοσοφία, το yin και το yang είναι οι δύο αντίθετες, αλλά συγχρόνως συμπληρωματικές δυνάμεις. Η ζωτική δύναμη κινείται από τον ένα πόλο στον άλλο, από το yin στο yang, δημιουργώντας ένα κλειστό κύκλωμα, ώστε μαζί, να συγκροτούν την ολότητα. Για να υπάρξει ζωή και υγεία, η ζωτική αυτή δύναμη πρέπει να βρίσκεται ποσοτικά σε ικανοποιητικά επίπεδα και να ρέει χωρίς εμπόδια. Κάνοντας ρεφλεξολογία, τα κανάλια ανοίγουν, η ενέργεια κινείται απ' άκρη σ' άκρη. Το σώμα και το πνεύμα βιώνουν ζωτικότητα και ευεξία.