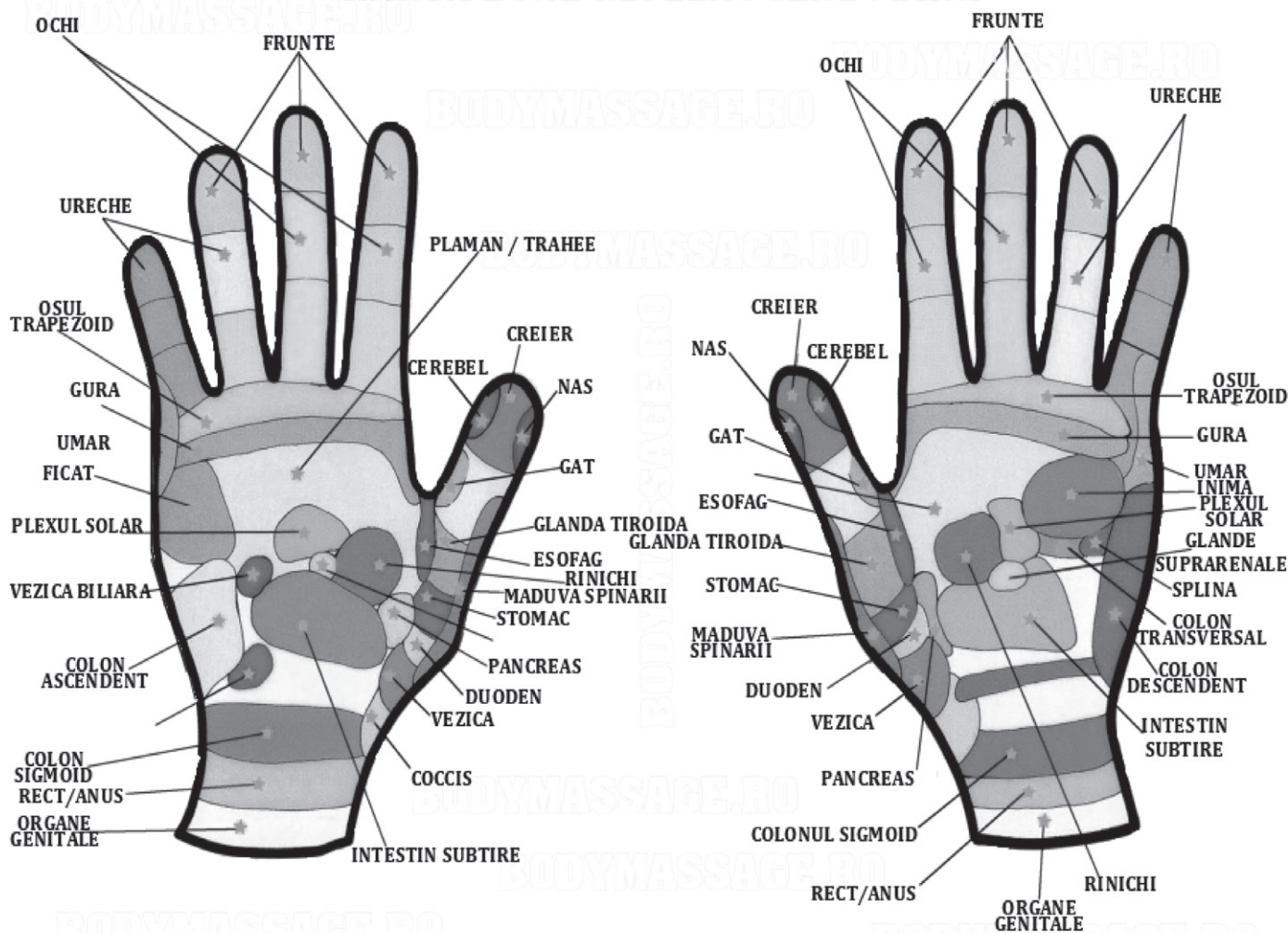


HARTA ZONE REFLEXOGENE MAINI



Bolile, alungate cu mâna

Reflexoterapia este o străveche metodă terapeutică. Ea constă în masarea tălpilor, palmelor sau capului, în zonele corespunzătoare punctelor de proiecție a diferitelor organe ale corpului, asociindu-se astfel, în mod obișnuit, și cu presopunctura. Cele două metode de tratament sunt complet inofensive, fără efecte secundare sau nocive, fiind eficiente la toate vârstele, notează bodymassage.ro.

Reflexoterapia oferă soluții pentru rezolvarea următoarelor disfuncții sau afecțiuni: insomnii, stres, migrene, oboseală, afecțiuni ale vezicii biliare, tulburări endocrine, celulită, obezitate, constipație, astm bronșic, infertilitate, impotență, tulburări de menopauză etc.

Scopul reflexoterapiei este de a corecta cei trei factori negativi implicați în procesul de boală: congestia, inflamația și tensiunea. Afecțiunile congestive sunt responsabile de apariția tumorilor; afecțiunile inflamatorii sunt cele precum colita, bronșita sau sinuzita; tensiunea este responsabilă de diminuarea eficienței sistemului imunitar. Ședințele

de reflexoterapie urmăresc în primul rând îmbunătățirea circulației în organism și accelerarea eliminării reziduurilor, astfel încât toxinele să nu se mai acumuleze în concentrații dăunătoare în ficat, rinichi sau intestin. De asemenea, prin reflexoterapie se poate realiza scăderea senzației de durere prin stimularea eliberării de endorfine - analgezice naturale ale organismului - din glanda hipofiză din creier în fluxul sanguin. Reflexoterapia are acțiunea cea mai eficientă când este folosită pentru tratarea întregului organism și nu numai pentru anumite afecțiuni. În acest mod, ea îmbunătățește toate funcțiile corpului, ceea ce stimulează procesul natural de vindecare, făcându-l mai rapid și mai

eficient.

Reflexoterapia are la bază prezența în organism a zece zone energetice. Aceste zone sunt longitudinale, întinzându-se de la baza corpului - de la picioare - până în creștetul capului. Accentul se pune pe harta corpului care arată că fiecare zonă sau organ din organism este oglindită pe tălpi și degetele de la picioare, ca și pe palme și degetele de la mâini. Altă diferență importantă între reflexoterapie și presopunctură este legată de tehnica de utilizare a policelui și a degetelor pentru relaxarea punctelor reflexogene de pe picioare și mâini.

Când un punct de pe meridian este blocat, fluxul energetic scade sau se acumulează, iar în acel punct apare congestia. În timp, această congestie se poate manifesta fizic sub formă de disfuncție a zonei sau organului respectiv. Pe de altă parte, dacă blocajul este îndepărtat prin ședințe de reflexoterapie, iar echilibrul adecvat și funcția normală se restabilesc, procesul de autovindecare poate începe, iar simptomele și durerea vor dispărea.