

# Βάζετε όλα όσα θέλετε να γνωρίζετε για την Κβαντική Βιοανάδραση

- [Μοιράσου το με e-mail](#)
- [Μοιράσου το στο Facebook](#)
- [Μοιράσου το στο Twitter](#)
- [Μοιράσου το στο Delicious](#)
- [Μοιράσου το στο Digg](#)
- [Μοιράσου το στο Stumble](#)

ΜΙΑ ΝΕΑ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Μειώστε το στρες και κερδίστε την προσωπική σας ευεξία

Η Βιοανάδραση (Biofeedback) είναι μια ευρέως εφαρμοσμένη τεχνολογία, η οποία χρησιμοποιείται σε πολλούς τομείς της υγείας (π.χ. ηλεκτροεγκεφαλογράφημα [EEG], το ηλεκτρομυογράφημα [EMG], το ηλεκτροκαρδιογράφημα [ECG], η μαγνητική τομογραφία [MRI]). Μετράει την φυσική αντίδραση του οργανισμού (Galvanic Skin Resistance [GSR]) ή αλλιώς την ηλεκτρο-δερματική απόκριση (Electrodermal Response [EDR]) με ηλεκτρικά σήματα μέσω ηλεκτροδερμικών αισθητήρων. Η GSR μετράει ήπιες ηλεκτρικές αποκρίσεις στην επιφάνεια του δέρματός μας, οι οποίες αλλάζουν λόγω της υγρασίας. Η γγρασία του δέρματος αλλάζει ανάλογα με το βαθμό χαλάρωσης του σώματος. Η GSR είναι τόσο ευαίσθητη που μπορεί ακόμη και να μετρήσει τις διακυμάνσεις των συναισθημάτων. Οι συσκευές Βιοανάδρασης είναι σε θέση να καταγράφουν τα αναλογικά ηλεκτρικά σήματα των οργανισμών και να τα μεταφράσουν σε χρήσιμες πληροφορίες μέσω πολύπλοκων αλγορίθμων λογισμικών.

Η Κβαντική Βιοανάδραση είναι η συνένωση της Κλασικής Βιοανάδρασης με την Κβαντική Επιστήμη. Η Κβαντική Επιστήμη εξηγεί πώς το σώμα μας είναι ηλεκτρομαγνητική ταλαντευόμενη ενέργεια. Τα κύτταρα μας εκπέμπουν και δέχονται ενέργεια και κάθε λειτουργία έχει το δικό της εύρος παλμικής συχνότητας. Όταν η δονητική συχνότητα κάποιων κυττάρων αλλάξει στο σώμα, σημαίνει ότι υπάρχουν φυσικά, συναισθηματικά ή περιβαλλοντικά μπλοκαρίσματα που δεν επιτρέπουν στα κύτταρα του συστήματος να είναι απόλυτα συγχρονισμένα και να λειτουργούν όπως φυσικά έχουν σχεδιαστεί. Η ασθένεια μπορεί να θεωρηθεί η ένδειξη του αποσυντονισμού των κυττάρων.

Με την Κβαντική Βιοανάδραση μπορούμε να μετρήσουμε τις αντιδράσεις των κυττάρων και να καταγράψουμε τη φυσική και τη ψυχολογική κατάσταση του οργανισμού.

Η συσκευή Κβαντικής Βιοανάδρασης μπορεί να εκτιμήσει και να αναλύσει την κατάσταση της υγείας, να μειώσει το στρες όπως και να αναζωογονήσει και να εναρμονίσει το σώμα. Είναι μια ασφαλής και αποτελεσματική μέθοδος μείωσης του στρες και ένα ισχυρό αποτρεπτικό εργαλείο εκπόλησης των κυττάρων.

Η Κβαντική Βιοανάδραση αποτελεί:

- Την λιγότερο τοξική και επεμβατική παρέμβαση.
- Την πιο ολιστική και εναλλακτική θεραπευτική επιλογή.
- Τρόπος για την λήψη περισσότερων πληροφοριών και επιλογών σχετικά με τις καλύτερες δυνατός αποφάσεις για τη φροντίδα των ασθενών.
- Ψυχο –εκπαιδευτική θεραπεία, με περισσότερη ενεργή συμμετοχή των ιδίων των ασθενών στη θεραπεία τους.
- Στρατηγική για τη μείωση των μακροπρόθεσμων δαπανών για την υγειονομική περίθαλψη.
- Τρόπος για τη βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής έγκαιρα, με ψυχολογικές και εκπαιδευτικές παρεμβάσεις.

