

ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΩΝ ΠΙΟΝΩΝ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

(ΜΕ ΤΑ ΔΥΟ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ)

*Η πραγματικότητα ξεπερνά και την πιο τολμηρή φαντασία.
Επίκτητος*

*Σοφός δεν είναι όποιος ξέρει πολλά, αλλά όποιος ξέρει χρήσιμα.
Ηράκλειτος*

*Οι ανόητοι ποτέ δεν έχουν το χρόνο να κάνουν το σωστό.
Βίας ο Πιρηνεύς*

*Αν δεν βλέπεις κάτι δεν σημαίνει ότι αυτό δεν υπάρχει.
Τσουάνγκ-Τσού*

*Πρέπει και μπορώ είναι το ίδιο για τον σοφό άνθρωπο.
Φωκυλίδης*

*Η πειθαρχία είναι η μητέρα της ευημερίας.
Αισχύλος*

*Και μη νομίζετε ότι αν κάνουμε πάντα ότι μας αρέσει και όχι ότι πρέπει,
δεν θα το πληρώσουμε με ότι δεν μας αρέσει.
Θουκυδίδης*

Προτεινόμενοι τρόποι χρήσεως του φυλλαδίου

- Αν κουνάει το βίντεό σας, διπλώνετε τα φύλλα και τα βάζετε από κάτω.
 - Δίνετε το χαρτί για ανακύκλωση
 - Όταν έχει ζέστη τα χρησιμοποιείτε σαν βεντάλια για να κάνετε αέρα.
 - Τα έχετε δίπλα στο τηλέφωνο για να γράφετε σημειώσεις.
 - Μπορείτε να βαράτε μύγες.
 - Τα φύλλα είναι στο ιδανικό σχήμα για να φτιάχνετε αεροπλάνα ή καραβάκια.
 - Είναι ότι πρέπει για προσάναμμα αν έχετε τζάκι.
- Τέλος αν παρ' ελπίδα δεν έχετε αλλεργία στο διάβασμα τότε:
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το κείμενο για να γλιτώσετε από τους πόνους που σας ταλαιπωρούν.

Επιτρέπεται η ανατύπωση και χωρίς τη συγκατάθεση του συγγραφέα.

Μιχάλης Κ

Εισαγωγή Νο 1

Το κείμενο που κρατάτε στα χέρια σας γράφτηκε από κάποιον που υπέφερε χρόνια από τη μέση του. Μια λίγο-πολύ τυχαία κωδικοποίηση ασκήσεων, τον απάλλαξε από το μαρτύριο του καθημερινού πόνου. Επιθυμία του «συγγραφέα» είναι ν' απαλλαγούν επίσης όσο το δυνατόν περισσότερα άτομα χωρίς να χρειάζεται να καταφεύγουν σε φάρμακα.

Εισαγωγή Νο 2

Το κείμενο αυτό έχει δύο μειονεκτήματα: Το πρώτο είναι ότι δε μπορεί να μεταφέρει όλα όσα θα ήθελα, γιατί τα μέσα που χρειάζονται είναι πολύ περισσότερα από αυτά που διαθέτω. Το δεύτερο και μεγαλύτερο μειονέκτημα είναι ότι δεν αρκεί να πάρετε αυτές τις σελίδες στα χέρια σας για να περάσει ο πόνος. Πρέπει να ΕΚΤΕΛΕΣΕΤΕ τις ασκήσεις, να ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ πάνω σ' αυτές και στα αποτελέσματά τους και τέλος να ΚΑΤΑΝΟΗΣΕΤΕ την φιλοσοφία που τις διέπει.

Μπορείτε να δώσετε και σε άλλους τις ασκήσεις. Εάν καταλάβατε τι χρειάζεται να κάνετε, προσπαθήστε να βοηθήσετε όσους υποφέρουν αλλά μην εκμεταλλεύεστε τα αποτελέσματα των ασκήσεων. Αυτό είναι μια άλλη πολύ καλή θεραπευτική άσκηση.

ΔΩΡΕΑΝ ΕΛΑΒΑΤΕ, ΔΩΡΕΑΝ ΔΩΣΤΕ.

Γενικές οδηγίες

- Μην λυγίζετε τη μέση όταν κάθεστε. Να λυγίζετε τα γόνατα κρατώντας την μέση ίσια για να σηκώσετε κάποιο βάρος.
- Μιμηθείτε την στάση των γιαπωνέζων σαμουράι: ίσια και αλύγιστη πλάτη.
- Παρατηρήστε τα μωρά που μόλις άρχισαν να περπατούν. Λυγίζουν τα γόνατα και όχι τη μέση. Μιμηθείτε τα στο σκύψιμο.
- Αναπνέετε αργά και βαθιά. Κάνετε καλύτερη οξυγόνωση στο σώμα σας, τα νεύρα σας χαλαρώνουν και η ελαφριά υπεροξυγόνωση σας φτιάχνει την διάθεση.
- Μην κάνετε βίαιες ασκήσεις. Ακόμη και αν είστε ζεστοί κινδυνεύετε από τραυματισμούς.
- Προφυλάξτε τον αυχένα σας από τον αέρα και το κρύο. Ο αυχένας είναι μία «πόρτα» εισόδου του κρύου στο σώμα και η περιοχή ανάμεσα στις ωμοπλάτες η «αποθήκη».
- Κάνετε τις ασκήσεις και το μασάζ καθημερινά. Απαιτούνται μόνο λίγα λεπτά, χρόνος ελάχιστος για τα οφέλη που θα έχετε.
- Όταν καταλάβετε τις ασκήσεις, προσθέστε δικές σας κινήσεις που νιώθετε να σας ευχαριστούν.
- Κόψτε ποτά, τσιγάρα, ξενύχτια, τηγανητά, λιπαρά, αλλαντικά, κονσέρβες, μπαχαρικά, ξύδι, αλάτι, ζάχαρη, καφέ, άσπρο αλεύρι. Τα μπαχαρικά και το οινόπνευμα είναι πολύ καλό φάρμακο για το κρύωμα. Πρέπει όμως να μην τα καταναλώνετε τακτικά. Έτσι το σώμα σας ασυνήθιστο σε αυτές τις ουσίες θα μπορέσει να χρησιμοποιήσει την «φωτιά» που περιέχουν. Μην πείτε ότι δεν θέλετε να γίνετε «φανατικοί με τα υγιεινά φαγητά». Είστε ήδη φανατικοί με τα ανθυγιεινά. Φυσικά κανείς δεν χρειάζεται να κόψει δια βίου τις «νοστιμιές» που έχει συνηθίσει από μικρός. Πρέπει να τις περιορίσει όμως και να ανακαλύψει τις εξίσου νόστιμες αλλά και υγιεινές φυσικές τροφές που επέτρεψαν στους Έλληνες και ειδικά στους Κρητικούς να έχουν υψηλότερο μέσο όρο ζωής από τους Ευρωπαίους, έστω και αν αυτοί τεχνολογικά ήταν μπροστά κατά 50 χρόνια.
- Μασάτε καλά το φαγητό σας.
- Τρώτε περισσότερα φρούτα και λαχανικά.
- Αποφύγετε το άγχος. Να θυμάστε ότι: «Για δύο πράγματα δεν πρέπει να στεναχωριέται κανείς:

Για εκείνα που διορθώνονται και για εκείνα που δεν διορθώνονται.

Όσο και αν στεναχωριέστε δεν είναι δυνατόν:

- Να βρείτε τα χρήματα που σας λείπουν.
- Να διορθώσετε το λάθος που κάνατε.
- Να τελειώσετε μία ώρα αρχύτερα με ένα δυσάρεστο καθήκον.
- Να γίνονται πάντοτε τα πράγματα όπως εσείς θέλετε.
- Να αποκτήσετε όλα όσα ονειρεύεστε.
- Να είστε μόνιμα ευτυχείς.
- Να μην αρρωστήσετε ποτέ κλπ, κλπ, κλπ.

Αντίθετα η ψύχραιμη αντιμετώπιση των γεγονότων θα σας δώσει το πλεονέκτημα της κατά το δυνατόν σωστής δράσης σας. Αν πατάτε πάνω σε ένα σανίδι και προσπαθήσετε να το σηκώσετε θα διαπιστώσετε ότι κάτι τέτοιο είναι αδύνατον. Το εγχείρημά σας είναι ακατόρθωτο. Εσείς οι ίδιοι εμποδίζετε

την επιτυχία του. Ο μόνος λογικός τρόπος είναι πρώτα να κατεβείτε από το σανίδι. Τότε θα κατορθώσετε εύκολα να κάνετε αυτό που πριν λίγο δεν μπορούσατε.

Με αυτό το σκεπτικό πρέπει να απομακρυνθεί κανείς ψυχολογικά από τα προβλήματά του για να μπορέσει να τα αντιμετωπίσει ψύχραιμα. Μην ξεχνάτε ότι πολλές φορές δίνουμε σωστές συμβουλές στους άλλους, ενώ εμείς οι ίδιοι δεν μπορούμε να τις ακολουθήσουμε για την δική μας περίπτωση.

Η ταύτιση με τα γεγονότα της ζωής μας, αποτελεί και την αχίλλειο πτέρνα μας. Είναι δύσκολο και για τους περισσότερους ακατόρθωτο, αλλά ο μόνος τρόπος για να αντιμετωπίσουμε την ζωή με τα άγχη και τις δυσκολίες της είναι το να βλέπουμε τα γεγονότα της με τον ίδιο τρόπο που θα βλέπαμε μία ταινία. Δηλαδή σαν κάτι αδιάφορο και περαστικό. Η ταυτοποίηση με τα προβλήματά μας όχι μόνο μας κάνει να υποφέρουμε (σαν να ήρθε το τέλος του κόσμου) αλλά επίσης θολώνει την κρίση μας, δυσκολεύει τις αποφάσεις μας και μας κάνει να σφάλουμε.

Σταματήστε να αισθάνεστε συνεχώς προσβεβλημένοι και να διαμαρτύρεστε για το παραμικρό. Ξοδεύετε τεράστια ποσά συναισθηματικής ενέργειας που δεν μπορείτε να ανακτήσετε και διαλυόσαστε ψυχολογικά. Προστατεύστε τον εαυτό σας. Μην τον υπερασπίζεστε.

