

## **Ρεφλεξολογία: Μάλαξη για διάγνωση & θεραπεία; (Ιωάννης Μηλιώνης, εκπαιδευτικός, μέλος της Π.Ε.Γ.)**

**Categories :** [ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ](#)

**Date :** 26 Αυγούστου, 2020

Με το όνομα «ρεφλεξολογία» έχει πολιτογραφηθεί μία υποτιθέμενη θεραπευτική τεχνική, κατά την οποία εφαρμόζεται από τον «θεραπευτή» με τα χέρια, πίεση στα πέλματα ή στις παλάμες του πελάτη και κατά την οποία υποτίθεται ότι αντιμετωπίζονται ή ακόμη και προλαμβάνονται διάφορες ασθένειες.

Η ρεφλεξολογία είναι ακόμη γνωστή και με τα ονόματα «Ανακλαστική Ζωνοθεραπεία» και «Θεραπεία των Ζωνών». Οι ονομασίες αυτές προέρχονται από την πίστη ότι για κάθε μέρος του σώματος υπάρχουν αντανακλαστικά σημεία στα πέλματα και στις παλάμες, όποτε η άσκηση πίεσης σε συγκεκριμένες περιοχές -στα πέλματα ή στις παλάμες- μπορεί να έχει θεραπευτικές ιδιότητες στα αντίστοιχα μέρη του σώματος.

Πατέρας της περιζωνών «Θεραπείας» θεωρείται ο ιατρός Γουλιέλμος ΦιτςΤζέραλντ (William Fitzgerald, 1872-1942)<sup>1</sup> ο οποίος «χαρτογράφησε» το ανθρώπινο σώμα ορίζοντας 10 κάθετες ζώνες -5 από κάθε πλευρά-, όπου η κάθε ζώνη καταλήγει σε ένα από τα δάχτυλα των ποδιών και των χεριών. Οι 10 ζώνες «χωρίζουν» και το κεφάλι. Όπως διευκρινίζει ο ΦιτςΤζέραλντ, τα όρια των ζωνών δεν είναι αυστηρά και απόλυτα. Οι ζώνες αποτελούν μια μορφή χαρτογράφησης του σώματος και όχι κάτι υπαρκτό ή νοητό μέσα στο ανθρώπινο σώμα. Κατά την θεωρία του ΦιτςΤζέραλντ αν υπάρχει πόνος σε κάποιο σημείο του σώματος, ο ασκων τη «θεραπεία», μπορεί να παρέμβει αναλγητικά, από κάποιο άλλο απομακρυσμένο σημείο, αρκεί και τα δύο να βρίσκονται στην ίδια ζώνη. Αυτή η θεωρία αποτελεί την ανακλαστική παρέμβαση, η οποία αποτελεί τη βάση πάνω στην οποία αναπτύχθηκε ή σύγχρονη Ρεφλεξολογία.

Την δεκαετία του 1930, η Ήνες Ίνγκαμ (Eunice Ingham, 1889-1974), μαθήτρια μαθητού του ΦιτςΤζέραλντ, κατήγγησε τις 9 από τις 10 ζώνες Ένέργειας -έκτος από αυτή στα πόδια- και βάφτισε το αποτέλεσμα «ρεφλεξολογία».

Η ρεφλεξολογία, λοιπόν, βασίζεται στην ατεκμηρίωτη πεποίθηση ότι κάθε μέρος των πελμάτων είναι ένας καθρέπτης ενός οργάνου του σώματος. Το μεγάλο δάχτυλο π.χ. θεωρείται ότι αντιστοιχεί στο κεφάλι. Όπως η ιριδολογία -άλλη ψευδοεπιστήμη της Νέας Έποχής- χαρτογραφεί το σώμα πάνω στην ίριδα του ματιού ή ο ώτοβελονισμός κάνει το ίδιο χρησιμοποιώντας το πτερύγιο του αυτιού, έτσι και η ρεφλεξολογία

