

**Ο βελονισμός  
είναι 1 από τις 3 σημαντικότερες θεραπευτικές  
προσεγγίσεις που διαθέτει  
στην φαρέτρα της,  
η Κινέζικη Ιατρική**

**Από το 1990 είναι αναγνωρισμένος από τον ΠΟΥ  
(Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας)**

**Έφη Λάζου**

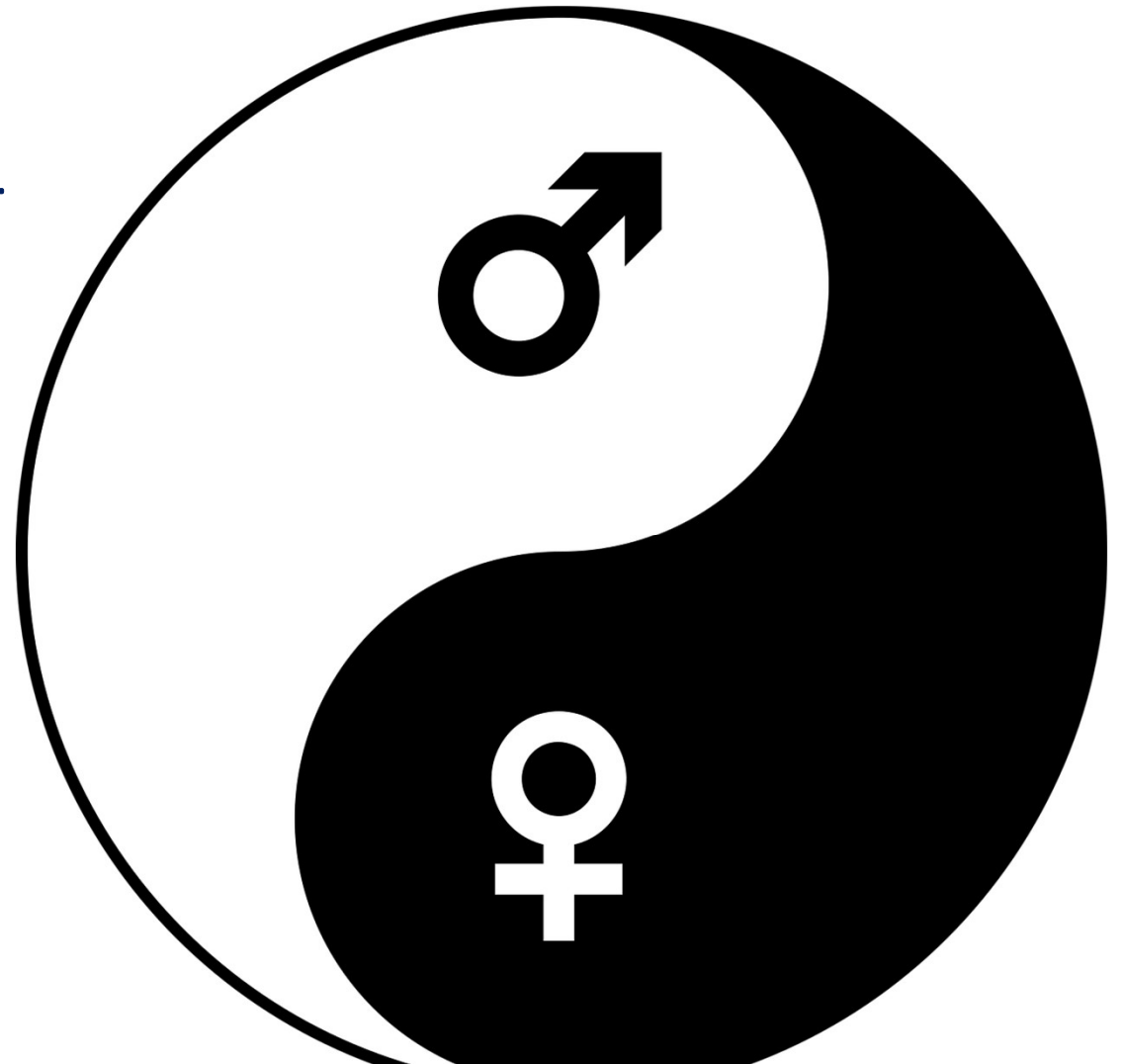


**690 6930 929**



**[efi.lazou@ac-eam.com](mailto:efi.lazou@ac-eam.com)**

- Χρονολογείται εδώ και 2500 χρόνια
- Στην Δύση, έχει έρθει εδώ και 160 χρόνια. Ανήκει στις εναλλακτικές μορφές θεραπείες, αποτελεί ολοκληρωμένο θεραπευτικό σύστημα και στερείται παρενεργειών.
- Θεμελιώδεις αρχές του βελονισμού
  - Yin Yang
  - Η θεωρία του Qi (ζωτική ενέργεια)
  - Η θεωρία των 5 στοιχείων (ξύλο, φωτιά, γη, μέταλλο, νερό)
  - 14 μεσημβρινοί, μονοπάτια του Qi
  - Μικροσκοπική και μακροσκοπική θεώρηση του ανθρώπου