Αιτίες

Φταίει ο σύγχρονος τρόπος ζωής: Γρήγοροι καθημερινοί ρυθμοί, εξοντωτικά ωράρια, ξενύχτι για το ξενύχτι, έλλειψη επικοινωνίας με τους άλλους, απομάκρυνση από την φύση, διασκέδαση¹ και όχι ψυχαγωγία², ψεύτικες καταναλωτικές ανάγκες (το δικό μου βίντεο έχει 4 κεφαλές ενώ τα άλλα μόνο δύο), έλλειψη σωστής κίνησης, υπερδραστηριότητα στις διακοπές, άθλια διατροφή και γενικά παντελής άγνοια των αναγκών της σωματικής «μηχανής» μας. Μην πιστεύετε το παραμύθι-καραμέλα «έχω άλατα». Αυτό που δεν σας λέει κανείς είναι το **γιατί** αποκτήσατε αυτό το πρόβλημα.

Αποτέλεσμα

-Ένας στους τρεις Έλληνες υποφέρει από πόνους στη μέση και στα άκρα.

-Οι 7 στους 10 Έλληνες υποφέρουν από χρόνιες ή περιστασιακές ημικρανίες και πονοκεφάλους.

-Ανάλογη κατάσταση επικρατεί και στην Ευρώπη και Αμερική.

-Κάνει θραύση το «μυστηριώδες» αυχενικό σύνδρομο με απίστευτες συνέπειες: π.χ. στη NET σε απογευματινή εκπομπή υγείας αναφέρθηκε η περίπτωση ατόμου το οποίο εμφάνιζε συμπτώματα **σκλήρυνσης κατά πλάκας**. Αυτή την διάγνωση έκαναν οι γιατροί που το εξέτασαν. Τελικά αποδείχθη ότι έπασχε από **αυχενικό σύνδρομο**.

-Όλοι υποφέρουν καταναλώνοντας τα παυσίπονα με τις χούφτες για να σταματήσουν τον πόνο και όχι για να γίνουν καλά. Όμως τα διάφορα «θαυματοργά» σκευάσματα που χρησιμοποιείτε έχουν εκπληκτικές παρενέργειες: Πχ χάπια για τον πονοκέφαλο μπορούν να προκαλέσουν πονοκέφαλο. Υπάρχει ένεση που μπορεί να προκαλέσει ψυχωσικά επεισόδια και μάλιστα χωρίς να λιγοστέψει τον πόνο ή την δυσκαμψία (έχω ιδίαν πείραν). Στο συνοδευτικό έντυπο άλλης, αναφέρεται ότι: «δεν έχει αποδειχθεί ότι δρα θεραπευτικά στην οσφυαλγία» (αλλά ποιος διαβάζει ψιλά γράμματα με φακό;). Όμως κυκλοφορεί ή έστω κυκλοφορούσε όταν πριν μερικά χρόνια ο γιατρός την σύστησε σε κάποιον με «νευροκαβαλίκεμα».

-Οι πόνοι και η δυσκαμψία σας κάνουν τη ζωή μαύρη και σας γερνάνε πριν την ώρα σας.

Προσέξτε ότι δεν υπάρχει περίπτωση να αισθάνεται κανείς καλά όταν είναι δυσκίνητος. Δεν είναι θέμα ηλικίας αλλά ευλύγιστου μυϊκού συστήματος.

Βοηθήστε το σώμα σας.

Γυμναστείτε σωστά και αποκτήστε ελαστικούς μύες.

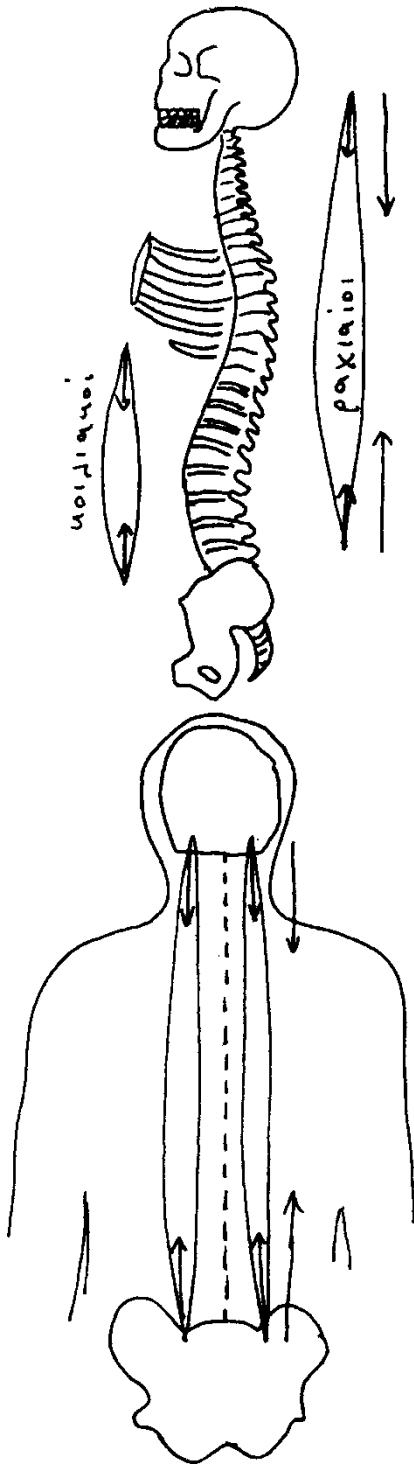
Θα σας ανταμείψουν για τον κόπο σας με το να σας κρατάνε σε φόρμα, χωρίς πόνους και υπερβολική κούραση.

Ανατομία του προβλήματος

Η σπονδυλική στήλη όταν τη βλέπουμε από το πλάι έχει δύο καμπύλες: Μία στην πλάτη και μία στη μέση. Υπάρχουν επίσης δύο μεγάλες ομάδες μυών:

¹ Διασκέδαση σημαίνει σκόρπισμα (π.χ. διασκεδάζω τον φόβο μου)

² Αγωγή, μόρφωση της ψυχής.



α) Οι ραχιαίοι που «πιάνουν» στο κρανίο και στη λεκάνη.

β) Οι κοιλιακοί που «πιάνουν» στα πλευρά και στη λεκάνη.

Οι δύο αυτές ομάδες βοηθούν τη σπονδυλική στήλη στην απόσβεση κραδασμών και στο σήκωμα βάρους.

-Από τον αφύσικο τρόπο της ζωής μας είναι δυνατόν να χαλαρώσουν οι κοιλιακοί ή να σφίξουν οι ραχιαίοι. Αυτό συμβαίνει από την πολλή δουλειά, από άγχος, από κρύωμα, από ατύχημα, είτε τέλος από συνδυασμό αυτών των παραγόντων. Η διαφορετική τάση κάνει την σπονδυλική στήλη να αυξάνει τις καμπύλες της.

-Η σπονδυλική στήλη, όταν την βλέπουμε από πίσω, φαίνεται ίσια. Οι ραχιαίοι μύες χωρίζονται σε δύο μεγάλες ομάδες δεξιά και αριστερά της. Και οι δύο ομάδες σε φυσιολογικές συνθήκες «τραβούν» με την ίδια δύναμη. Είναι δυνατόν μια ομάδα να πάθει κράμπα από το κρύο ή να δυναμώσει από την πολλή δουλειά.

Αποτέλεσμα του διαφορετικού τραβήγματος ανάμεσα σ' αυτές τις ομάδες είναι ότι η σπονδυλική στήλη στραβώνει.

Όταν η σπονδυλική στήλη χάσει έστω και λίγο την σωστή της μορφή προκαλούνται τα παρακάτω δυσάρεστα:

α) Η πίεση που δέχονται οι μεσοσπονδύλιοι δίσκοι είναι μονόπλευρη, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται φθορές.

β) Γίνονται εύκολα μικρές εξάρθρώσεις σπονδύλων και οστών που δεν ανιχνεύονται με τις συνηθισμένες μεθόδους της συμβατικής ιατρικής (ή δεν την ενδιαφέρουν).

γ) Σε κάποιο σημείο της σπονδυλικής στήλης αρχίζει να επηρεάζεται ο νωτιαίος μυελός. Η πίεση στα νωτιαία νεύρα προκαλεί «ενεργειακά βραχυκυκλώματα». Παρουσιάζεται έλλειψη ενέργειας. Έτσι κουραζόμαστε εύκολα και αρρωσταίνουμε επίσης εύκολα. Η αντοχή μας είναι γενικώς μειωμένη και υποκύπτουμε στις επιθέσεις του άγχους. Ολόκληρο το σύστημά μας διαλύεται.

Τότε υπάρχει πιθανότητα να υποφέρει κανείς από τις παρακάτω μυστήριες (συνήθως) και χωρίς θεραπεία υποτροπιάζουσες καταστάσεις:

Πονοκεφάλους, ημικρανίες, ζαλάδες, βάρος ή θολούρα στα μάτια.

Πόνους, τραβήγματα, δυσκαμψία, στο σβέρκο και ώμους.

Πόνους, μούδιασμα, υπερβολική κούραση στα χέρια.

Πόνους, τραβήγματα, δυσκαμψία στην πλάτη.

Πόνους στη μέση.

Πόνους στους γοφούς.

Πόνους, μούδιασμα, πρήξιμο, υπερβολική κούραση στα πόδια.

Μπορεί να έχει κανείς μόνο ένα ή και όλα τα συμπτώματα, ανάλογα με τον οργανισμό και το σημείο ερεθισμού στο νωτιαίο μυελό.

Είναι φυσικά πιθανό να υπάρχουν και άλλες αιτίες (π.χ. πονοκέφαλος από όχι καλά γυαλιά ή χαλασμένο δόντι) αλλά η πλειοψηφία των ανθρώπων υποφέρει από όλα τα παραπάνω λόγω άγχους, κούρασης και ΚΡΥΩΜΑΤΩΝ ΣΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΛΑΤΗ. Επίσης ακόμη και αν το πρόβλημά σας προέρχεται από κάτι άλλο εκτός του αυχένα, η πείρα δείχνει ότι η «επισκευή» του επηρεάζει θετικά σε κάποιο βαθμό **και** το πρόβλημα υγείας).

Αν η κατάσταση αυτή παραμείνει για πολλά χρόνια, οι μεσοσπονδύλιοι δίσκοι φθείρονται, σπάει το περίβλημά τους και παθαίνουν κήλη, ενώ το επόμενο βήμα θεραπείας είναι η εγχείρηση.

Υπάρχει επίσης η πιθανότητα να προκληθεί ζημιά σε εσωτερικά όργανα από τον χρόνιο ερεθισμό του νωτιαίου μυελού. Δείτε στην τελευταία σελίδα ένα σχετικό πίνακα.