## Η Κβαντική Βιοανάδραση είναι σημαντική στη διαχείριση του στρες

Σύμφωνα με έρευνα της Ιατρικής Σχολής του πανεπιστημίου Stanford, η οποία δημοσιεύθηκε το 1998 από τον καταξιωμένο βιολόγο Δρ Bruce Lipton, το άγχος φάνηκε να είναι η αιτία τουλάχιστον του 95% όλων των ασθενειών και των νόσων. Ο Δρ Lipton αναφέρει ότι το υπόλοιπο 5% είναι γενετικό και έχει προκληθεί από κάποιο στρες που ανήκει στην προϊστορία του ασθενή. Με άλλα λόγια, εξηγεί πως αυτό που θεωρούμε γενετική ή οικογενειακή προδιάθεση για μια συγκεκριμένη ασθένεια ή πρόβλημα υγείας, δημιουργήθηκε αρχικά από μια αγχωτική κατάσταση ή ένα γεγονός, κάπου στο οικογενειακό δέντρο του ατόμου.

Η σχέση του στρες με το ανοσοποιητικό σύστημα αναφέρεται επίσης από τα Κέντρα Ελέγχου Νόσων (Centers for Disease Control [CDC]) των ΗΠΑ όπως και οι Έρευνες από το Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας των ΗΠΑ (NIH) αναφέρον πως το στρες παίζει ρόλο σε τουλάχιστον 87% όλων των ασθενειών. Σχεδόν οποιαδήποτε έγκυρη πηγή συμφωνεί – έρευνες του Harvard, του Yale, του Vanderbilt, της κλινικής Mayo, και ο κατάλογος συνεχίζεται. Ιδιαίτερα αξιοσημείωτη είναι η αναφορά στην ιστοσελίδα της Ιατρικής Σχολής του Harvard : "Το υπερβολικό άγχος για πολύ καιρό δημιουργεί αυτό που είναι γνωστό ως «χρόνιο στρες» το οποίο έχει συνδεθεί με καρδιακές παθήσεις, εγκεφαλικά επεισόδια και μπορεί επίσης να επηρεάσει τον καρκίνο και τις χρόνιες παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος". Χιλιάδες ερευνητικά άρθρα αποδεικνύουν πως το στρες μπορεί να είναι ένας παράγοντας σε οποιαδήποτε ασθένεια εξηγώντας πώς το στρες μεταβάλλει τη βιοχημεία, την νευρολογική λειτουργία και μπορεί να αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Κατά τη διάρκεια παρατεταμένων στρεσογόνων περιόδων μπορεί να υπάρξουν σοβαρές ψυχικές και σωματικές δυσλειτουργίες όπως:

- Ορμονικές ανισορροπίες
- Κατάθλιψη
- Ινομυαλγία
- Πονοκέφαλοι
- Απότομες αλλαγές διάθεσης
- Καρδιακές προσβολές
- Χρόνια κόπωση
- Άσθμα
- Εγκεφαλικό
- Δυσκολιότητα και γαστρεντερικές διαταραχές
- Ελμειματική προσοχή
- Υπέρταση
- Αϋπνία
- Χρόνιος πόνος
- Ημικρανίες
- Αυτοάνοσες ασθένειες
- Διαβήτη τύπου 2
- Εθιστικές συμπεριφορές
- Ψυχικές διαταραχές
- Άγχος και ανησυχία
- Απώλεια μνήμης
- Διατροφικές διαταραχές (Παχυσαρκία, Βουλμία, Ανορεξία κ.τλ.)
- Τραυματισμούς μυών και αιμοφόρων αγγείων που μπορούν να οδηγήσουν ή / και να συμβάλλουν στον πόνο, την ένταση, στα κυκλοφορικά προβλήματα.

Με την Κβαντική Βιοανάδραση μπορούμε να δούμε που μπορεί να βρίσκεται κρυμμένο το στρες στις καταστάσεις σωματικής, νοητικής ή συναισθηματικής εξάντλησης και να συνθέσουμε μια νέα εικόνα με σκοπό τη βέλτιστη υγεία σε όλα τα επίπεδα.

## Προγράμματα συσκευής Κβαντικής Βιοανάδρασης

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν προκαθορισμένα πρωτόκολλα μείωσης στρες ή προγράμματα ειδικά σχεδιασμένα για να ικανοποιούν τις ανάγκες του κάθε ατόμου. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές επιλογές προγραμμάτων που μπορούν να εφαρμοστούν σε απεριόριστους συνδυασμούς για να επιτευχθούν τα βέλτιστα αποτελέσματα. Επιπλέον, έως και έξι προγράμματα είναι σε θέση να τρέχουν ταυτόχρονα για ένα εξαιρετικά συνεργιστικό και ενισχυμένο αποτέλεσμα.