**Έφη Λάζου**



**690 6930 929**

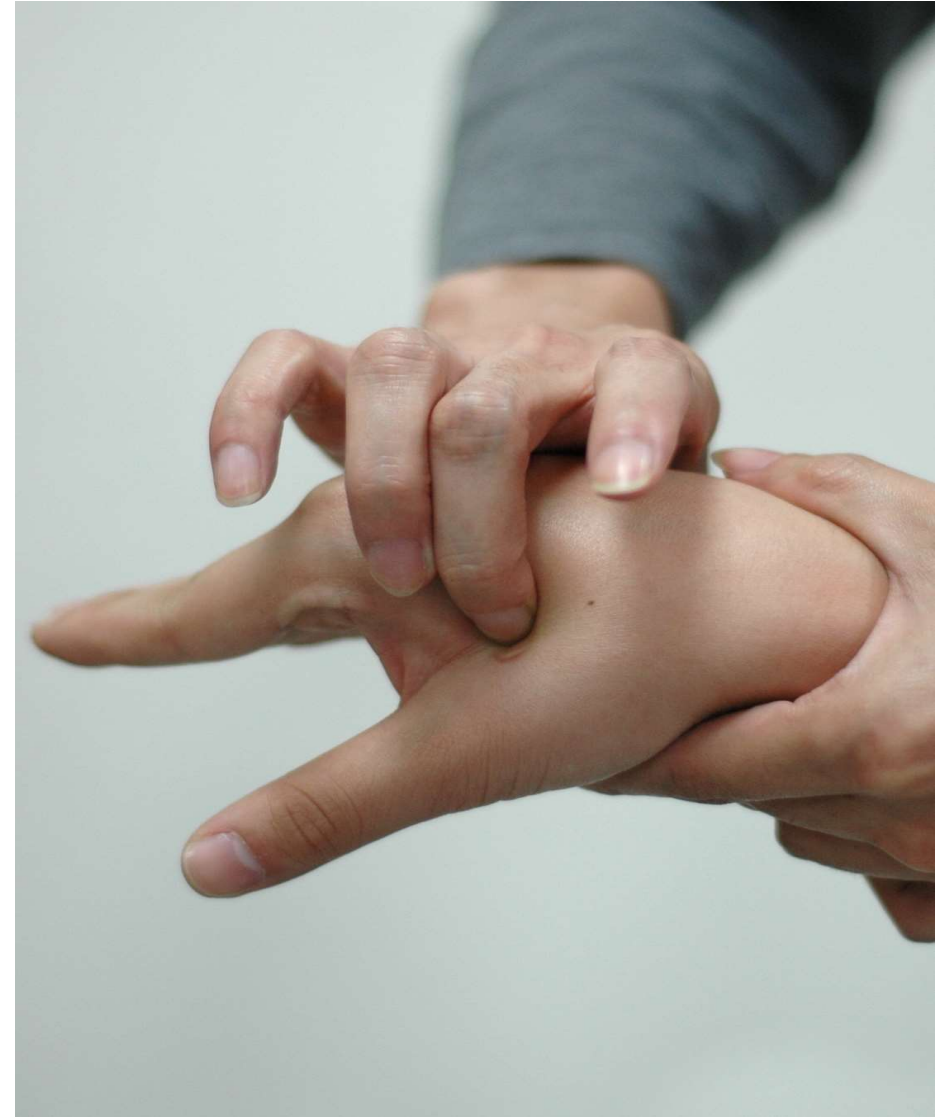


**[efi.lazou@ac-eam.com](mailto:efi.lazou@ac-eam.com)**

# ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ

## Θεώρηση

- Θεμελιώδεις Αρχές της Κινέζικης Ιατρικής  
Οι ευεργετικές επιδράσεις τους έχουν επιβεβαιωθεί επί χιλιάδες χρόνια σε πνεύμα και σώμα
- Κάθε μέρος του σώματός μας καθρεφτίζει ολόκληρο το σώμα και το πνεύμα μας  
Μία δυσλειτουργία σε κάποια σημεία του σώματος, συχνά είναι εξωτερίκευση ενός βαθύτερου προβλήματος. Ο θεραπευτής ενδιαφέρεται όχι μόνο για την ανακούφιση του συμπτώματος αλλά και για την βαθύτερη επούλωση της πηγής του προβλήματος
- «Ένας Βελονισμός δεν Φέρνει την Άνοιξη»  
Χρειάζεται και η ενεργός συμμετοχή του θεραπευόμενου. Χρειάζεται και η απόφαση του θεραπευόμενου και η διάθεσή του για μικρές έστω αλλά ουσιαστικές αλλαγές στη ζωή του. Ο θεραπευτής είναι σωστό να ενθαρρύνει την ενεργό συμμετοχή του