Το ζητούμενο τώρα είναι ένας τρόπος για να σφίξει η κοιλιά και να χαλαρώσει η πλάτη, ώστε το σύστημα της σπονδυλικής στήλης να επανέλθει σε κατάσταση ισορροπίας και να χαθεί η αιτία του προβλήματος.

Ενδιαφέρει λοιπόν κάθε άνθρωπο που δεν έχει γνώσεις, χρόνο, δύναμη ή έστω όρεξη ν' ασχοληθεί με σπορ, να βρει απλές και εύκολες ασκήσεις για να λύσει το πρόβλημά του.

Οι ασκήσεις που θα σας δείξω, δεν χρειάζονται πάνω από λίγα λεπτά κάθε μέρα. Είναι εύκολες και γίνονται ακόμα και από άτομα με μεγάλο πρόβλημα μέσης. Δεν χρειάζονται αντοχή, δύναμη ή ταχύτητα.

Ακόμη και αν φοράτε ζώνη ή σέρνετε το πόδι σας μπορείτε να τις κάνετε και θα ανακουφισθείτε πολύ γρήγορα εάν βέβαια τις κάνετε σωστά.

Τα θεραπευτικά αποτελέσματα κυμαίνονται από το να μην χειροτερεύει κανείς και να ζει χωρίς πόνους και φάρμακα μέχρι την τέλεια θεραπεία.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Ακολουθείτε πιστά τις παρακάτω συμβουλές.

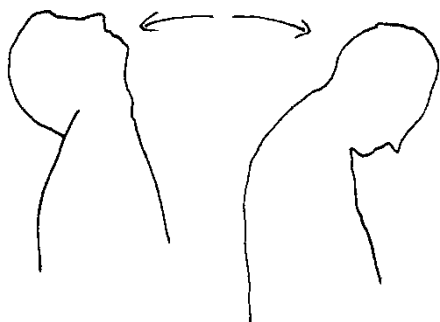
Α) **ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΝΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΑΡΓΑ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΒΙΑ.** Έτσι οι μύες έχουν αρκετό χρόνο να τονωθούν ή να χαλαρώσουν και εσείς αρκετό χρόνο για να αντιληφθείτε τι συμβαίνει στο σώμα σας και τι μεταβολές πραγματοποιούνται.

Β) **Η ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ ΔΕΝ ΛΥΓΙΖΕΙ.** Αυτό βοηθάει να μην καταπονούνται τα αδύνατα σημεία της.

Γ) **ΜΟΛΙΣ ΕΜΦΑΝΙΣΘΕΙ ΠΟΝΟΣ Η ΑΣΚΗΣΗ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ.** Αν μπορείτε να κινηθείτε έναν πόντο, κινηθείτε έναν πόντο. Αν μπορείτε να κινηθείτε πέντε τότε κινηθείτε πέντε. Ποτέ όμως μην πάτε πεισματικά αντίθετα στον πόνο. Στην καλύτερη περίπτωση θα καθυστερήσετε τη θεραπεία σας.

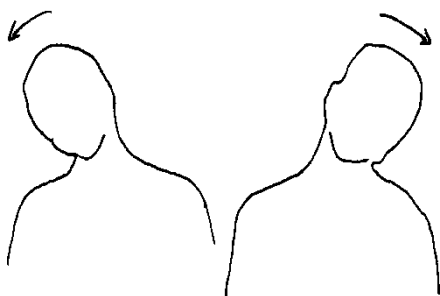
Έτσι μην ρίξετε τα βάρη σε μένα αν γίνετε χειρότερα ή αν δεν συμβεί καμία καλύτερευση. Η εικοσαετής εμπειρία μου με δίδαξε ότι οι άνθρωποι δεν εφαρμόζουν καθόλου τις οδηγίες που τους δίνω. Κάνουν με λάθος τρόπο τις ασκήσεις, δεν χρησιμοποιούν τα σημεία για το μασάζ και το κυριότερο: όταν περάσει η κρίση ξεχνάνε τα πάντα και περιμένουν να φτάσουν στο απροχώρητο με μία καινούρια κρίση για να θυμηθούν ότι κάτι άκουσαν κάποτε για κάποια λύση στο πρόβλημά τους.

Κ Ε Φ Α Λ Ι



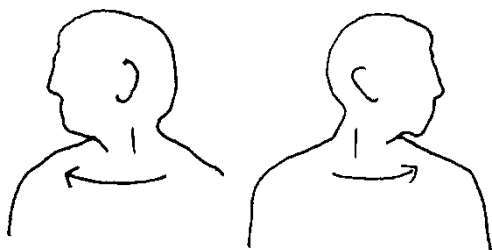
α) Μπροστά-Πίσω

Γέρνουμε το κεφάλι μπροστά και πίσω χωρίς να κουνάμε καθόλου το σώμα μας.



β) Δεξιά-Αριστερά

Γέρνουμε το κεφάλι χωρίς να σηκώσουμε τον ώμο. Επίσης δεν στρίβουμε το πηγούνι.



γ) Κοίταγμα πάνω από τον ώμο.

Στρίβουμε το κεφάλι κοιτώντας κατά το δυνατόν πίσω από τον ώμο μας χωρίς όμως να στρίβουμε το σώμα μας.

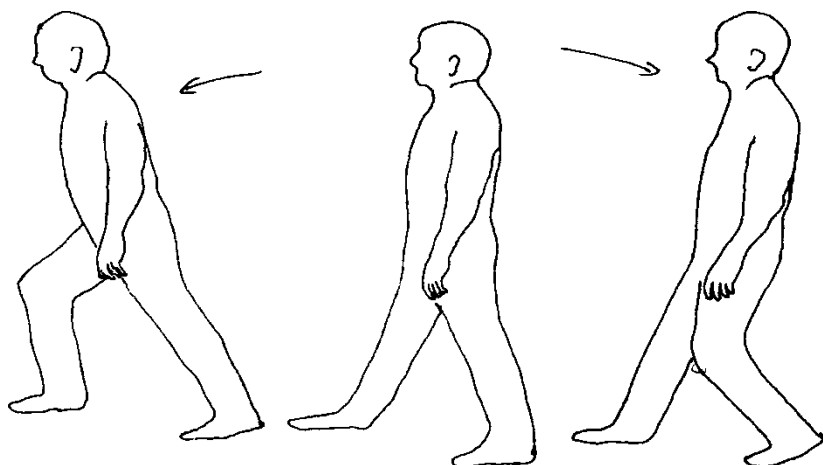
δ) Κύκλοι δεξιά και αριστερά.

Συνδυασμός των ασκήσεων α και β. Το κεφάλι γέρνει μπροστά, μετά πλάγια, μετά πίσω, μετά στον άλλο ώμο και πάλι μπροστά.

Οι ασκήσεις αυτές προκαλούν καταρχήν χαλάρωση των μυών του λαιμού γενικά. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την ομαλοποίηση στην κυκλοφορία του αίματος στο κεφάλι. Έτσι ανακουφίζονται τα μάτια και ξεθολώνουν. Επίσης προκαλούν ευλυγισία στις αρθρώσεις του σβέρκου. Κάποιες μικρο-ζαλάδες και τριξίματα κατά την κίνηση υποχωρούν μετά από λίγο καιρό.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Κόψτε την κακή συνήθεια να σπρώχνετε με το χέρι βίαια το σαγόνι σας προς τον ώμο προκαλώντας τριξίματα. Μπορεί να ανακουφίζει λίγο αλλά είναι και επικίνδυνο. Είναι η κλασσική κίνηση σπασίματος του λαιμού στις πολεμικές τέχνες.

Μ Ε Σ Η



α) Μπροστά - πίσω.

Λυγίζουμε το γόνατο στο πόδι που έχουμε μπροστά. Τότε όλο το σώμα γέρνει μπροστά.

Επανερχόμαστε στην όρθια στάση.

Λυγίζουμε το πόδι που έχουμε πίσω. Τότε το σώμα γέρνει προς τα πίσω.

Ένα λάθος που γίνεται συνήθως είναι να μένει το σώμα κάθετο όταν λυγίζετε το πόδι και να μην γέρνει προς την κατεύθυνση του ποδιού που λυγίζει. Αποφύγετέ το γιατί τότε κάνετε την άσκηση χωρίς αποτέλεσμα.

Κάθε μέρα ν' αλλάζετε το πόδι που έχετε μπροστά. Την μία μέρα το δεξί, την άλλη το αριστερό. Μπορείτε επίσης να κάνετε ίδιο αριθμό λυγισμάτων σε κάθε πόδι. Αυτό θα βοηθήσει ώστε να γυμνάζονται ομοιόμορφα και τα δύο.

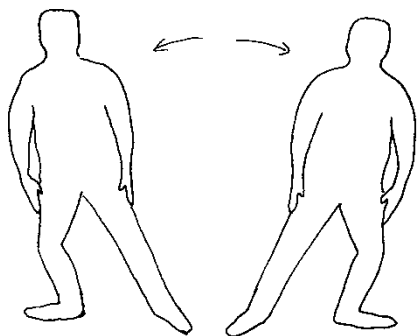
Η άσκηση αυτή γυμνάζει ολόκληρο το πόδι. Τονώνει την κοιλιά και τη ράχη.

Στην αρχή μπορεί να αισθανθείτε άβολα τα γόνατά σας. Η άσχημη αίσθηση ή ο ελαφρύς πόνος στις αρθρώσεις περνάει σιγά σιγά όσο δυναμώνουν οι μύες. Τότε αυξήστε το λύγισμα στα γόνατα ώστε κάποτε να φτάσετε να λυγίζετε αρκετά τα πόδια αυξάνοντας την δύναμη και την αντοχή τους. Το μέγιστο λύγισμα κατορθώνεται όταν η κνήμη είναι κάθετη. Για μεγαλύτερη ακόμη ένταση μπορείτε να αυξήσετε την απόσταση των ποδιών μεταξύ τους και τον χρόνο που παραμένετε στην οριακή θέση.

Προτιμάτε να πηγαίνετε από τις σκάλες. Το σώμα στο ανέβασμα πρέπει να είναι όρθιο και το πέλμα να πατάει ολόκληρο στο σκαλοπάτι. Περπατάτε και αναπνέετε αργά και σταθερά για να μην εξαντληθείτε. Σταματήστε να πηγαίνετε «και για κατούρημα» με το αυτοκίνητο. Περπατήστε όσο περισσότερο γίνεται.

Η προσπάθειά σας να γίνεται ανάλογα με τα ενεργειακά σκαμπανεβάσματα του σώματός σας. Πολλή ενέργεια μεγάλη προσπάθεια και το αντίθετο. Αλλά μην τεμπελιάσετε.