Δείγμα προγραμμάτων Κβαντικής Βιοανάδρασης:

- EEG/ECG/ EMG
- Υπεραύχχρη Μέθοδος Μείωσης Βάρους
- Αυτοάνοσα
- Ενδυνάμωση Ανοσοποιητικού Συστήματος
- Χρόνιες Φλεγμονές
- Σπινδυλική ροή
- Εξάλειψη εξαρτήσεων (κάπνισμα, αλκοόλ, ζάχαρη κ.λπ.)
- Αντιγήρανση σε κυτταρικό επίπεδο – Τελομερή και DNA προφίλ
- Τοξικό Φορτίο Κυττάρων Ομοτοξικολογία (μείωση τοξικότητας)
- Μύκητες, Candida, Παράσιτα, Βακτήρια, Ιοί, κ.λπ.
- Γαστρεντερικές Διαταραχές, Πεπτικά Προβλήματα, Χλωρίδα Εντέρου
- Προφίλ Βιταμινών, Ίχνοστοιχείων, Μετάλλων, Αμινοξέων κ.λπ.
- Ορμονική Ισορροπία (Quantum Hormonology)
- Ρύθμιση Μεταβολισμού
- Ρύθμιση Νευροδιαβιβαστών
- Αντιμετώπιση Χρόνιας Κόπωσης και Αϋπνίας
- Ρύθμιση Ύπνου
- Λύρα
- Μυική Ενδυνάμωση
- Ενίσχυση Ανοσοποιητικού Συστήματος
- Ανίχνευση και Μείωση Οξειδωσης από Ελεύθερες Ρίζες
- Ενίσχυση Νοητικών Λειτουργιών (SuperLearning)
- Ρύθμιση Παρασυμπαθητικού Συστήματος
- Ρύθμιση Συμπαθητικού Συστήματος
- Ρύθμιση Πνευμονογαστρικού Νεύρου (Vagus Nerve)
- Μείωση και Ανακούφιση Πόνου
- Μείωση Στρες
- Νευρογλωσσικό Πρόγραμμα (NLP)
- Συναισθηματογράφημα (Συναισθηματική Ισορροπία)
- Πρόγραμμα Κυτταρικής Μνήμης (NLP Unconscious Reactivity)
- Οξυγόνωση Κυττάρων
- Χρωματοθεραπεία
- Κβαντική Αιματολογία (Dark Field Analysis)
- Οδοντιατρικό Πρόγραμμα (TMJ- Κροταφονοθικές Διαταραχές)
- Κβαντική Ομοιοπαθητική

Ειδικά για αθλητές:

- Αποκατάσταση Τραυματισμών
- Ενίσχυση Συγκέντρωσης
- Θετικός Νοητικός Οραματισμός
- Ενίσχυση Θέλησης για νίκη
- Ενίσχυση Ετοιμότητας
- Μείωση Αρνητικών Συναισθημάτων
- Ορμονική Ισορροπία

■

## Ποιά είναι τα αποτελέσματα της Κβαντικής Βιοανάδρασης;

Η Κβαντική Βιοανάδραση έχει αποδειχθεί βοηθητική στη μείωση του στρες και της υπέρτασης που μπορεί να σχετίζεται με ασθένειες ή/και με τραυματισμούς φυσικούς ή συναισθηματικούς. Σε έρευνα των Yucha και Montgomery (2008), οι οποίοι δημοσίευσαν το άρθρο "Evidence Based Practice in Biofeedback and Neurofeedback" στο The Journal of Applied Psychophysiology and Biofeedback αναφέρουν ότι οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να επωφεληθούν από την βιοανάδραση καθώς τους προσφέρει μια χαλαρωτική και καταπραυντική εμπειρία. Ο εγκέφαλος εκπαιδεύεται στη λειτουργική διαχείριση του στρες όταν το άτομο έρχεται σε επαφή με μια στρεσογόνα κατάσταση και ταυτόχρονα μπορεί να απελευθερώσει το ήδη υπάρχον στρες της καθημερινότητας του.

Με την Κβαντική Βιοανάδραση επίσης, δίνεται η δυνατότητα ανίχνευσης σε βάθος των παραγόντων που προκαλούν στρες και η εστίαση στην αντιμετώπιση αυτών. Με αυτόν τον τρόπο εντοπίζεται η «ρίζα» του στρες και γίνεται ενεργή η βελτίωση της υγείας του ατόμου σε ολιστικό επίπεδο. Επιπλέον αναφέρει κάποια προεδοποιητικά σημάδια που μπορεί να προκαλέσουν στρες και είναι πιθανό να αρχίζουν να «χτίζουν» μια ασθένεια. Ενημερώνει για τους δυναμικούς ρόλους της διατροφής, της ενυδάτωσης και της κοινωνικής υποστήριξης και δίνει προτάσεις σχετικά με την αντιμετώπιση του στρες που μπορεί να σχετίζεται με την εργασία ή/και του στρες που δημιουργείται από τις συγκρούσεις με τους άλλους.