**Έφη Λάζου**



**690 6930 929**

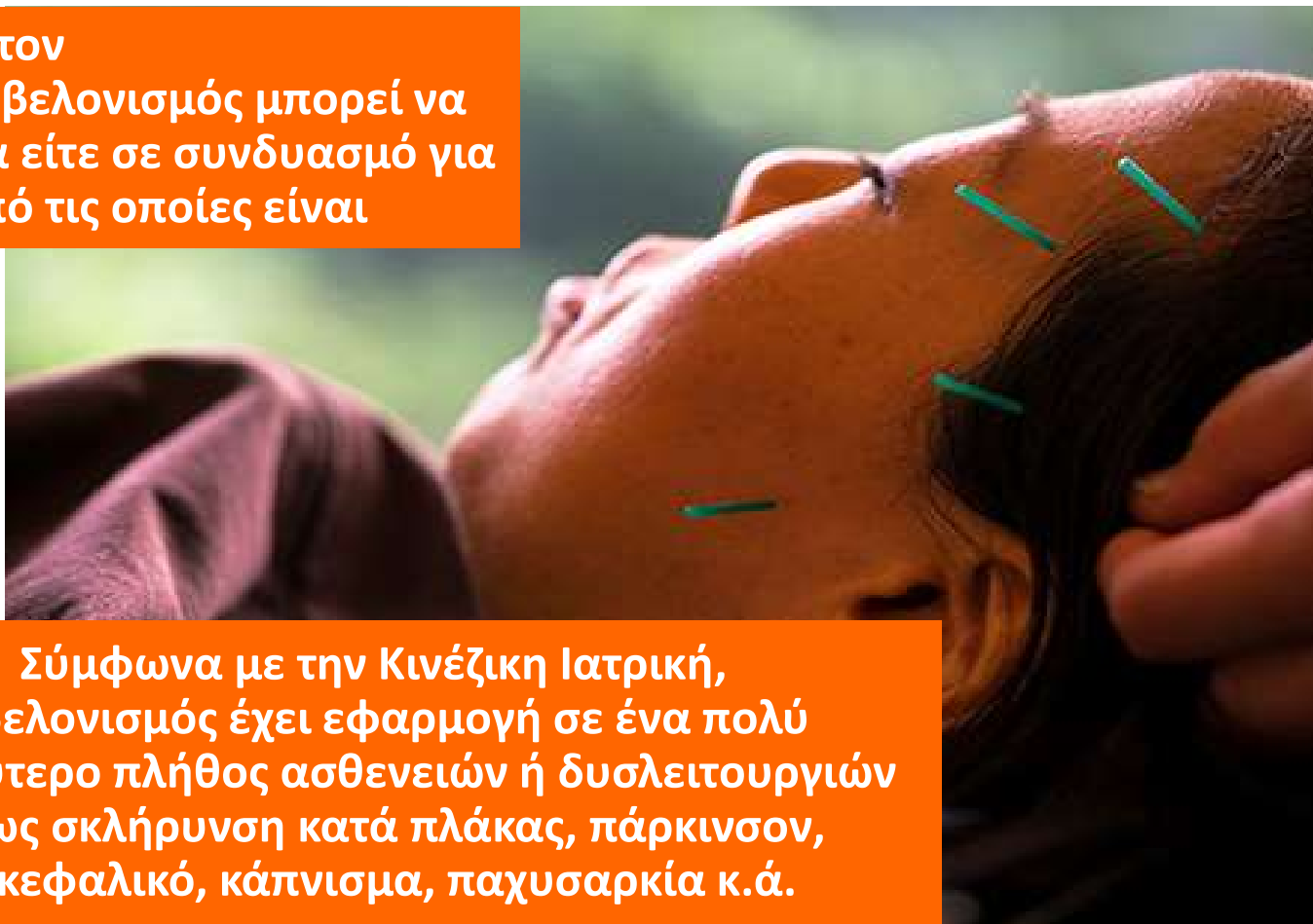


**[efi.lazou@ac-eam.com](mailto:efi.lazou@ac-eam.com)**

Σύμφωνα με τον  
Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ο βελονισμός μπορεί να  
χρησιμοποιηθεί είτε αποκλειστικά είτε σε συνδυασμό για  
για 40 παθήσεις, μερικές από τις οποίες είναι

- Πονοκέφαλος
- Οστεοαρθρίτιδα
- Χρόνιο οσφυϊκό πόνο
- Μυοπεριτοναϊκό σύνδρομο
- Τενοντίτιδες
- Ινομυαλγία
- Αλλεργίες
- Άσθμα
- Μετεγχειρητικό πόνο

Σύμφωνα με την Κινέζικη Ιατρική,  
ο βελονισμός έχει εφαρμογή σε ένα πολύ  
μεγαλύτερο πλήθος ασθενειών ή δυσλειτουργιών  
Όπως σκλήρυνση κατά πλάκας, πάρκινσον,  
εγκεφαλικό, κάπνισμα, παχυσαρκία κ.ά.



**Έφη Λάζου**



**690 6930 929**



**efi.lazou@ac-eam.com**

# Πώς εφαρμόζεται ο βελονισμός

- Η θεραπεία βασίζεται στην τοποθέτηση μικρών, πολύ λεπτών, αποστειρωμένων βελονών, μίας χρήσης κατά μήκος κυρίως των 14 μεσημβρινών, όπου υπάρχει μεγαλύτερη συγκέντρωση της ενέργειας Qi, με σκοπό την ενίσχυση των δυνάμεων αυτοθεραπείας του θεραπευόμενου
- Οι θεραπευόμενοι νιώθουν από λίγο έως καθόλου πόνο
- Τα βελονιστικά σημεία ενεργοποιούνται με συγκεκριμένες τεχνικές και αν χρειάζεται, ενισχύονται με ηλεκτροβελονισμό, βεντούζες, μοχα κτλ.
- Χρησιμοποιείται σαν αποκλειστική ή συμπληρωματική θεραπεία σε πλήθος παθήσεων
- Έχουν διεξαχθεί πολλές επιστημονικές μελέτες που πιστοποιούν την ασφάλεια του βελονισμού

