

REFLEKSOLOGIA - leczniczy ucisk dłoni

Gdy boli cię głowa lub kręgosłup - puciskaj swoje dłonie. Podczas masażu uwalnia się energia pobudzająca pracę poszczególnych organów. Refleksologia to terapia, która pomaga na wiele dolegliwości, a jej zaletą jest fakt, że można ją wykonać samemu.

Mowa o refleksologii - metodzie leczenia polegającej na uciskaniu pewnych punktów na stopach, dłoniach i twarzy. Masaż dłoni ma tę zaletę, że można go zrobić samemu. Ale na początku warto skorzystać z profesjonalnego masażu, by nauczyć się zasad.

Terapeuta zaczyna od delikatnego rozluźnienia dłoni. Następnie przechodzi do początkowo słabego, potem trochę mocniejszego ucisku w kierunku od czubków palców w dół.

Refleksologia - mapa ciała na dłoniach

Naukę o refleksach (punktach na stopach, dłoniach, twarzy) od wieków stosuje się w medycynie chińskiej i nie tylko. Leczenie poprzez uciskanie refleksów znali Egipcjanie już ok. 2300 lat p.n.e. Prekursorem współczesnej refleksologii jest amerykański laryngolog William Fitzgerald, który na początku XX w. przestudiował stare zapiski uzdrowicieli z Chin. Opisał on przebieg dziesięciu kanałów energetycznych, czyli stref przebiegających od głowy do dłoni i stóp.

Organizm człowieka to niezwykła maszyna, w której wszystkie elementy oddziałują na siebie wzajemnie. Dłoń, podobnie jak stopa, zawiera dokładną mapę całego ciała, a poszczególne punkty na niej są odbiciem (refleksem) danego narządu. Organy leżące w danej strefie mają swoje odzwierciedlenie w konkretnym, należącym do danej strefy.

Refleksologia - sygnał - reakcja

Masowanie konkretnego refleksu to nic innego, jak drażnienie receptorów skórnych. Wywołuje to szereg impulsów do centralnego układu nerwowego. Przekazywane są one do ośrodków regulacji krążenia. Pobudzanie tych ośrodków powoduje rozszerzanie naczyń krwionośnych danego narządu i poprawę jego ukrwienia. Zwiększa się ilość tlenu w tym obszarze, czego konsekwencją jest przyspieszenie przemiany materii, wypłukanie toksyn i dostarczenie większej ilości przeciwciał, które stoją na straży naszego zdrowia. Uciskając palce, działamy na głowę, masując środek dłoni, pracujemy na takich narządach, jak wątroba czy żołądek, a ugniatając nadgarstek, stymulujemy narządy płciowe. Refleksologię może stosować każdy, jednak w przypadku ciężkich chorób warto najpierw skonsultować się z lekarzem.

Oczywiście zabieg nie zastąpi leczenia metodami konwencjonalnymi, ale może je wspomóc. Szybko reagują na masaż dzieci, u których można w ten sposób poprawiać odporność, a nawet znacznie złagodzić objawy alergii, jest też doskonałym środkiem przeciwbólowym.

Refleksologia - oczyszczenie

Kiedy chcemy pozbyć się konkretnej dolegliwości, konieczna jest seria 8-10 zabiegów co trzeci dzień. Organizm musi mieć czas na pozbycie się toksyn i przetrawienie dostarczanych mu bodźców. Każdą dłoń masuje się dokładnie, punkt po punkcie, przez około 20-25 minut. Ważne jest, by zabieg przeprowadzić na obu dłoniach, zaczynając od prawej. Masaż nie jest bolesny, ale w niektórych miejscach, gdy uciśnięty zostanie punkt odpowiadający choremu narządowi - odczuwamy ból.

Pobudzony organizm chce jak najszybciej uwolnić się od toksyn, dlatego po masażu możemy odczuwać potrzebę skorzystania z toalety. Reakcją bywa też wzmożone pragnienie i senność. W niektórych przypadkach następuje chwilowe nasilenie dolegliwości - to znak, że zaczyna się proces leczenia.

Ważne

Właściwie nie ma przeciwwskazań do stosowania refleksologii. Może ją stosować każdy. Jeśli jednak chorujemy przewlekłe, np. na nadciśnienie, lepiej skonsultować się z lekarzem. Powinniśmy także poinformować swojego terapeutę o przyjmowanych lekach, zabieg może bowiem zakłócić wchłanianie niektórych preparatów. Korzystając z serii masażu w gabinecie, pamiętajmy o tym, że pomiędzy kolejnymi wizytami należy zrobić kiludniową przerwę, by organizm miał czas na pozbycie się toksyn.

Szybka pomoc

Jeśli np. boli cię głowa, uciskaj przez kilka minut odpowiednie punkty na dłoniach (patrz ramka). Może to cię uchronić przed sięganiem po tabletki przeciwbólowe. Pod warunkiem że masaż powtórzysz kilka razy w ciągu dnia! Ważne jest, żeby wykonać go na obu dłoniach.

Automasaż wolno stosować codziennie, rzadko bowiem wykonujemy go na tyle długo, by zadziałać za mocno na receptory. Warto robić go nie tylko wtedy, gdy potrzebujemy szybkiej pomocy, ale także dla pobudzenia organizmu. To doskonały zastrzyk energii w chwilach osłabienia i przemęczenia!

Na co działa refleksologia

- likwiduje napięcie
- powoduje przypływ sił witalnych
- poprawia krążenie krwi i przepływ impulsów nerwowych
- łagodzi lub znosi ból (np. głowy, stawów)
- uruchamia naturalne systemy obronne
- usuwa zgagę, wzdęcia, zaparcia
- pomaga w leczeniu alergii i astmy
- likwiduje zaburzenia miesiączkowe
- pomaga w problemach z prostatą
- usprawnia przepływ limfy w organizmie

http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/medycyna-niekonwencjonalna/refleksologia-leczniczy-ucisk-doni_34391.html