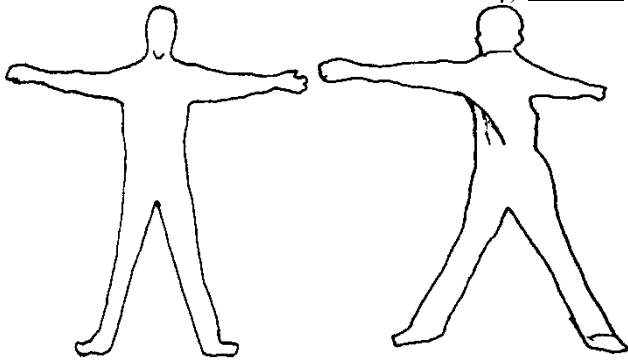
β) Δεξιά - αριστερά



Τα πόδια σε διάσταση. Όπως και στην προηγούμενη άσκηση λυγίζουμε το ένα γόνατο γέρνοντας μία φορά προς τα δεξιά και μία προς τα αριστερά.

Σ' αυτή την άσκηση γυμνάζονται τα πόδια και το πλάι της κοιλιάς.

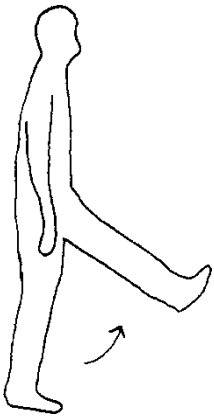
γ) Κύκλοι (στύψιμο πετσέτας)



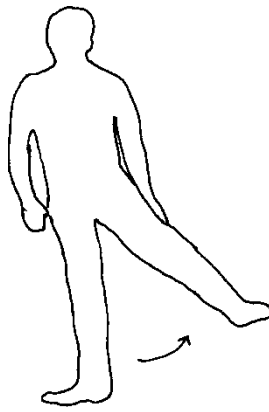
μετατοπίσεις στους σπονδύλους.

Τα πόδια σε διάσταση και τα χέρια σε έκταση. Γυρίζουμε αργά προς τα δεξιά, κοιτάζοντας πάνω από τον ώμο. Επανερχόμαστε στην αρχική θέση και κατόπιν γυρίζουμε αριστερά. Η κίνηση μοιάζει σαν κάποιος να μας κρατά από τα πόδια και το κεφάλι και να μας στύβει. Αυτή η άσκηση προκαλεί ευλυγισία στη σπονδυλική στήλη. Επίσης διορθώνει μικρές

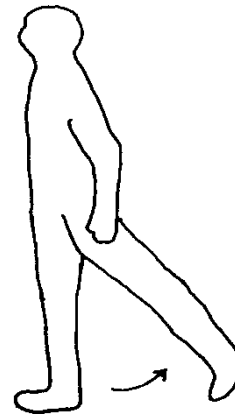
3) ΠΟΔΙΑ



α) Πόδι μπροστά.
Γυμνάζει τους κοιλιακούς και τους τετρακέφαλους.



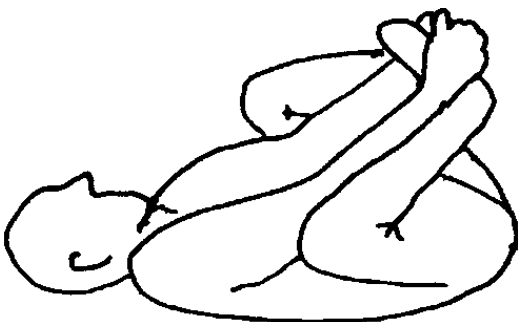
β) Πόδι πλάγια.
Γυμνάζει το πλάι του σώματος.



γ) Πόδι πίσω.
Γυμνάζει τους ραχιαίους, τους δικέφαλους και τους γλουτιαίους μύες..

Και στις τρεις ασκήσεις το πόδι σηκώνεται αργά με την δύναμη των μυών (όχι κλωτσιά), ενώ το υπόλοιπο σώμα μένει κατά το δυνατόν κάθετο και ίσιο. Αυξάνεται επίσης την αίσθηση ισορροπίας.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ



α) Το μωρό.

Ξαπλώστε σε σκληρό πάτωμα ή σε χαλί. Πιάστε τα πόδια σας όπως κάνουν τα μωρά. Κυλήστε προς τα δεξιά και μετά προς τ' αριστερά πιέζοντας τα πλευρά στο πάτωμα. Ανακουφίζει την πλάτη και τη μέση.

β) Κοιλιακοί



Ξαπλώστε όπως στο σχήμα. Ανασηκώστε λίγα εκατοστά από το πάτωμα το κεφάλι και τους ώμους. Μπορείτε εναλλάξ να σηκώνετε τον έναν σας ώμο, λίγο περισσότερο από τον άλλον, για να γυμνάζετε και τους πλάγιους κοιλιακούς. Κάνετε αρκετές επαναλήψεις.

γ) Πόδια.

Η άσκηση της προηγούμενης σελίδας. Γίνεται με το σώμα ξαπλωμένο ανάσκελα, πλάι και μπρούμυτα. Ανασηκώνετε αργά το πόδι. Και εδώ μην πιέζετε αν υπάρχει πόνος.

ΧΕΙΡΟΜΑΛΑΞΕΙΣ

Για να επιταχυνθεί η διαδικασία χαλάρωσης της πλάτης μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη μέθοδο Σιάτσου.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε ν' αγοράσετε μία από τις εκδόσεις που κυκλοφορούν.

Σιάτσου σημαίνει «πίεση με το δάκτυλο». Είναι πολύ ισχυρό μασάζ. Η πίεση φτάνει βαθιά στους μύες σε αντίθεση με τις εντριβές που κάνετε συνήθως και κοκκινίζετε το δέρμα.

Η λειτουργία του στηρίζεται σε ένα απλό «κόλπο». Πιέζετε με το δάκτυλο δυνατά (όπως το κουδούνι). Θα βρείτε σημεία που πονάνε κάτω από την πίεση του χεριού σας. Αυτά τα σημεία είναι που δημιουργούν τα προβλήματα που έχετε. Προσέξτε γιατί πολλές φορές νοιώθετε πόνους στο σώμα σας, αλλά αν πιέσετε το μέρος αυτό δεν αισθάνεστε τίποτε. Υπάρχουν «αντανακλαστικοί» πόνοι και η πηγή τους είναι τα σημεία που πονούν κάτω από πίεση.

Αυτός είναι και ο λόγος που πολλές φορές τα έμπλαστρα δεν ανακουφίζουν. «Πονάτε» αλλού και βάζετε το έμπλαστρο σε λάθος μέρος.

Η πίεση γίνεται με ένα δάκτυλο, με δύο, με την κόψη της παλάμης, με χτυπήματα με τις παλάμες ή τα κότσια των δαχτύλων και γενικά όπως σας βολεύει. Με λίγη εμπειρία θ' αρχίσετε να ξεχωρίζετε τον τρόπο πίεσης που χρειάζεστε σε κάθε περίπτωση.

Όταν έχετε πρόβλημα σε κάποια άρθρωση από δουλειά, χτύπημα ή στραμπούληγμα πρέπει να βρείτε τους μύες που περιβάλλουν την άρθρωση και έχουν τραυματιστεί, είναι τεντωμένοι και πονάνε. Όσο περισσότερο τους χαλαρώνετε τόσο πιο καλά θα είναι και η «πονεμένη» άρθρωση. Αν αφήσετε τέτοιου είδους προβλήματα να «πολυκαιρίσουν» η θεραπεία σας μετά θα είναι μακροχρόνια και αμφίβολη αφού θα έχετε δημιουργήσει στις αρθρώσεις σας πιθανόν μη αναστρέψιμες βλάβες.

Πολλές φορές κατά τη διάρκεια της «θεραπείας» σας με τις ασκήσεις και το μασάζ, εμφανίζεται πόνος και δυσκαμψία αντί για το συνηθισμένο αίσθημα χαλάρωσης ή χειροτερεύουν κάποια συμπτώματα που έχετε. Αυτό ίσως να οφείλεται στις εξής αιτίες:

α) Κάνετε κάτι κατά τη διάρκεια της μέρας που χειροτέρευε τυχαία το πρόβλημά σας.

β) Υπερβάλλατε στις ασκήσεις ή στις πιέσεις κατά τη διάρκεια του μασάζ.

γ) Είναι φυσιολογική, αν και σχετικά σπάνια, αντίδραση του οργανισμού και οφείλεται στη θεραπευτική κινητοποίησή του. Κάποιες φορές έχουν παρουσιασθεί αιματώματα (όπως στις βεντούζες) ενώ έχει τύχει μετά την πίεση να βγουν φουσκάλες στα δάκτυλα που πιέστηκαν στο σημείο για το τραχηλικό αντανακλαστικό.

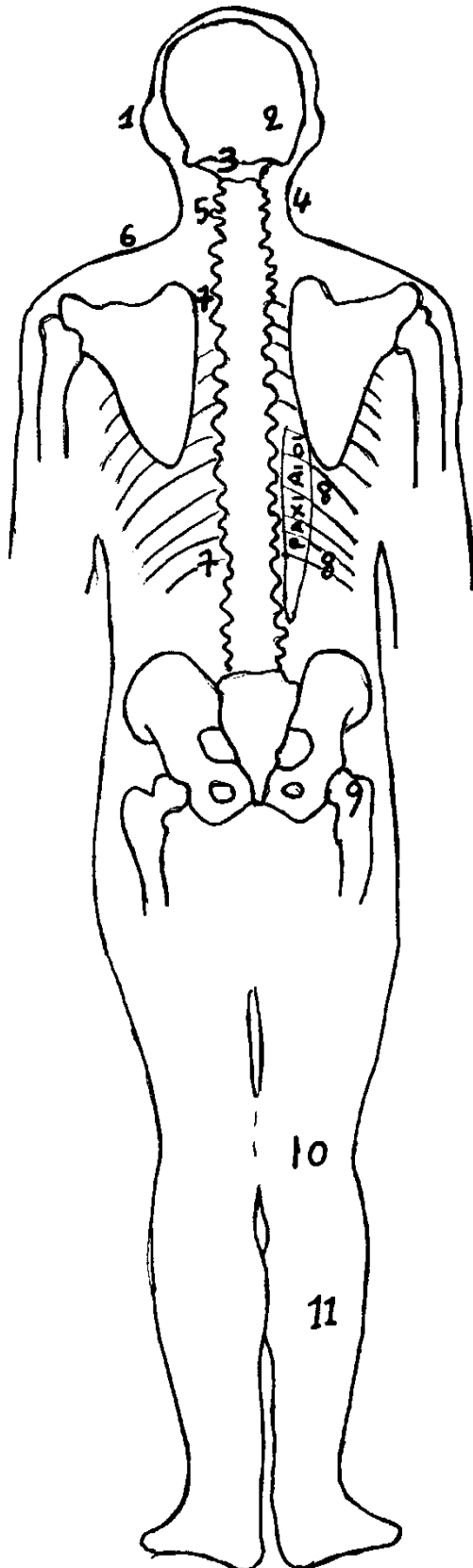
Πρέπει να μάθετε να ξεχωρίζετε τι συμβαίνει, ώστε να διορθώσετε το πιθανό λάθος σας.