**Έφη Λάζου**



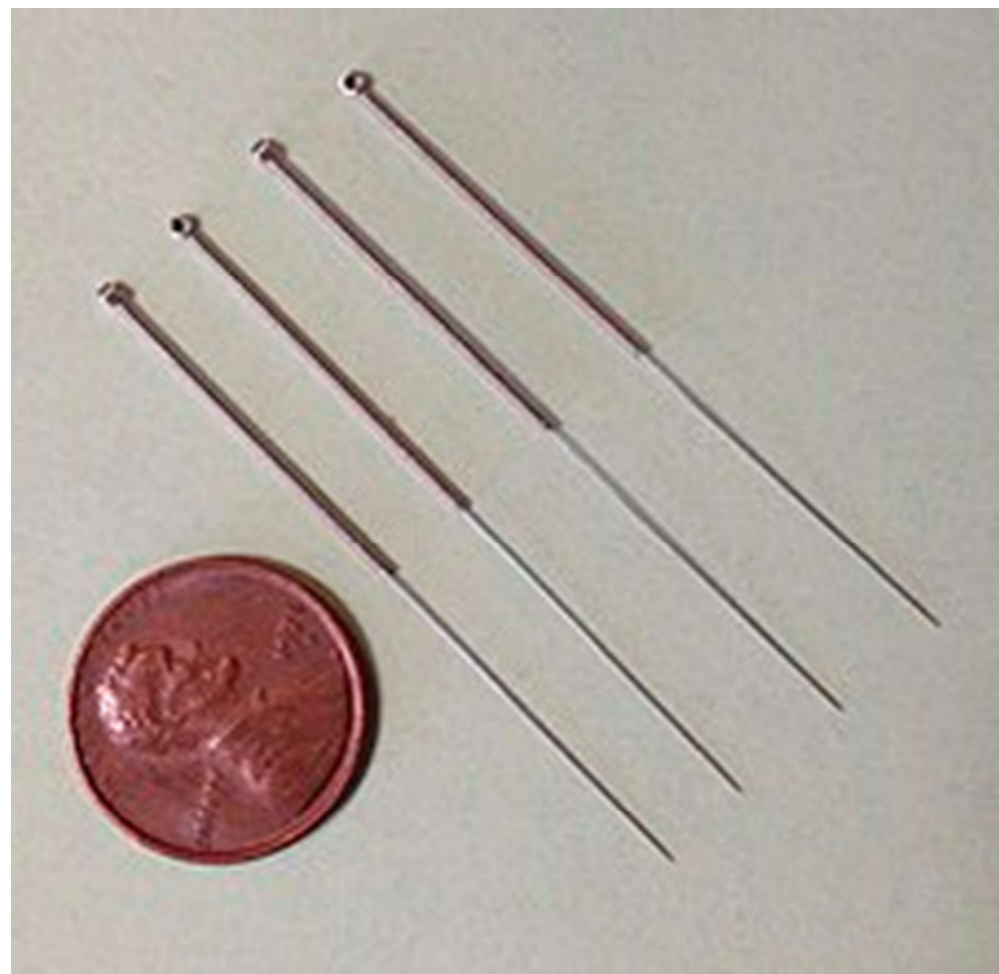
**690 6930 929**



**[efi.lazou@ac-eam.com](mailto:efi.lazou@ac-eam.com)**

## Όταν κάποιος φοβάται τις βελόνες...

- Δεν νομίζω ότι υπάρχει κάποιος που να τις φοβόταν περισσότερο από μένα. Κάνω εικόνα τον εαυτό μου όταν εφάρμοσα την πρώτη βελόνα επάνω μου, κατά την διάρκεια της εκπαίδευσής μου... Δεν πόνεσα – αφού μόλις με ακούμπησα- απλά φοβόμουν. Αυτό δεν συμβαίνει σε κάθε τι καινούργιο;
- Όταν όμως είδα τα οφέλη που προκύπτουν πρώτα σε μένα και μετά στους θεραπευόμενους, πείστηκα. Ο βελονισμός είναι μια ήπια **παρεμβατική αλλά εξαιρετικά αποτελεσματική μέθοδος θεραπείας** και σας καλώ να την κρατάτε πάντα στη φαρέτρα των θεραπευτικών επιλογών σας
- Προσωπικά, έχω περάσει αρκετές περιπέτειες υγείας στο παρελθόν και παρόλο που χρόνια τώρα είμαι στο μονοπάτι της εναλλακτικής ιατρικής, συχνά σκέπτομαι πόσο θα κέρδιζα αν εφάρμοζα τον βελονισμό από τότε.



