

# Reflexoterapia : ce este și cu ce se mănâncă

Îi zice "*Răsfățul picioarelor*" și este o promoție foarte bună:

Manichiură cu ojă semipermanentă + Pedichiură = 90 lei + **30 minute de reflexoterapie cadou**. Deci eu sunt cadou.

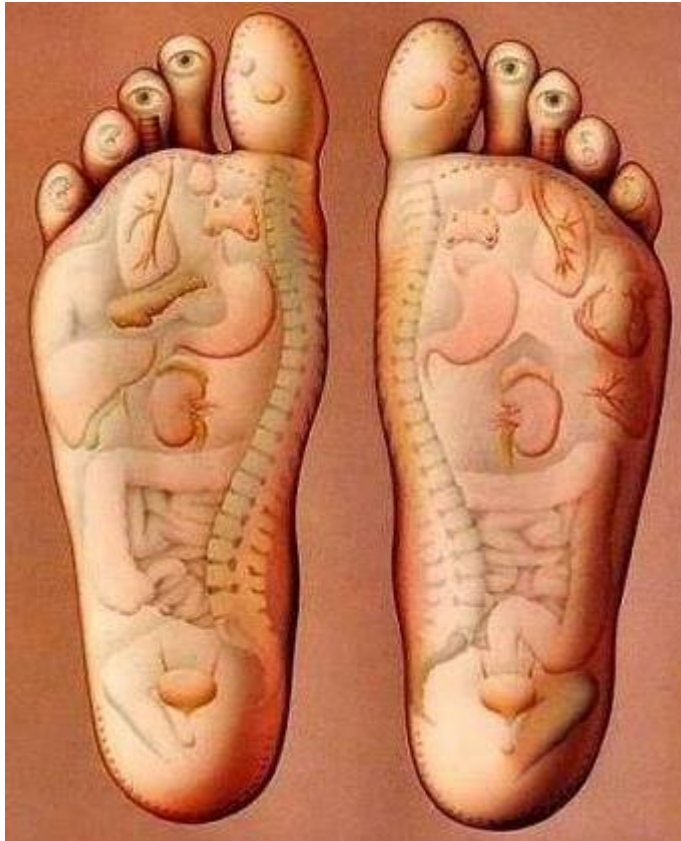
În luna această oferta de la Cinnamon Beauty Salon mi-a adus foarte multe persoane la **reflexoterapie** iar mare majoritate nu știau exact ce este și cu ce se ocupă.

Se știe doar că este **un masaj mai profund al piciorului** așa că trebuie să vă dau mai multe detalii.

Nu sunt chiar așa multe și poate încercați să citiți, dacă nu aveți timp sau chef puteți să vă rezumați la pozele atașate pentru a vă face o idee data viitoare când vă apăsați în talpă.

**Reflexoterapia** este componenta reflexologiei care se ocupă cu **tratamentul prin masaj al punctelor reflexogene**, diagnosticate ca fiind sensibile. În timpul **masajului** aceste puncte reflexive trebuie controlate în permanență pentru a nu se traumatiza zonele învecinate și a putea face o evaluare corectă a deblocării cristalelor.

Dacă **nu se acordă atenție** acestor depozite din starea lor incipientă, se vor descoperi ulterior tulburări la distanță, în zonele și organele corespondente.



Factorii care determină, întrețin și agravează **depunerile toxice** pentru organism, în zonele reflexogene sunt multipli și depind de:

- modul de viață prin alimentație, stare psihică și stare mentală;

- circulație sangvină insuficientă într-un anumit organ sau segment din corp;

- bătăturile de la mâini sau picioare conduc la stază circulatorie zonală;

- fracturile consolidate greșit și/sau calusul vicios la mâini și picioare, antrenează presiuni anormale pe vase și nervi implicând perturbări circulatorii zonale, care, în timp, afectează organele corespondente prin insuficiență circulatorie sau nervoasă;

- folosirea de încălțăminte strâmtă și incomodă care periclitizează circulația sangvină la nivelul picioarelor;