Παρακάτω παραθέτω κατάλογο με τα βασικά σημεία που πρέπει να ψάξετε. Χρησιμεύουν σε όλα τα συμπτώματα που αναφέραμε στην αρχή του κειμένου. Θα βρείτε δυνατούς πόνους ανάλογους με την ένταση του προβλήματός σας.

Τα σημεία είναι συμμετρικά και στις δύο πλευρές του σώματος.

Παράγεται γρήγορη ανακούφιση.

Επαναλαμβάνω ότι αν έχετε πρόβλημα σε μία άρθρωση, τότε πρέπει να ψάξετε τους μύες που την κινούν. Οι περισσότερες «αρθρίτιδες» οι οποίες είναι αγνώστου αιτιολογίας, οφείλονται στην υπερβολική ένταση των μυών. Η άρθρωση δέχεται μεγαλύτερες δυνάμεις από αυτές που μπορεί να αντέξει. Το χειρότερο είναι ότι οι δυνάμεις αυτές ασκούνται στις αρθρώσεις ολόκληρο το 24ωρο, είτε δουλεύετε είτε κοιμάστε. Το αποτέλεσμα είναι να αρχίσει πόνος, δυσκαμψία και πρήξιμο. Έτσι σιγά σιγά η άρθρωση φθείρεται και ο άρρωστος μπαίνει στον κατάλογο των «ανιάτως ασθενούντων».



1) ΑΥΤΙ:

Τσιμπήστε το πτερύγιο με τα δάχτυλά σας.

2) ΙΝΙΑΚΟ ΟΣΤΟΥΝ:

Πίσω από το αυτί βρίσκεται ένα λακκάκι που πονάει πολύ (συνήθως).

3) ΒΑΣΗ ΚΡΑΝΙΟΥ:

Εκεί που τελειώνει το κρανίο και αρχίζει ο σβέρκος δημιουργείται μια εσοχή. Πιέστε όλη τη γραμμή από το ένα αυτί μέχρι το άλλο.

4) ΠΛΑΙ ΤΟΥ ΛΑΙΜΟΥ:

Κάτω από το αυτί μέχρι τον ώμο.

5) ΣΒΕΡΚΟΣ:

Με το δεξί χέρι πιέζετε αριστερά και αντίθετα. Αυτό γίνεται περνώντας το χέρι πάνω από τον σβέρκο

6) ΩΜΟΣ:

Με το δεξί χέρι πιέζετε τον αριστερό ώμο και αντίθετα.

7) ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ:

Στην επόμενη σελίδα υπάρχουν οδηγίες ειδικά για την πλάτη, η οποία είναι πολύ σημαντική για την καλή κατάστασή σας..

8) ΠΛΕΥΡΑ:

Εκεί που τελειώνουν οι ραχιαίοι μύες και φαίνονται τα πλευρά, δημιουργείται μια εσοχή. Εκεί μπορείτε να βρείτε τεντωμένους «σπάγγους» που πονάνε. Η πίεση σε αυτά τα σημεία ανακουφίζει τη μέση.

9) ΓΟΦΟΣ:

Εκεί που γίνονται οι ενέσεις. Πιέζουμε με δάχτυλο ή ξύλο ή χτυπάμε με τη γροθιά μας. Ανακουφίζει τη λεκάνη και την μέση χαλαρώνοντας λίγο τον λαγωνοψαίτη. Ψάξτε επίσης το κόκαλο της λεκάνης για να ανακαλύψετε επώδυνα σημεία.

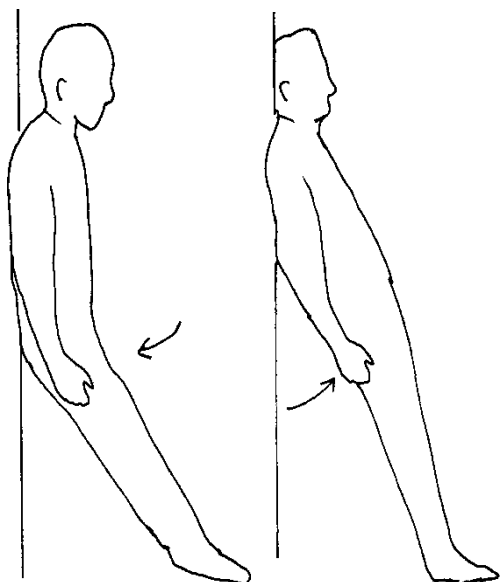
10) ΛΑΚΚΟΣ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟ ΓΟΝΑΤΟ:

Η πίεση πίσω από το γόνατο ανακουφίζει τους πόνους της μέσης.

11) ΓΑΜΠΑ:

Η πίεση ή το χτύπημα ανακουφίζει τα πόδια και τη μέση. Για πρόβλημα στους αστράγαλους πιέστε κατά μήκος του καλαμιού προς την πλευρά που «βλέπει» στο άλλο πόδι.

ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ



Η πίεση δεξιά και αριστερά στη σπονδυλική στήλη μπορεί να γίνει σε μία γωνία στο σπίτι. Ακουμπάτε στη γωνία δίπλα στη σπονδυλική στήλη και ανεβοκατεβάζετε το σώμα σας όπως στο σχήμα.

Αν έχετε κάποιον να σας βοηθήσει μπορείτε να ξαπλώσετε μπρούμυτα για να σας κάνει το μασάζ στην πλάτη. Με τη γωνία όμως δεν εξαρτάστε από κανέναν. Όλα τα υπόλοιπα πατήματα γίνονται με τα χέρια σας χωρίς βοήθεια.

Τέλος, επαναλαμβάνω ότι με το να διαβάζετε μόνο αυτές τις σελίδες, δεν κερδίζετε τίποτε. Θα πρέπει να τις βάλετε σε ΕΦΑΡΜΟΓΗ.

ΤΑ ΑΓΑΘΑ ΚΟΠΟΙΣ ΚΤΩΝΤΑΙ

Υπόδειξη: Αν έχετε πρόβλημα στους καρπούς των χεριών, εκτός των άλλων μπορείτε να κάνετε μασάζ στους μύες του στήθους.

Κανόνες αντανακλαστικής πίεσης

Απαγορεύεται σε εγκύους, σε όποιον ξυπνά σοβαρά άρρωστος, σε όποιον παίρνει φάρμακα, για χρόνιες ασθένειες (καρκίνος, διαβήτης κλπ.), σε καρδιακούς και όσους έχουν βηματοδότη ή άλλους ρυθμιστικούς μηχανισμούς. Αποφύγετε την πίεση σε ουλές, ελιές, σπασίματα κλπ. Περιμένετε 4 ώρες αν πήρατε φάρμακα, ναρκωτικά, αλκοόλ. Περιμένετε μισή ώρα μετά το ζεστό μπάνιο, βαριά δουλειά ή φαγητό. Γίνεται 3-4 φορές την ημέρα.

Με το δάχτυλο ή ένα στυλό ψάξτε για σημεία (συνήθως μοιάζουν με φακές) που πονούν όταν τα πιέσετε. Κάνοντας μασάζ σε αυτά τα σημεία, βοηθάτε τα αντίστοιχα όργανα να δραστηριοποιηθούν. Υπάρχει πολύς πόνος όταν κάποιο όργανο είναι άρρωστο, και λιγότευει με τον καιρό ανάλογα με την πρόοδο της υγείας του οργάνου.

Βοηθάει επίσης να περπατάτε ή να τρέχετε ξυπόλητοι όταν ο καιρός το επιτρέπει. Στην αρχή, μέχρι να συνηθίσουν τα πέλματά σας, προτιμήστε γκαζόν, μαλακό χώμα ή τον διάδρομο του γηπέδου. Εκτός του ότι ενεργοποιείτε όλο το σώμα σας, επιπλέον ξεφορτώνετε τον πλεονάζοντα θετικό ηλεκτρισμό με τον οποίο φορτιζόμαστε κατά την διάρκεια της ημέρας. Θα αιστανθείτε πολύ καλύτερα λουσμένοι με το αρνητικό φορτίο της γης.

Επίλογος

Οι ασκήσεις και το μασάζ έχουν προληπτικό χαρακτήρα. Βοηθήστε τον οργανισμό σας να βρίσκεται σε μία στοιχειωδώς καλή κατάσταση, ούτως ώστε να μπορεί να ξεπερνά τις καθημερινές δυσκολίες, να μην πονάει και έτσι να πάψετε να είστε καταναλωτές παυσίπωνων.

Εφαρμόστε καθημερινά τις οδηγίες αυτού του έντυπου. Λίγα λεπτά κάθε μέρα (χάνετε άφθονο χρόνο μπροστά στην τηλεόραση ή σε χαζές δραστηριότητες) αρκούν για να πάψετε σταδιακά να υποφέρετε. Δεν υπάρχει δικαιολογία όταν μπορείτε να εφαρμόσετε τις οδηγίες αυτές ενώ βλέπετε τις ειδήσεις ή ενώ ακούτε μουσική.

Προσπαθήστε επίσης σιγά σιγά να συνηθίσετε να κάνετε μπάνιο με το σκέτο κρύο νερό της βρύσης χειμώνα-καλοκαίρι. Δεν είναι δύσκολο. Σας το λέω εγώ που ακόμη και το καλοκαίρι πλενόμουν με ζεστό. Το κρύο νερό (όχι «σπασμένο» με ζεστό) προκαλεί μεγάλη χαλάρωση στους μύες, αυξάνει την αντοχή σας στο κρύο και σας ζωντανεύει σε απίστευτο βαθμό. Λούσετε και ξεπλύνετε το κεφάλι. Σαπουνίστε διαδοχικά χέρια, πόδια και μετά το σώμα. Έπειτα ξεπλυθείτε με την ίδια σειρά.