χαρτογραφεί τὸ σῶμα στὰ πέλματα, μὲ τὸ δεξιὸ πέλμα νὰ ἀντιστοιχεῖ στὸ δεξιὸ μέρος τοῦ σώματος καὶ τὸ ἀριστερὸ πέλμα στὸ ἀριστερὸ μέρος τοῦ σώματος. Ἐπειδὴ κατὰ τὴν ψευδοεπιστημονικὴ αὐτὴ θεωρία, τὸ σῶμα ὀλόκληρο ἀντιπροσωπεύεται στὰ πέλματα, οἱ ρεφλεξολόγοι θεωροῦν τοὺς ἑαυτοὺς των ὀλισθικὸς ἰατροὺς, καὶ ὄχι μόνον ἰατροὺς τῶν ποδιῶν. Κατὰ ἀνεπιβεβαίωτους ἰσχυρισμοὺς τῶν σχετικῶν κύκλων, ὑποτίθεται ὅτι, ἀρχαῖοι Αἰγύπτιοι καὶ Κινέζοι ἀσκοῦσαν τὴν ρεφλεξολογία, ἢ ὁποία θεωρεῖται ἀρκετὰ δημοφιλὴς στὴν Εὐρώπη σήμερα.

Ἔτσι, λοιπόν, ἐφ' ὅσον κάθε ὄργανο ἢ μέρος τοῦ σώματος ἀντανაკλᾶται δῆθεν στὰ πέλματα καὶ στὶς παλάμες, ὁ «θεραπευτὴς» μπορεῖ νὰ διαγνώσει ἀνωμαλίες αἰσθανόμενός τις στὰ χέρια ἢ στὰ πόδια. Τὸ μασάζ ἢ ἡ ἄσκηση πίεσης σὲ κάθε περιοχὴ μπορεῖ νὰ διεγείρει δῆθεν τὴν ροὴ τῆς Ἐνέργειας, τὴν ροὴ τοῦ αἵματος, τὴν ροὴ τῶν θρεπτικῶν συστατικῶν καὶ τῶν νευρικῶν ἐρεθισμάτων στὴν ἀντίστοιχη ζώνη τοῦ σώματος κι ἔτσι μπορεῖ νὰ ἀνακουφίσει παθήσεις στὴ συγκεκριμένη ζώνη.

Εὐκόλα γίνεται κατανοητὸ ὅτι ἐφ' ὅσον ἀναφερόμεθα σὲ «ροὴ Ἐνέργειας», ἀντιμετωπίζουμε μίαν ἐνεργειακὴν, ὀλισθητικὴν, ἐναλλακτικὴν πρακτικὴν ἀπότοκο τῆς Νέας Ἐποχῆς τοῦ Ὑδροχόου, μίαν ψευδοεπιστήμην πού βασιζέται στὴν νεοεποχίτικη, ἀποκρυφιστικὴ κοσμοθεωρία ὅτι ὑπάρχει δῆθεν μιὰ παγκόσμια συμπαντικὴ Ἐνέργεια πού διαχέεται καὶ ἐμψυχώνει τὰ πάντα, τὸ σύμπαν καὶ τὸν ἄνθρωπο κι ἢ ὁποία, «λόγο κακῶν χειρισμῶν τοῦ ἀνθρώπου μπλοκάρεται» κι ἔχει ἀνάγκη «ξεμπλοκαρίσματος». Τὸ δὲ «ξεμπλοκάρισμα» μπορεῖ νὰ πραγματοποιηθεῖ στὴν περίπτωσή μας, μὲ τὴν παρέμβαση τοῦ ρεφλεξολόγου, ἀλλοῦ δὲ μὲ τὸ ὁμοιοπαθητικὸ «φάρμακο», τὶς βελόνες τοῦ βελονιστοῦ, τὰ χέρια τοῦ «θεραπευτοῦ» στὸ Ρέϊκι (Reiki) ἢ στὴ «Πρανικὴ Θεραπεία» (Pranic Healing) κ.ά.

