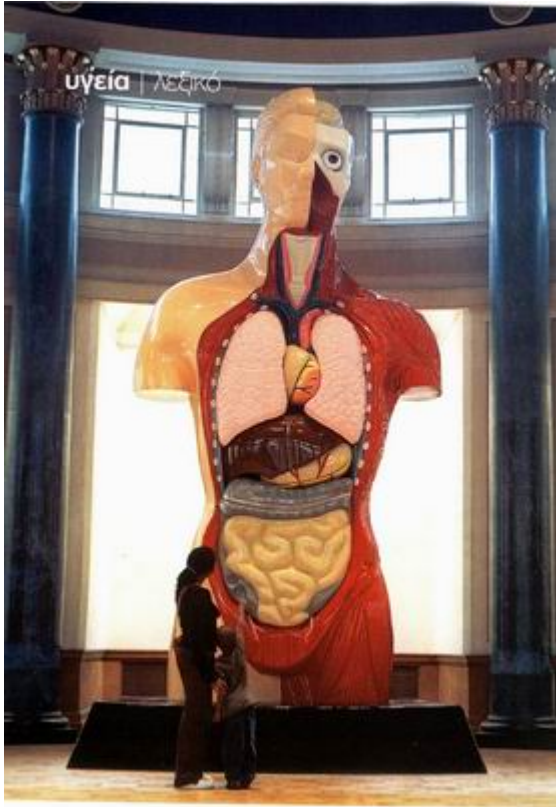


# Δημοσίευση: Περιοδικό “Marie Claire” Ιούνιος 2006



Στο περιοδικό “Marie Claire” τεύχος Ιουνίου 2006, δημοσιεύτηκε ένα ενδιαφέρον άρθρο για την Κρανιοϊερή Θεραπεία του Dr. John Upledger, που επιμελήθηκε η δημοσιογράφος Βεατρίκη Αγγελάκου σε συνεργασία με τον ειδικευμένο στην θεραπεία αυτή φυσικοθεραπευτή Χ. Τιγγινάγκα. Περισσότερες πληροφορίες για την Κρανιοϊερή Θεραπεία [www.craniosacral.gr](http://www.craniosacral.gr)

ΙΟΥΝΙΟΣ 2006

# marie claire

€3,50

ΟΜΟΡΦΗ  
ΣΤΟ ΠΑΡΑ  
ΠΕΝΤΕ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ  
ΛΙΓΟ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ

+ΕΞΤΡΑΤΕΥΧΟΣ  
DECO  
+ΕΞΤΡΑΤΕΥΧΟΣ  
ΙΣΤΟΡΙΕΣ  
ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΔΩΡΘΕΑ  
ΜΕΡΚΟΥΡΗ  
ΓΙΟ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΗ  
ΑΠΟ ΠΟΤΕ

ΛΕΥΚΟ  
ΠΩΣ ΘΑ ΦΟΡΕΘΕΙ  
ΤΟ ΧΡΩΜΑ  
ΤΗΣ ΣΕΖΟΝ  
80 LOOK

ΣΕ ΟΛΟΙ ΜΙΛΟΥΝ ΓΙ' ΑΥΤΟ.  
ΠΟΣΟΙ ΤΟ ΚΑΝΟΥΝ;

ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ

ΕΝΑΣ ΝΕΟΣ ΕΡΩΤΑΣ

ΤΑΣΗ ΕΙΝΑΙ ΟΚ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΝΕΙΣ

Η ΜΑΜΑ ΤΟΥ ΚΙ ΑΥΤΟΣ

(ΚΙ ΕΓΩ ΑΝΑΜΕΣΑ ΤΟΥΣ)

ΚΡΑΝΙΟΪΕΡΗ Η ΝΕΑ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ



9 771108 604001

06



\*Κρανιοϊερή Θεραπεία

# Η ροή της Ενέργειας\*

**Μια νέα, για την Ελλάδα, θεραπεία έρχεται να αποκαταστήσει τη χαμένη ισορροπία ανάμεσα στην ψυχή, το σώμα και τα συναισθήματα.**

ΑΠΟ ΤΗ ΒΕΑΤΡΙΚΗ ΑΓΓΕΛΑΚΟΥ

**Τι είναι η κρανιοϊερή θεραπεία;** Είναι μια μέθοδος με ήπιους κινήσεις, που εφαρμόζεται σε διάφορα σημεία του σώματος – κυρίως στο στήθος του κρανίου και του προσώπου, στη σπονδυλική στήλη και στο κρόσσό – με σκοπό να συμβάλει στη βελτίωση της λειτουργίας του νευρικού συστήματος και στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού. Εμπνευστής της είναι ο Αμερικανός οστεοπαθητικός ιατρός Dr John Upledger, ο οποίος από το 1975 έως το 1983, που ήταν κλινικός ερευνητής και καθηγητής στο Michigan State University, μαζί με πειραματικό ομάδα του, έβαλε τις βάσεις της κρανιοϊεράς θεραπείας.