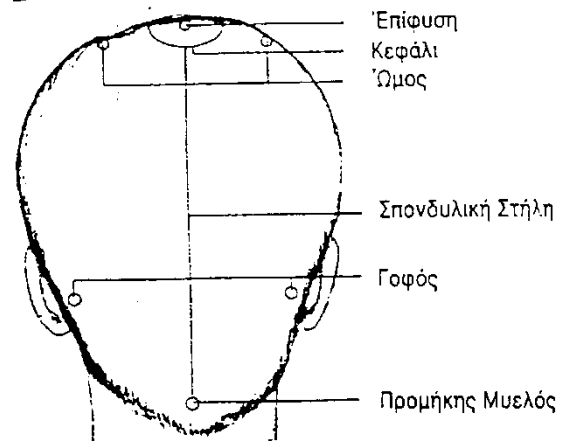
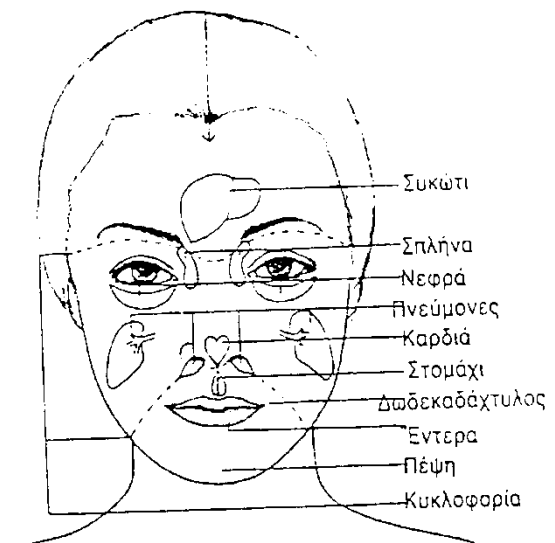
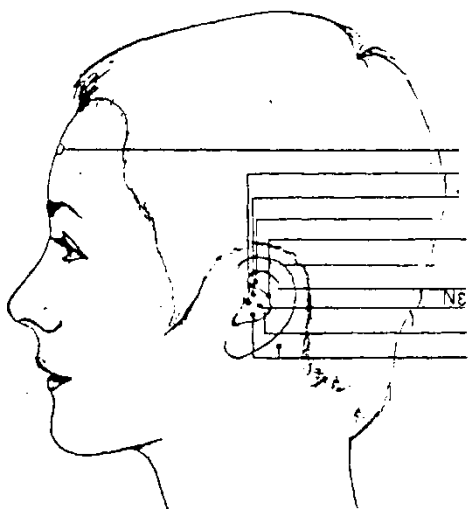
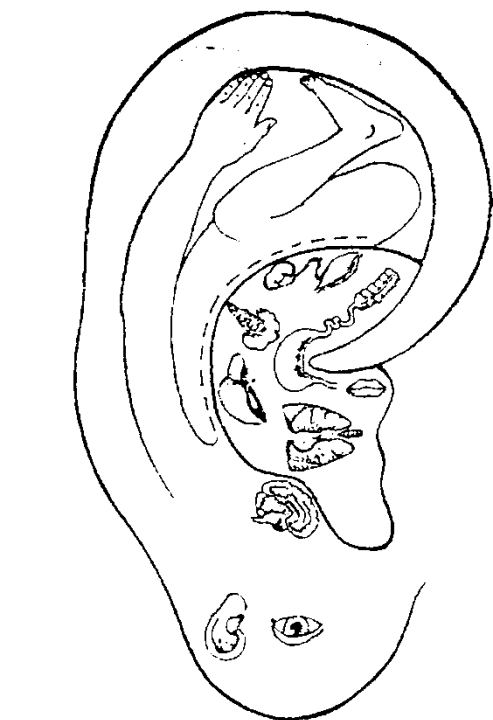
Αν για κάποιο λόγο θέλετε να κάνετε ζεστό μπάνιο, τότε μην βγείτε έξω αν δεν έχουν περάσει αρκετές ώρες. Πρέπει επίσης να είστε καλά ντυμένοι μέσα στο σπίτι μέχρι να στεγνώσετε τελείως. Όχι κατάχρηση στο πιστολάκι των μαλλιών.

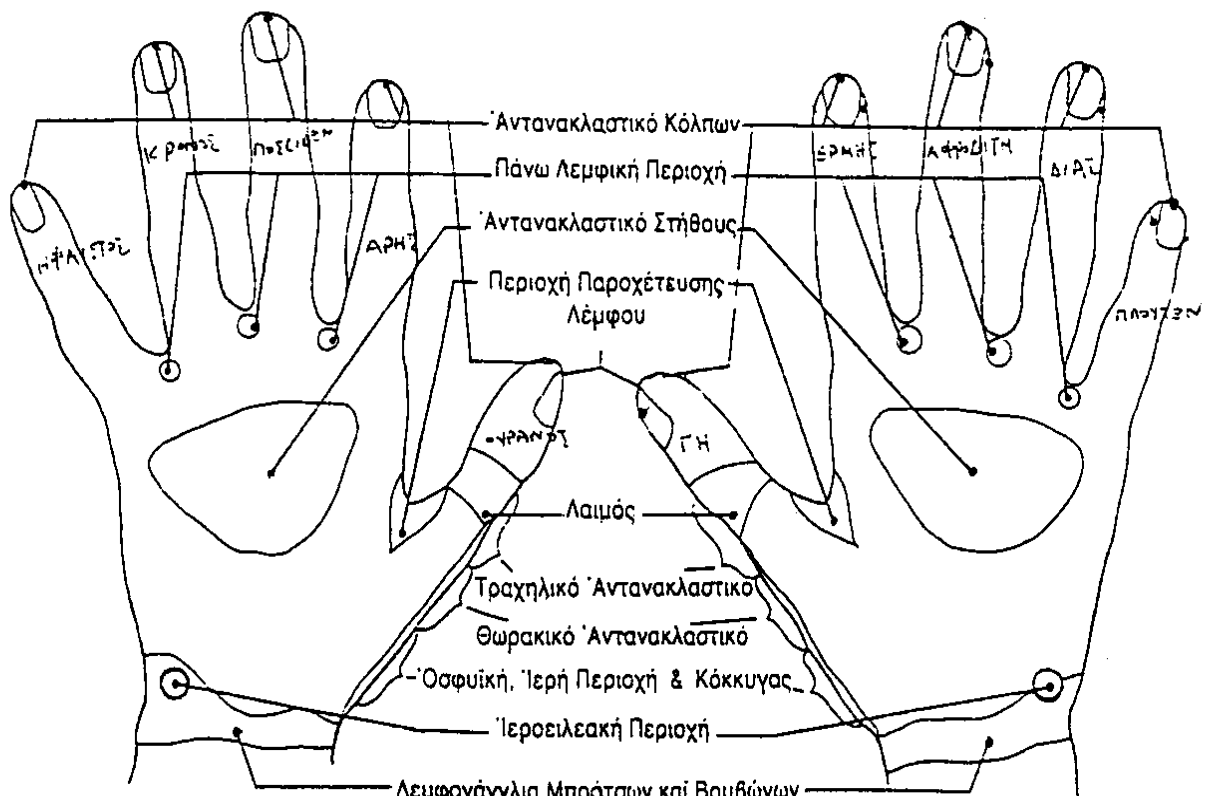
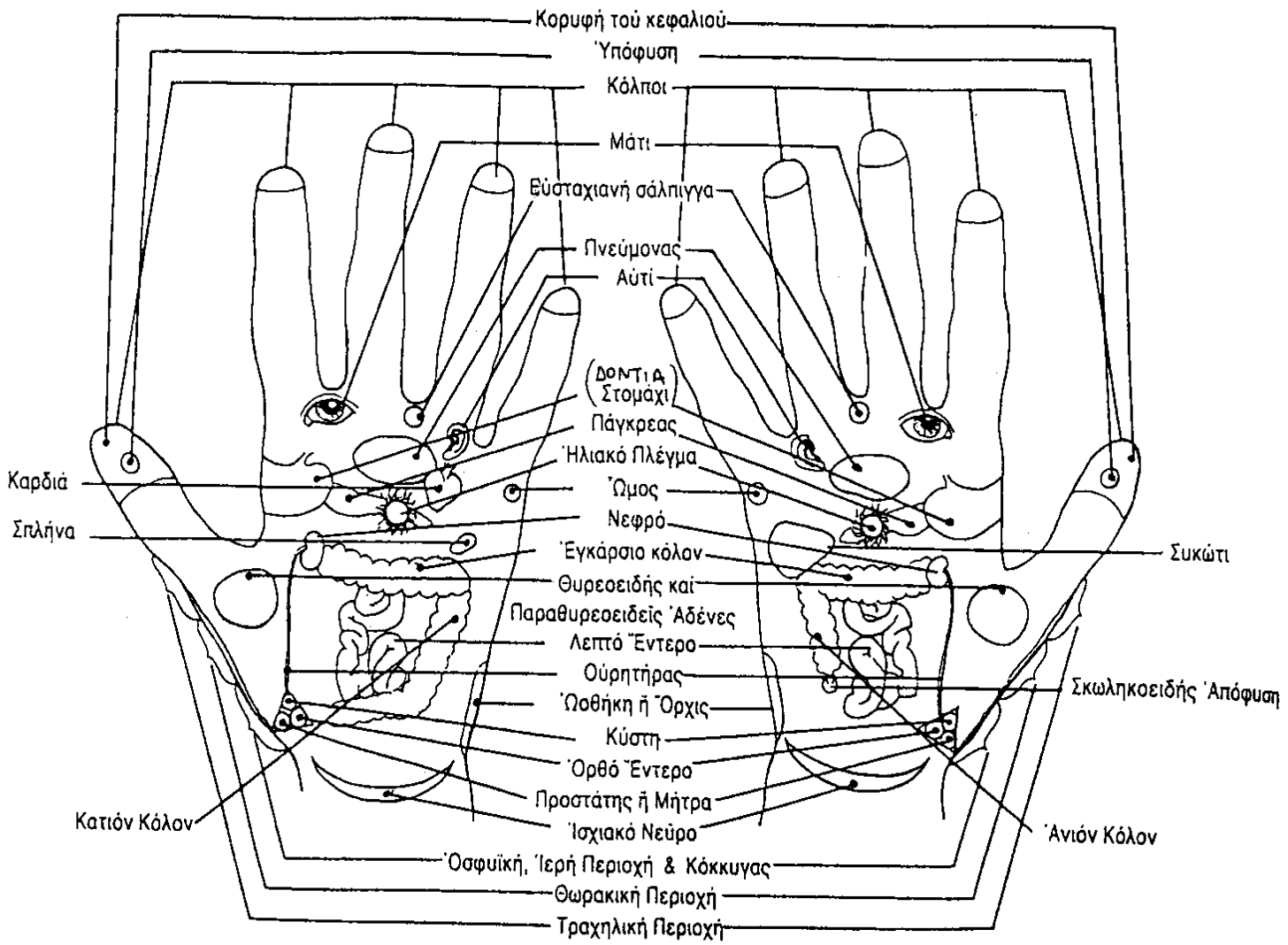
Στην αρχή ίσως αντιμετωπίσετε ανεξήγητες κρίσεις γρίπης. Έπειτα θα αισθάνεστε ότι δεν κρυώνετε. Τέλος όταν ο οργανισμός σας συνηθίσει το κρύο νερό θα αντιδράτε πλέον φυσιολογικά στις συνθήκες του περιβάλλοντος και το κυριότερο: Θα ξεχάσετε πλέον τα τακτικά ετήσια κρυώματα με κρεβατώματα, πυρετούς, μπουκώματα, βήχες και αντιβιοτικά.