Ὅσοι ἐξασκοῦν ρεφλεξολογία ἰσχυρίζονται πῶς μποροῦν νὰ θεραπεύσουν διάφορους πόνους μὲ τὸ νὰ μαλάσσουν «τὰ σωστὰ σημεῖα στὰ πέλματα». Λέγουν πῶς ἡ ρεφλεξολογία μπορεῖ νὰ θεραπεύσει ἡμικρανίες· ὅτι μπορεῖ νὰ ἐπαναφέρει τὴν ἀρμονία σὲ ὁρμονικὴς διαταραχὲς καὶ νὰ θεραπεύσει ἀναπνευστικὰ καὶ πεπτικὰ προβλήματα. Ἄν ἔχετε πρόβλημα μὲ τὴ μέση σας, λένε, ἕνα μασάζ στὸ σωστὸ σημεῖο στὸ σωστὸ πόδι, μπορεῖ νὰ ἀπαλύνει τὸν πόνο. Ἄν ὑποφέρετε ἀπὸ κυκλοφορικὰ προβλήματα ἢ ἔχετε πολὺ στρές, ἡ ρεφλεξολογία σας ὑπόσχεται ἀνακούφιση.

Ὁ ρεφλεξολόγος παίρνουν ἕνα σύντομο ἱστορικὸ τοῦ ἀσθενοῦς -κάτι συχνὸ καὶ σὲ ἄλλες «συμπληρωματικὲς», ἐνεργειακὲς, ὀλισθητικὲς, ἐναλλακτικὲς πρακτικὲς· κάτι πού ἐνισχύει ψυχολογικὰ τὸν πελάτη- καὶ μετὰ ἐξετάζει μὲ τὰ χέρια του τὸ πόδι του. Ἄν αἰσθανθεῖ ἀντίσταση σὲ κάποια περιοχὴ εἶναι πιθανὸν νὰ «διαγνώσει» πρόβλημα στὸ ἀντίστοιχο ὄργανο. Ἡ ἐπακόλουθη «θεραπεία» συνιστᾷ μαλάξεις ἰσχυρῆς πίεσης στὸ συγκεκριμένον σημεῖο, οἱ ὁποῖες, κατὰ τοὺς ρεφλεξολόγους, ἀποκαθιστοῦν τὴ λειτουργία τοῦ προβληματικοῦ ὄργανου καὶ τελικὰ βελτιώνουν τὴν ὑγεία τοῦ ἀσθενοῦς ἢ ἀποτρέπουν τὴν ἐκδήλωση νόσου.

Μιά τυπική «συνεδρία» διαρκεί περίπου μισή ώρα ενώ η θεραπεία ολοκληρώνεται συνήθως σε δέκα ή περισσότερες συνεδρίες. Ακόμη και αν δεν υπάρχουν προβλήματα υγείας, πολλοί θεραπευτές συνιστούν τακτικές συνεδρίες συντήρησης για την πρόληψη ασθενειών.

Υπάρχουν παραλλαγές στην ρεφλεξολογία και διάφορα ονόματα για τις παραλλαγές αυτές, μεταξύ των οποίων και: Ζωνοθεραπεία (Zone Therapy), Βάκιουφλεξ (Vacuflex) και Βίτα Φλέξ (Vita Flex) 2. Κάποιες πεντικιουρίστες ασκούν επίσης και ρεφλεξολογία, χωρίς αναγκαστικά να υπάρχει συσχετισμός μεταξύ των δύο αυτών. Ορισμένοι ρεφλεξολόγοι αρνούνται το ότι διαγιγνώσκουν και θεραπεύουν ασθένειες, αλλά ισχυρίζονται ότι «έξισορροπούν την Ένέργεια» του πελάτη.