Η αποφυγή του στρες είναι σχεδόν αδύνατη, όμως η αντιμετώπιση των επιζημιών επιπτώσεων του είναι ενεργή, μέσω της απόκρισης στη χαλάρωση (relaxation response) με τη χρήση της Κβαντικής Βιοανάδρασης. Το άτομο εισέρχεται σε μια κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης που είναι το πολικό αντίθετο της απόκρισης στο στρες. Η χαλάρωση θέτει τα φρένα στο στρες και φέρνει το σώμα και το νου πίσω σε μια κατάσταση ισορροπίας.

Όταν η απόκριση της χαλάρωσης είναι ενεργοποιημένη, σε οργανικό επίπεδο γίνονται τα εξής:

- Ο καρδιακός ρυθμός επιβραδύνεται ή σταθεροποιείται
- Η αναπνοή γίνεται πιο αργή και βαθύτερη
- Η πίεση του αίματος σταθεροποιείται
- Οι μύες χαλαρώνουν
- Αυξάνεται η ροή αίματος στον εγκέφαλο

Εκτός από τις παραπάνω φυσικές επιδράσεις, η χαλάρωση με τη χρήση της Κβαντικής Βιοανάδρασης προσφέρει μια καταπραυντική και ευεργετική εμπειρία. Τα πλεονεκτήματα της Κβαντικής Βιοανάδρασης μπορεί να είναι:

- Δυνατότητα για πιο γρήγορη χαλάρωση
- Αυξημένη μινική κινητικότητα και ευελιξία
- Βελτιωμένη γενική κατάσταση υγείας
- Μείωση στην ένταση του πόνου
- Λιγότερη προσοχή στον πόνο και στους στρεσογόνους παράγοντες
- Μείωση του στρες, της έντασης και της νευρικότητας
- Λιγότερες κρίσεις πανικού
- Μείωση φοβιών
- Μείωση του βάθους της κατάθλιψης
- Μεγαλύτερη ικανότητα στη διαχείριση του άγχους
- Βαθύτερη κατάσταση χαλάρωσης κατά τη διάρκεια του ύπνου
- Αυξημένη νοητική διύγεια
- Καλύτερη εστίαση προσοχής
- Βελτιωμένη μνήμη
- Βαθύτερη συγκέντρωση
- Μείωση αρνητικών συναισθημάτων
- Αύξηση παραγωγικότητας
- Ενίσχυση κινήτρων
- Αντιμετώπιση ψυχοσωματικών διαταραχών
- Μείωση εκφυλισμού των κυττάρων (γήρας)
- Ενδυνάμωση ανοσοποιητικού συστήματος

Η Κβαντική Βιοανάδραση εναρμονίζει και να ισορροπεί την ένωση του μυαλού και του σώματος. Αυτή είναι μια πολύ ισχυρή τεχνική για αλλεργίες, ημικρανίες, γαστρεντερικά προβλήματα, ανικανότητα, κατάθλιψη, άγχος, αϋπνία, τραύματα, φοβίες, εθισμούς, κρίσεις πανικού, διατροφικές διαταραχές, άγχος, συγκέντρωση, μαθησιακές διαταραχές, απώλεια βάρους, διαχείριση άγχους, πόνο, αυτοεκτίμησης, επιδόσεις, άγχος και πολλά ακόμα. Προσφέρει πολλούς τρόπους να επιμηκύνει τη ζωή σας και να ενισχύσει την ποιότητα.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι που μπορεί να χρησιμοποιηθεί. Για παράδειγμα, έπειτα από τη μέτρηση των συχνότητων του σώματος μπορεί να επιστρέψει τις δικές του συχνότητες για να εξουδετερώσει τα βλαβερά κύματα. Σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να αυξάνει συχνότητα, σε άλλες να αντιστρέφει ή να ενισχύει και να αλληλεπιδρά με τις συντονισμένες συχνότητες του σώματος.

Η συσκευή Κβαντικής Βιοανάδρασης δε δείχνει μόνο τις αρνητικές παραμέτρους του σώματος, αλλά και τις θετικές. Οπότε, προσπαθεί να καλυτερεύσει και να αναζωογονήσει την υγεία, ώστε να μειώσει τις αρνητικές πλευρές.

■

[Join Dr. Anninou on Facebook](#)

Για περισσότερες πληροφορίες ή παραγγελίες [επικοινωνήστε με την κα Αννίνα](#).