Έφη Λάζου



690 6930 929



efi.lazou@ac-eam.com



# Η ώρα των tips ACUPRESSURE



## -πιεσοθεραπεία σε βελονιστικά σημεία-

Τι μπορείς  
να κάνεις  
μόνος σου  
για να

- ανακουφιστείς από πόνο
- βοηθήσεις στην εσωτερική σου εξισορρόπηση
- ενισχύσεις τη λειτουργία των εσωτερικών σου οργάνων
- κάνεις γενικότερα το Qi να κυκλοφορήσει ελεύθερα

Και όλα αυτά

- Χωρίς παρενέργειες
- Εύκολα εφαρμόσιμο
- Νιώθεις ότι συμμετέχεις στη θεραπεία σου, ουσιαστικό παράγοντα βελτίωσης της υγείας σου

Πώς εφαρμόζεις  
την πιεσοθεραπεία;

- Γενικά πιέζεις κυκλικά για 5 λεπτά μία με τρεις φορές την ημέρα
- Μπορεί καθώς πιέζεις σταθερά αλλά απαλά κάποιο από τα παρακάτω σημεία να είναι πιο ευαίσθητο. Δεν πειράζει. Συχνά μας δείχνει ότι πρέπει να επιμείνουμε...



**Έφη Λάζου**

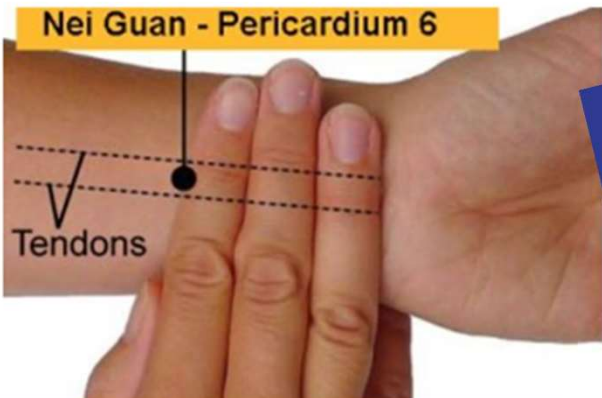


**690 6930 929**



**[efi.lazou@ac-eam.com](mailto:efi.lazou@ac-eam.com)**

### Nei Guan - Pericardium 6



- άγχος
  - αυπνία
  - πόνος στο στήθος
  - στομαχικές διαταραχές
- Κάνε απαλά μασάζ κυκλικά για 5 min ή περισσότερο

### Shen Men

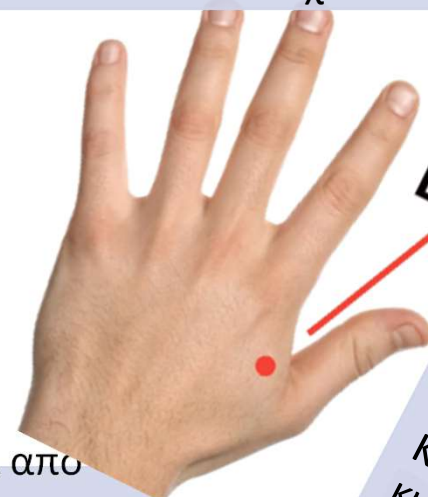


- Για
- άγχος
  - αϋπνία
  - Χαλάρωση
- Κάνε απαλά μασάζ κυκλικά για 2 min

- ανακούφιση από άγχος
- ενισχύει το ανοσοποιητικό
- ανακουφίζει από στομαχικές διαταραχές
- ενισχύει το Qi



- ### LI 4
- Ανακουφίζει από
- άγχος
  - πονοκέφαλο
  - Αυχενικό σύνδρομο
- Κάνε μασάζ κυκλικά παίρνοντας βαθιές ανάσες



- Ανακουφίζει από
- άγχος
  - αυπνία
  - πόνος στο στήθος
  - στομαχικές διαταραχές
- Κάνε μασάζ για 4-5 sec σταθερά και σε βάθος