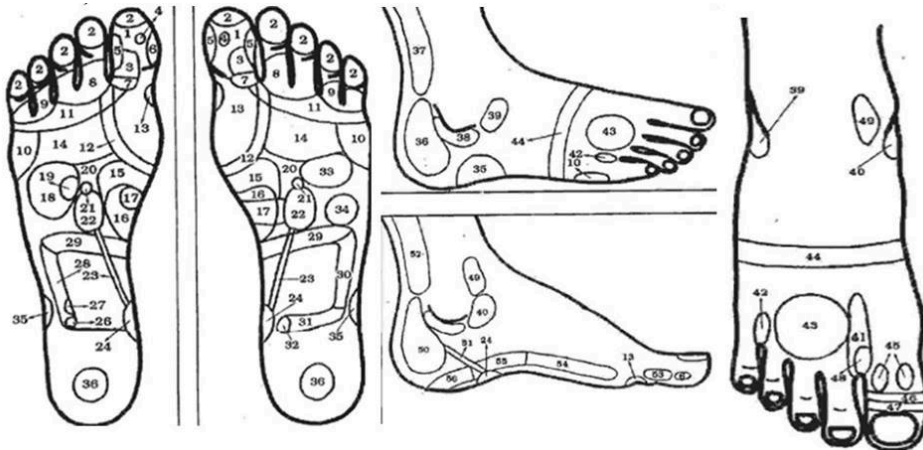
**Masarea** zonelor reflexogene afectate, pe parcursul mai multor ședințe, **îmbunătățește** substanțial circulația sangvină ajutând la transportarea depozitelor de toxine, spre sistemul excretor, precum și la transportul de material nutritiv, plastic, hormoni și anticorpi spre organe și țesuturi.

Totodată **sunt stimulate punctele reflexogene** corespunzătoare sistemului nervos și a celui endocrin, care, activate fiind, vor contribui la **buna funcționare a întregului organism**.

**Masajul reflexogen** acționează în special prin stimularea circulației sangvine și activarea metabolismului la nivelul organului respectiv. Prin mecanisme specifice reflexe, neuroendocrine sau de altă natură are loc **activarea proceselor de detoxifiere la nivelul organului** respectiv.

Prin aplicarea corectă a tehnicilor de **masaj reflexogen**, se obține în final **ameliorarea** stării de sănătate și chiar **vindecarea** unor afecțiuni.

**Masajul piciorului** se va face cu uleiuri speciale pentru încălzirea piciorului și stimularea circulației sangvine iar **punctele reflexogene** vor fi stimulate cu ajutorul unei creme, cea de gălbenele fiind recomandată de majoritatea terapeuților.



Ce reprezintă fiecare număr :

1. creier 2. sinusuri 3. cerebel 4. hipofiză 5. tâmplă (nervul trigemen) 6. cavitate nazală

7. ceafă (linia nucala) 8. ochi 9. urechea medie și externă 10. articulația scapulo-humerală (umăr)

11. mușchiul trapez 12. tiroidă 13. paratiroide 14.

plămân și bronhii 15. stomac 16. duoden

17. pancreas 18. ficat 19. vezica biliară 20. plex solar 21. suprarenale 22. rinichi 23. ureter

24. vezica urinară 25. intestin subțire 26. apendice vermicular 27. valva ileo-cecală

28. colon ascendent 29. colon transvers 30. colon descendent 31. rect 32. anus 33. inimă

34. splină 35. genunchi 36. gonade endocrine și exocrine (ovare/testicule) 37. relaxarea abdomenului, calmarea durerilor menstruale

38. articulația coxo-femurală (șoldul) 39. ganglioni limfatici inghinali 40. ganglioni limfatici abdominali

41. duct limfatic toracal 42. organul de echilibru 43. glande mamare 44. mușchiul diafragm

45. amigdale 46. maxilar inferior 47. maxilar superior 48. laringe și trahee 49. ganglioni limfatici pelvieni

50. uter/prostată 51. vagin/penis 52. rect, vase hemoroidale 53. coloana vertebrală cervicală

54. coloana vertebrală dorsală (toracala) 55. coloana vertebrală lombară 56. coloana vertebrală sacro-coccigiană

**Ordinea de stimulare** (o variantă). Ordinea nu este ceva bătut în cuie, este doar o variantă pe care am învățat-o eu.

1. decongestionarea și drenajul limfatic al piciorului și gambei;
2. stimularea aparatului urinar: rinichi, ureter, vezica urinară, uretră;
3. creier;
4. hipofiză;
5. epifiză;
6. cavitate nazală;
7. sinusuri frontale;
8. tâmplă, nerv trigemen;
9. laringe și trahee;
10. gât, linia nucala;
11. maxilar superior;
12. maxilar inferior;
13. amigdale;
14. sinusuri;
15. dintâi;