Η ρεφλεξολογία συχνά συνδυάζεται και με άλλες «θεραπείες» όπως η Πιεσοθεραπεία (Acupressure) -δηλαδή Βελονισμός χωρίς βελόνες-, το Σιάτσου (Shiatsu), ή Γιόγκα (Yoga), το Τάϊ Τσί Τσουάν (Tai Chi Chuan) και άλλες πρακτικές που σχετίζονται και με τα χέρια αλλά και με άλλα μέλη -ή «ζώνες» του σώματος- όχι μόνο τα πόδια. Η ρεφλεξολογία, με την πίστη ότι υπάρχει αντιστοιχία μεταξύ ειδικών σημείων πίεσης και της ροής του Τσί (Chi) -της κινέζικης ονομασίας για την «Ένέργεια»- στα διάφορα όργανα, προβάλλεται ως παραλλαγή της Πιεσοθεραπείας. Η «Θεραπεία Πολικότητας» (Polarity Therapy), μια παραλλαγή της ρεφλεξολογίας, αντικαθιστά την αντίθεση των Γίν (Yin) και Γιάνγκ (Yang) του Ταοϊσμού, με τις θετικές / αρνητικές φορτίσεις των μερών του σώματος -το δεξί μέρος του σώματος είναι δήθεν θετικά φορτισμένο- και το μασάζ υποτίθεται πως επαναφέρει την ισορροπία της «Ένέργειας». Στη «Θεραπεία Πολικότητας», το πέλμα είναι ένα μόνο από τα πολλά κομβικά σημεία για μασάζ.

Η ρεφλεξολογία βασίζεται σε μία ανυπόστατη θεωρία και δεν έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να επηρεάσει την πορεία οποιασδήποτε ασθένειας. Όταν ασκείται προσεκτικά, η ρεφλεξολογία είναι ένα είδος μασάζ που μπορεί να βοηθήσει τον άνθρωπο να χαλαρώσει προσωρινά.

Όμως ισχυρισμοί περί διάγνωσης ή θεραπείας από λάθος ανθρώπους θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε μη έγκαιρη αντιμετώπιση ιατρικού προβλήματος εκεί όπου απαιτείται. Ακόμη θα μπορούσε να οδηγήσει σε άχρηστες ιατρικές εξετάσεις κάποιου που ανησυχεί άσκοπα λόγω υποτιθέμενων εύρημάτων της ρεφλεξολογίας. Ο πελάτης της ρεφλεξολογίας υποβάλλεται σε μια δαπάνη που μπορεί να είναι σημαντική. Το πιο επικίνδυνο, όμως, είναι ότι άτομα που πάσχουν από παθήσεις των οστών ή των αρθρώσεων των κάτω άκρων μπορεί να υποστούν βλάβη από τη συχνά μεγάλη πίεση που ασκείται κατά τη διάρκεια της ρεφλεξολογίας.

Η ιδέα πως η ρεφλεξολογία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να διαγνωστούν προβλήματα υγείας έχει αποδειχτεί έσφαλμένη και δεν υπάρχουν πειστικές ενδείξεις

ὅτι μὲ αὐτὴν ἀντιμετωπίζονται ἀποτελεσματικὰ ἀσθένειες. Ἡ ρεφλεξολογία εἶναι δαπανηρὴ καὶ δὲν προσφέρει τίποτε περισσότερο ἀπὸ ἓνα ἀπλό, χαλαρωτικὸ μασάζ.

Ὁλοκληρώνοντας θὰ πρέπει νὰ ἀναφέρουμε ὅτι τόσον ἡ ρεφλεξολογία, ὅσον κι ὅλες οἱ ἐνεργειακὲς, ὀλιστικὲς, ἐναλλακτικὲς δῆθεν θεραπείες ἔχουν χαρακτηριστεῖ ὡς **ἀσυμβίβαστες μὲ τὴν Ὁρθόδοξη Χριστιανικὴ πίστη ἀπὸ τὴν «25ῃ Πανορθόδοξη Συνδιάσκεψη Ἐντεταλμένων Ὁρθοδόξων Ἐκκλησιῶν καὶ Ἱερῶν Μητροπόλεων γιὰ θέματα Αἱρέσεων καὶ Παραθρησκείας»**, πού πραγματοποιήθηκε τὸ 2013 στό Βόλο 3.

---

1 <https://quackwatch.org/related/reflex/>

2 <http://skepdic.com/reflex.html>

3 [http://www.ecclesia.gr/greek/holysynod/committees/heresies/ke\\_porismata1.pdf](http://www.ecclesia.gr/greek/holysynod/committees/heresies/ke_porismata1.pdf)

(Πηγή: "Ὁρθόδοξος Τύπος")