- Ηρεμία
- Κάνε απαλά μασάζ κυκλικά για 4-10 min



Έφη Λάζου

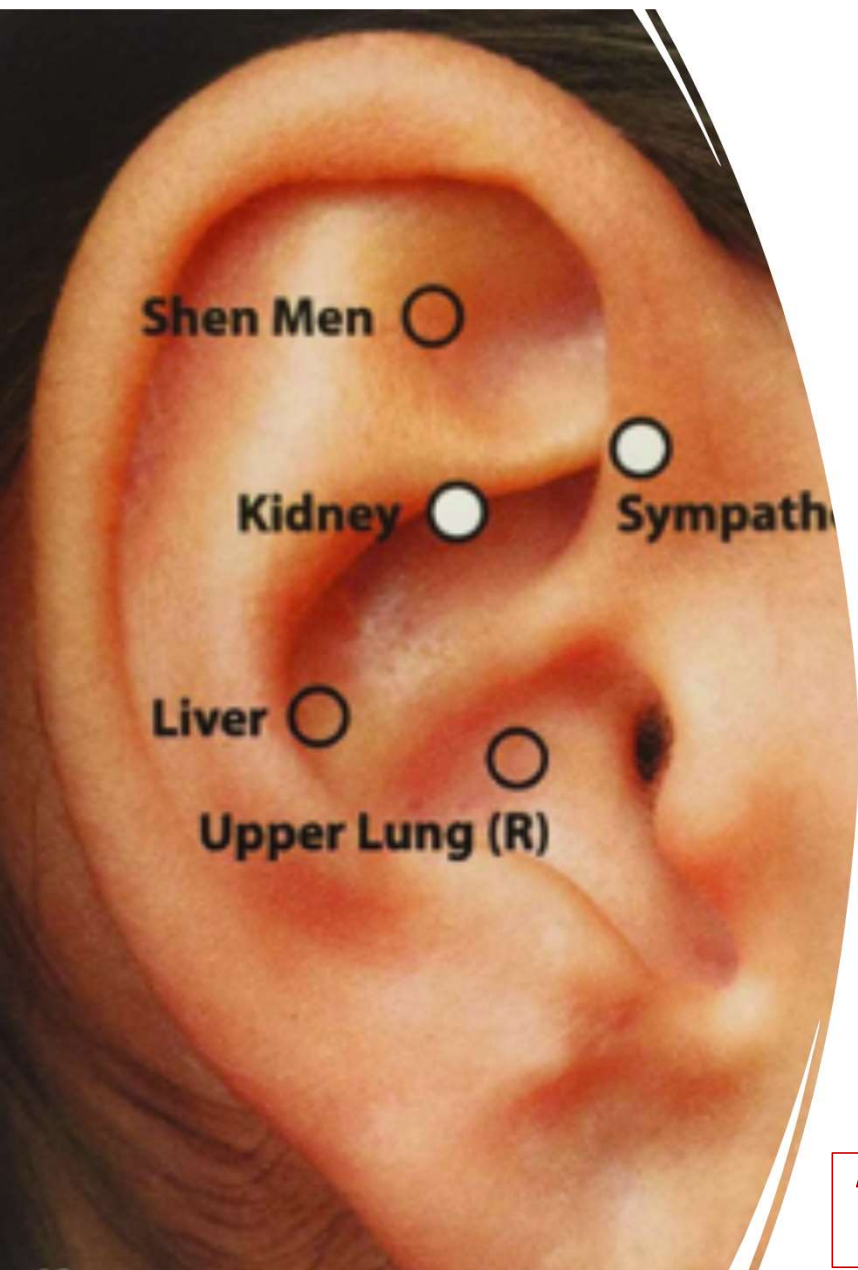


690 6930 929



efi.lazou@ac-eam.com





Για εσένα που παρακολούθησες σήμερα το σεμινάριο, το ΠΑΔΙΣΥ προσφέρει μία δωρεάν εφαρμογή του πρωτόκολλου NADA.

- Είναι 5 βελονιστικά σημεία που εφαρμόζονται στο αυτί με πολύ λεπτές, μίας χρήσης αποστειρωμένες βελόνες
- Συνιστάται για ηρεμία, μετατραυματικό στρες, κρίσεις πανικού.
- Είναι διεθνώς κατοχυρωμένο και εφαρμόζεται εκτός των παραπάνω σε μία πληθώρα διαταραχών

Έφη Λάζου



690 6930 929



[efi.lazou@ac-eam.com](mailto:efi.lazou@ac-eam.com)

# η χαρά είναι η καλύτερη θεραπεία

---

- Μη διστάζεις να γελάς
- Να σε θαυμάζεις
- Να κάνεις κάτι καλό για τον εαυτό σου κάθε μέρα
- Να αποδέχεσαι τις συνθήκες
- Να ονειρεύεσαι
- Να κάνεις βόλτες
- Να κρατάς το μαγικό σου ραβδί