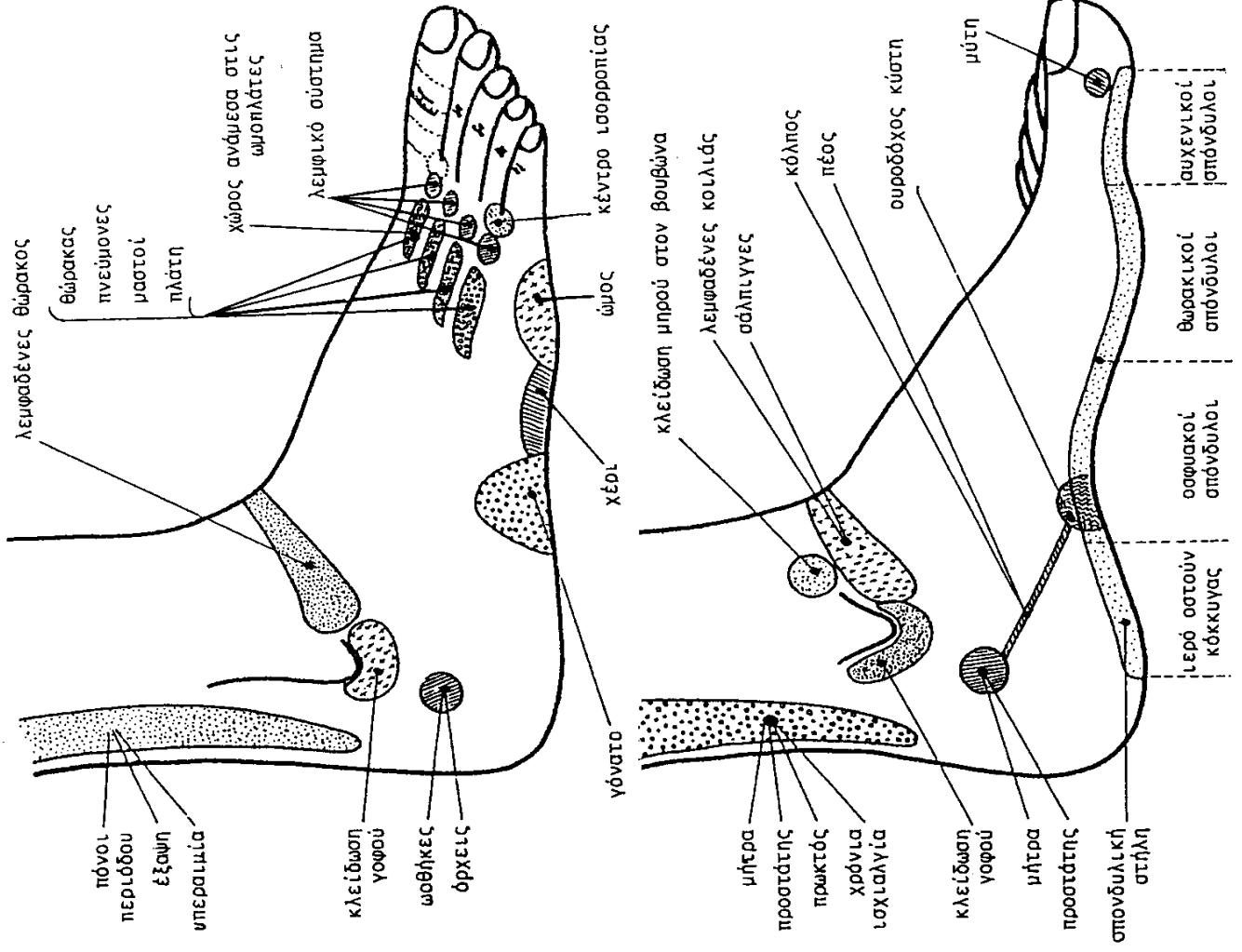
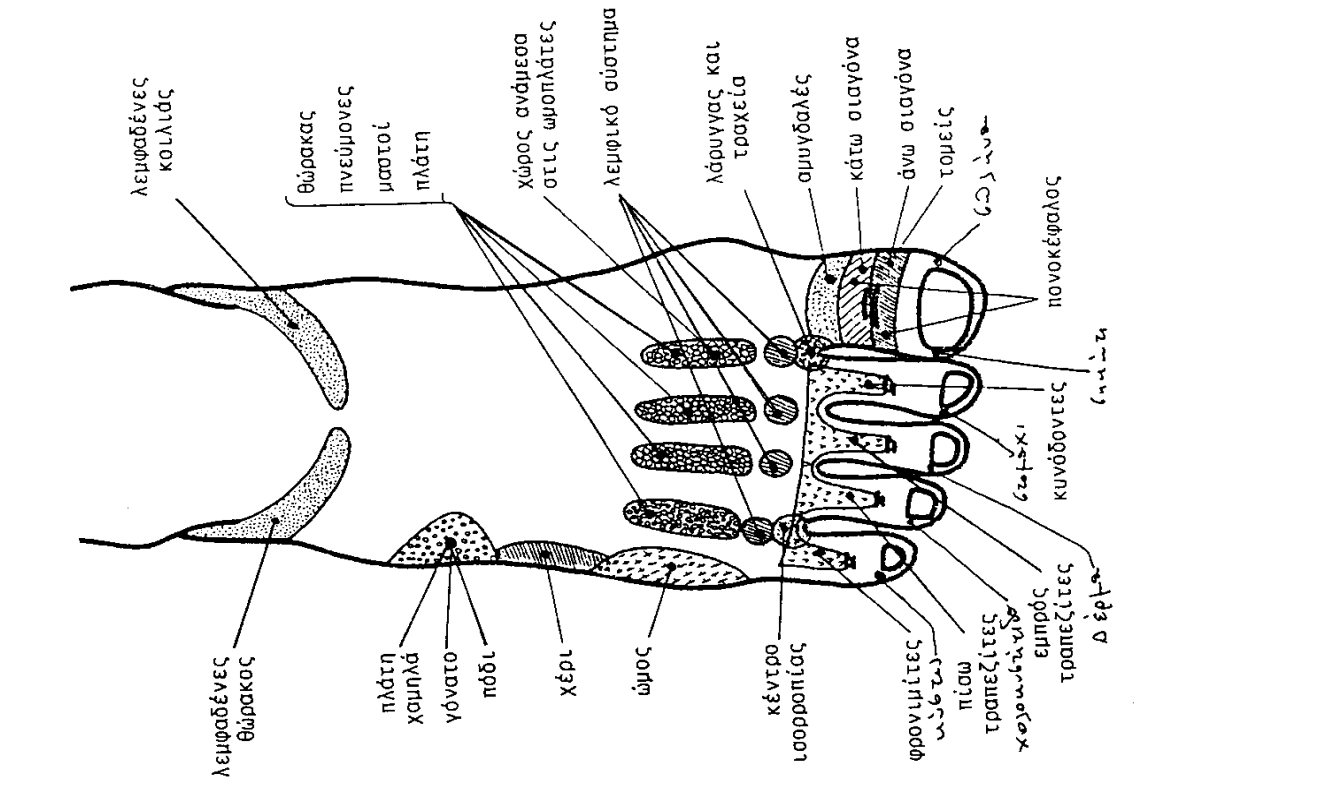
ΕΠΙΛΟΓΟΣ

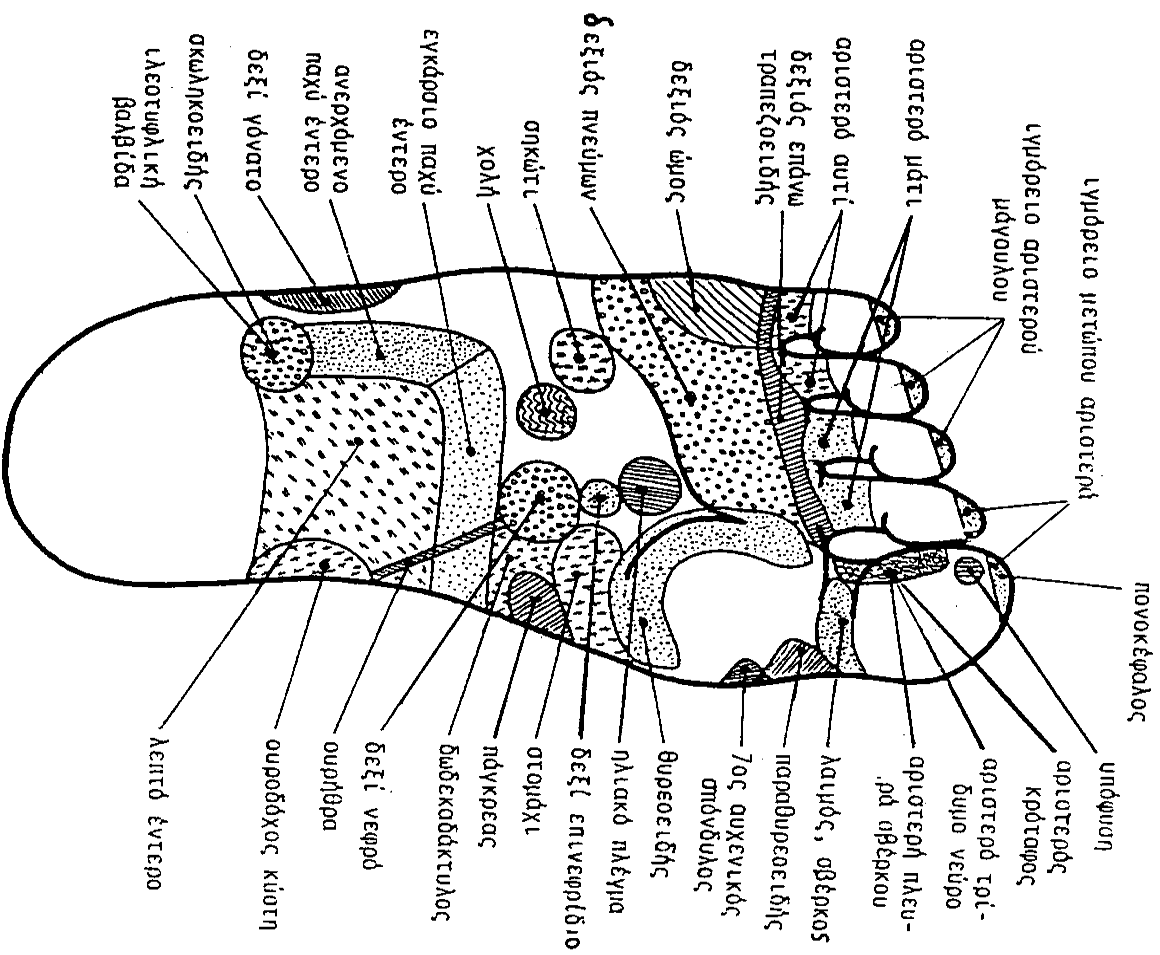
Το χειρότερο πράγμα που μπορείς να πάθεις είναι το να μην σε ακούει κανείς.
Το χειρότερο πράγμα που μπορείς να πάθεις είναι το να μην πραγματοποιείται η επιθυμία σου.
Το χειρότερο πράγμα που μπορείς να πάθεις είναι να θέλεις και να μην μπορείς.