16. faringe;
  17. esofag;
  18. stomac;
  19. duoden;
  20. pancreas;
  21. ficat – doar la piciorul drept;
  22. vezica biliară – doar la piciorul drept;
  23. intestinul subțire;
  24. apendice vermicular – doar la piciorul drept;
  25. valva ileocecală – doar la piciorul drept;
  26. colonul ascendent – doar la piciorul drept;
  27. colonul transvers;
  28. colonul descendent – doar la piciorul stâng;
  29. rect – doar la piciorul stâng;
  30. anus – doar la piciorul stâng;
  31. ochii;
  32. urechea medie și externă;
  33. mușchiul trapez;
  34. plămân;
  35. tiroidă;
  36. timus;
  37. paratiroide;
  38. inimă;
  39. plexul solar;
  40. splină – doar la piciorul stâng;
  41. suprarenale;
  42. gonadele endocrine (ovăr sau testicul);
  43. articulația scapulo-humerală (umărul);
  44. articulația genunchiului;
  45. coloana vertebrală cervicală;
  46. coloana vertebrală toracală (dorsală);
  47. coloana vertebrală lombară;
  48. coloana vertebrală sacro-coccigiană;
  49. glandele mamare;
  50. ductul limfatic toracal;
  51. organul de echilibru (urechea internă)
  52. mușchiul diafragm;
  53. gonadele exocrine (ovar sau testicul)
  54. uter sau prostată;
  55. relaxarea abdomenului, calmarea durerilor menstruale;
  56. vase hemoroidale;
  57. articulația coxo-femurală (soldul)
  58. ganglioni limfatici abdominali;
  59. ganglioni limfatici inghinali;
  60. ganglioni limfatici pelvieni;
  61. stimularea aparatului urinar: rinichi, ureter, vezica urinară, uretră;
  62. manevre de relaxare
-

# Un corp sănătos, un corp alcalin

Un mic rezumat pentru cei care nu vor să citească prea mult despre alcalinitatea și influența ei asupra organismului nostru.

Într-un corp alcalin, **bolile nu au cum să se dezvolte** și chiar dacă apar le este foarte greu să supraviețuiască prea mult timp.

**PH-ul sângelui** trebuie să fie cuprins între **7,35-7,45** pentru ca noi să funcționăm normal, corpul încercând mereu să ne regleze pentru a ajunge la aceste valori.

*Toate alimentele pe care le consumăm au în organism o reacție alcalină sau acidă.*

O alimentație alcalină în proporție de 80% + o gândire pozitivă **te poate vindeca** de multe boli.

Cele mai alcaline lucruri : **meditația, rugăciunea, pacea, iubirea, compasiunea.**

Cele mai acide: **stresul, furia, gelozia, oboseala.**

Așa că **degeaba mănânci sănătos** dacă în organism dezvoltă aciditatea din cauza stări psihice. Alimentația și pacea interioară trebuie să lucreze împreună.

Cum zicea Bill Hicks " *Non-smockers die everyday*" adică cu alte cuvinte să nu crezi că dacă mănânci numai iarbă o să trăiești 100 de ani.

Tabelul de mai jos prezintă strict **reacția alimentelor în corpul nostru după ce au fost consumate.**