**Τι ακριβώς θεραπεύει;** Στις μεθόδους που δεν έχουν αντιμνηστική και οπιοειδή από άλλες θεραπευτικές προσεγγίσεις. Με την κρανιοϊερή θεραπεία δεν αντιμετωπίζουμε παθήσεις αλλά ενισχύουμε την άμυνα του οργανισμού ώστε να αυτοθεραπευθεί. Στις μεθόδους που αντιμετωπίζονται επώδυνη, συνήθως, είναι η κρανιοϊερά, ο πονοκέφαλος, ο χρόνιος πόνος, οι σπινίτες, οι αισθητικές διαταραχές (βελούδα όσφρησης και γεύσης, εμβόλις κ.ά.), προβλήματα κροταρογοναθλιακής άρθρωσης, νευραλγία, σπαστικό ραβδόκρονο, ορμονικές και αυνασθητικές διαταραχές, κατάθλιψη και άλλα που σχετίζονται με τη δυσλειτουργία του νευρικού συστήματος.

**Πώς γίνεται η θεραπεία;** Η εφαρμογή της

κρανιοϊεράς θεραπείας γίνεται σε έναν ήλιο κενό, με καμινό-φελιξό. Ο ασθενής είναι εφημερές ή κενός βιγόνιο το παπούτσι του και φορώντας χαλαρά και άνετα ρούχα. Ο θεραπευτής μπορεί κατά διαστήματα να κάθεται ή να βρίσκεται άρθρος κοντά στο κεφάλι, στον κορμό ή στο πόδι του ασθενή. Οι κινήσεις διαφέρουν ανάλογα με τον ασθενή, το θεραπευτικό και από αυτιέρια σε αυτιέρια. Κάποιες φορές ο ασθενής μπορεί ακόμα να καθάρωση ή να αποκαταστήσει. Αλλά μπορεί, επίσης, να αρκεί να μαλάει υπερβολικά, ανακαλώντας κρυμμένες μνήμες ή απελευθερώνοντας κρυμμένα συναισθήματα. Αλλά παραμένουν απηλίοι, ενώ άλλοι βιώνουν αισθήματα ή αισθήσεις στο σώμα τους.

**Πώς νιώθει ο ασθενής έπειτα από μια αυτιέρια κρανιοϊερή;** Τα αποτελέσματα διαφέρουν. Ο ασθενής μπορεί να καθάρσει τόσο ώστε να κοιμάται αρκετές ώρες μετά το τέλος της θεραπείας. Σε άλλους αυξάνεται η ενεργητικότητα. Ελάττωση του πόνου ή αύξηση της λειτουργικότητας είναι πιθανό να επιτευχθεί άμεσα μετά τη θεραπεία ή μπορεί να γίνει σταδιακά. Καθώς οι άμυνες ενισχύονται, δεν είναι καθόλου σπάνιο η βελτίωση να συνεχιστεί εβδομάδες μετά τη θεραπεία.

**Έχει παρενέργειες;** Οι Κάποιες φορές ο θεραπευτής δεσφαλύνει την απελευθέρωση της αποκατεστημένης έντασης και τότε ο ασθενής

μην μπορεί να ανακαλέσει στη μνήμη ένα σημαντικό ήμικικό ή συναισθητικό τραυματικό επεισόδιο. Ανακαλώντας και βιώνοντας ξανά, σε περιορισμένη ένταση και διάρκεια, προηγούμενες τραυματικές εμπειρίες το σώμα είναι δυνατό να αναστρέψει τη δυσλειτουργία, αποκαθιστώντας την προηγούμενη "αρμονία". Για κάποιους υπάρχει η φάση της αναδιοργάνωσης καθώς το σώμα προσαρμόζεται στις αλλαγές που γίνονται στο νευρικό σύστημα, διαρθρώνοντας σε "καυτού προηγούμενες" δυσλειτουργίες.

**Επιβάλλει συγκεκριμένο τρόπο ζωής;** Οι ασθενείς συνεχίζει τη ζωή του κανονικά, χωρίς περιορισμούς.

**Πού μπορούμε να απευθυνθούμε και πόσα θα απαιτείται;** Σε θεραπευτές εκπαιδευμένους από το Ινστιτούτο Upledger ([www.upledger.com](http://www.upledger.com)). Συνήθως πραγματοποιούνται τρεις αυτιέρια την πρώτη εβδομάδα, δύο τη δεύτερη και μία αυτιέρια την τρίτη εβδομάδα. Έπειτα από δεκαπέντε μέρες γίνεται άλλη μία αυτιέρια και στη συνέχεια μία φορά το μήνα για έξι μήνες. Κάθε αυτιέρια διαρκεί περίπου μία ώρα και στοιχίζει 70 ευρώ. **\*\*\***

Εκπαιδεύουμε τον "Καρδιόκομο", Τηλεόραση, CST, φυσικοθεραπευτή προάγμενο του Τμήματος Φυσικοθεραπείας του Νοσοκομείου Ο.Αγίας Σοφίας.

PHOTO: HELLAS PRESS