Παρακαλώ ας εφαρμόσει κάποιος αυτές τις οδηγίες.

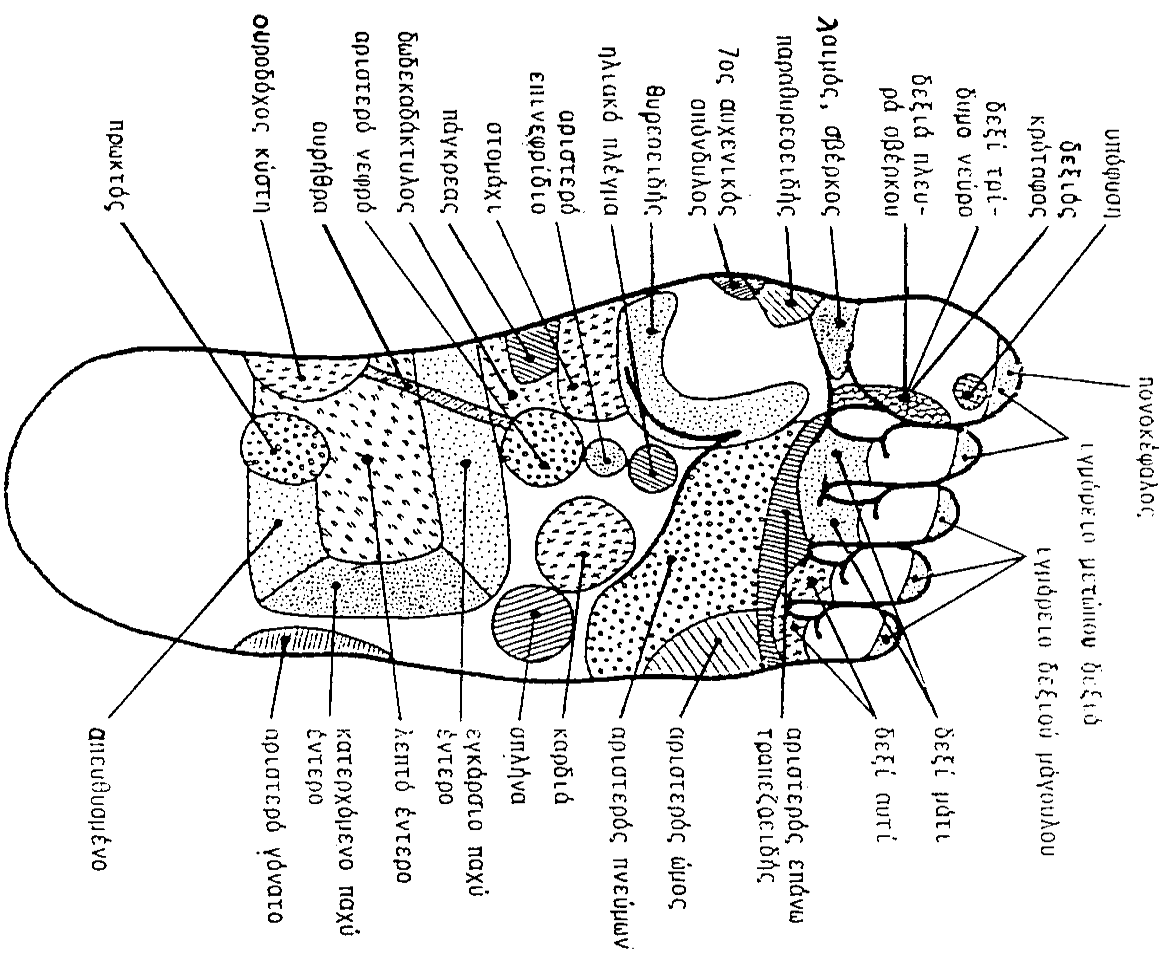








DESI NOAI

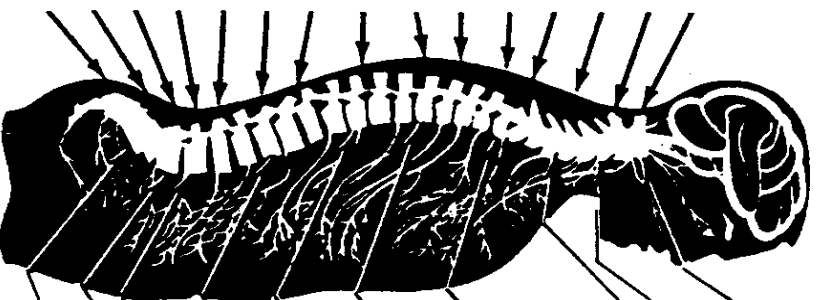


ARISTERO NOAI

Πίεση των σπονδυλικών νεύρων: γίνεται αιτία για πολλές παθήσεις

Στην παρακάτω εικόνα απεικονίζεται η σπονδυλική στήλη ενός ατόμου, στην οποία δείχνονται με αριθμούς τα διάφορα σημεία όπου η πίεση των σπονδυλικών νεύρων από εκτοπίσεις σπονδύλων, μπορεί να γίνει αιτία πολλών παθήσεων. Στο πλάϊ της εικόνας βρίσκεται η επεξήγηση των σχετικών σημείων. Η εργασία του οστεοπαθολόγου είναι ν' αποσυμπίεσει και να ελευθερώσει τις νευρικές ρίζες στα διάφορα αυτά σημεία, αποκαθιστώντας ομαλή ροή νευρικής ενέργειας στα αντίστοιχα όργανα ή μέλη του σώματος.

- προς όλα τα τμήματα κεφαλιού και προσώπου
- προς λαιμό, λάρυγγα
- προς τα άνω άκρα
- προς την καρδιά
- προς τους πνεύμονες
- προς το στομάχι
- προς το συκώτι
- προς τη χολή
- προς τα νεφρά
- προς τις ωοθήκες
- προς τα έντερα
- προς τη σκωληκοειδή απόφυση
- προς τα γεννητικά όργανα
- προς ουροδόχο κύστη
- προς τα κάτω άκρα



1. Μικρή πίεση στα νεύρα σ' αυτό το σημείο μπορεί να προκαλέσει πονοκεφάλους, αϊνίες, πόνο στον αυχένα, νευρικότητα, ζάδες, συναισθηματικές ανωμαλίες, προβλήματα στα μάτια και τ' αυτιά, προβλήματα στους αδένες.
2. Ένα ελαφρό ημιάρθρωμα ενός σπονδύλου που προκαλεί πίεση στα νεύρα σ' αυτό το σημείο της σπονδυλικής στήλης, μπορεί να γίνει η αιτία για ενοχλήσεις στο λαιμό Burstis, πόνο στις ωμοπλάτες και στα χέρια, καθώς και ανωμαλίες του θυρεοειδούς.
3. Στο σημείο 3 η πίεση στα νεύρα (από μετατόπιση σπονδύλου) συχνά προκαλεί πόνο ανάμεσα στις σπάδες της ωμοπλάτης, πόνο στους μύες των χεριών και των ώμων, αλγερικές καταρροές, τρέξιμο της μύτης και των ματιών, και άλλες αλγερικές καταρροές και βρυγχίτιδα.
4. Πίεση σ' αυτό το σημείο μπορεί να προκαλέσει στηθάγχη (πόνο στο στήθος), λειτουργικές ανωμαλίες της καρδιάς, δύσπνοια, δυσκολίες στην αναπνοή ή και άλλες ανωμαλίες στους πνεύμονες και στους βρόγχους.
5. Εδώ η πίεση προκαλεί στομαχικές ανωμαλίες, χολοκυστίτιδες ανωμαλίες στο συκώτι, μεγάλωμα της σπλήνας και δεκάδες άλλες ανωμαλίες στη λειτουργικότητα του πεπτικού συστήματος.
6. Πίεση σ' αυτό το σημείο γίνεται η αιτία για ανωμαλίες της χολής και των λεπτιών εντέρων, φουσκώματα και δυσπεψία.
7. Ασθένειες των νεφρών, του δέρματος και αρθρικά εντοπίζονται στις νευρικές συμπίεσεις σ' αυτό το σημείο.
8. Αν σ' αυτό το σημείο έχουν προκληθεί συμπίεσεις στα νεύρα, παρουσιάζονται χαμηλά στη μέση πόνοι συχνουρίας.
9. Ένας απ' τους λόγους εμφάνισης δυσκοιλιότητας και φοβερών ισχιαλγίων μπορούν να προκληθούν αν σ' αυτό το σημείο υπάρχουν μετατοπίσεις σπονδύλων με αντίστοιχες συμπίεσεις νεύρων.
10. Αν στο ένα ή και στα δύο οστά της λεκάνης παρουσιαστεί ελαφρά μετατόπιση, μπορεί να προκληθούν τρομερές ισχιαλγίες και πολλές φορές ανωμαλίες στην κύστη, τα γεννητικά όργανα, προβλήματα περιόδου και κρήμες στους μηρούς και τα πόδια.