**Fructele apar acide sau ușor acide din cauza conținutului foarte mare de zahăr.**

Foarte alcaline	Moderat alcaline	Usor alcaline	Neutre/Usor acide	Moderat acide	Foarte acide
pH 9.5 - apa alcalina	avocado	anghinare	fasole neagra	sucuri de fructe	alcool
	sfecla rosie	sparanghel	naut		cafea
bicarbonat de sodiu	ardei gras/ ardei iute	varza de bruxelles	fasole rosie	ketchup	sucuri din comert
	varza	morcov		maioneza	ceai negru
sarea de Himalaya	telina	conopida		unt	
	verdeturi de primavara	arpagic	pepene galben		cacao
	usturoi	dovlecel/ zucchini	afine	mar	miere
	andive	praz	curmale proaspete	caisa	gem
	ghimbir	cartofi noi	nectarine	banana	jeluiuri
	fasole verde	rubarba	prune	mure, coacaze	sirop de orez
	salata verde	mazare	cirese dulci	menisor	mustar
	bame	nasturel=macris	pepene verde	struguri	sos de soia
	ceapa	nap		mango	otet
	ceapa rosie	grapefruit	amarant	portocale	drojdie
spanac	ridiche	nuca de cocos	mei	piersica	ciuperca
kale	rucola	hrisca		capsuna	fructe uscate
castravete	rosie	quinoa	peste de apa dulce	ananas	
patrunjel		secara		orez brun	carne de vaca
brocoli		linte	lapte de orez	ovaz	carne de pui
alge de mare	lamaie	tofu	lapte de soia	paine de secara	oua
germeni si lastari	lime	lapte de capra		grau	peste crescatorie
			nuci braziliene	paine -faina integrala	fructe de mare
sucuri verzi		ulei de avocado	nuci pecan	paste - faina integrala	carne de porc
	fasole boabe	ulei de cocos	alune		iaurt
	soia boabe	ulei de in			branza
			ulei de floarea soarelui	peste din ocean	dulciuri artificiale
	migdale	plante aromatice si condimente	ulei seminte de struguri		siropuri

## Cele mai alcaline 7 alimente

În general **cele mai alcaline** alimente sunt cele de culoare verde, bogate în clorofilă.

Următorul raport este luat de pe un site din afară așa că toate cantitatiile sunt de 1 cup sau 225 gr din alimentul respectiv iar procentul se referă la doza recomandată zilnic.

Dacă îți faci dimineața înainte să pleci la muncă un suc sau smoothie folosind 100gr din cele 7 , practic ai porni ziua cu peste **200%** din doza de **vitamina C** recomandată, cu peste **40%** din **fibrelle necesare**, peste 30% din **magneziu**, peste 22% **vitamina B2** și multe altele.

SPANAC (225gr)	KALE (225gr)	CASTRAVETE(225gr)	BROCCOLI (225gr)	AVOCADO (225gr)	TELINA (frunze) :225gr	ARDEI GRASIIUTE
Vitamin K – 1110% DZR	Vitamin K: 1327% DZR	Vitamin K: 23%DZR	Vitamin C: 135%DZR	Dietary Fiber: 40%DZR	Vitamin K: 37% DZR	Vitamin C: 195.8% DZR
Vitamin A – 337.3%	Vitamin A: 354%	Molybdenum: 8%	Vitamin K: 115%	Vitamin K: 38%	Folate: 9%	Vitamin A: 58%
Manganese – 84%	Vitamin C: 88.8%	Vitamin C: 6%	Folate: 16%	Folate: 30%	Vitamin A: 9%	Vitamin B6: 14%
Folate – 65.7%	Manganese: 27%	Potassium: 5%	Vitamin A: 14%	Vitamin C: 24%	Potassium: 8%	Folate: 11%
Magnesium – 38%	Fiber: 12% RDA	Manganese: 5%	Manganese: 10%	Vitamin B5: 20%	Molybdenum: 7%	Dietary Fiber: 7%
Iron – 35%	Calcium: 11%	Magnesium: 4%	Dietary Fiber: 10%	Potassium: 20%	Dietary Fiber: 6%	Vitamin E: 7%
Vitamin C – 31%	Magnesium: 11%		Potassium: 8%	Vitamin B6: 19%	Vitamin C: 5%	Molybdenum: 6%
Vitamin B2 – 27%	Iron: 9%		Vitamin B6: 8%		Manganese: 5%	Vitamin K: 6%
Calcium – 25%	Omega 3: 7%		Vitamin B2: 7%		Calcium: 4%	Potassium: 6%
Potassium – 23%			Molybdenum: 6%		Vitamin B2: 3.5%	Manganese: 5%
Vitamin E – 21%			Phosphorus: 6%		Vitamin B6: 4%	Vitamin B2: 5%
Fiber – 19%			Vitamin B5: 5%		Magnesium: 3%	Vitamin B3: 5%
			Protein: 5%		Vitamin B5: 3%	Vitamin B1: 3%
			Magnesium: 5%			Vitamin B5: 3%
			Calcium: 4%			Magnesium: 2%
			Selenium: 4%			
			Vitamin E: 4%			