

Reflexoterapia : ce este și cu ce se mănâncă

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

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

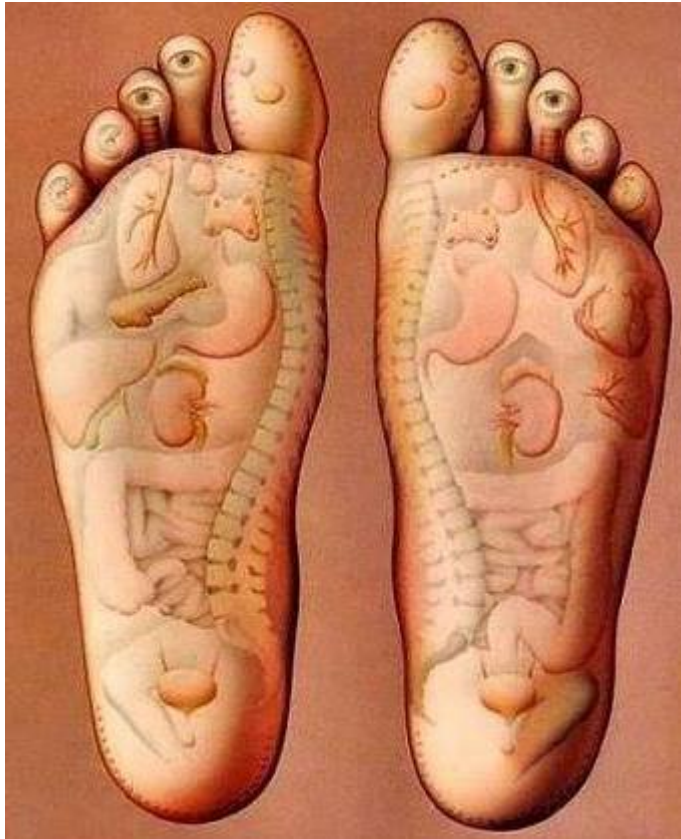
În luna această oferta de la Cinnamon Beauty Salon mi-a adus foarte multe persoane la **reflexoterapie** iar mare majoritate nu știau exact ce este și cu ce se ocupă.

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 va 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 reflexe 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;

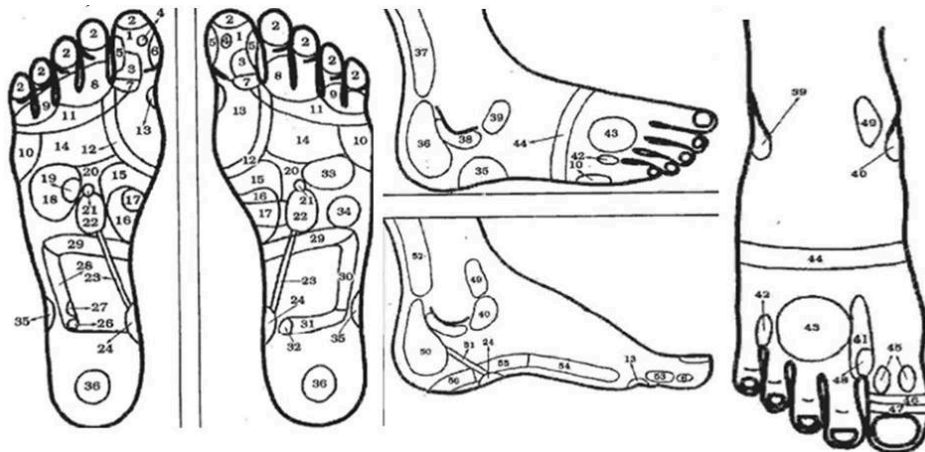
Masarea zonelor reflexogene afectate, pe parcursul mai multor ședințe, **îmbunătățește** substanțial circulația sangvină ajutând la transportarea depozitelor de toxine, spre sistemul excretor, precum și la transportul de material nutritiv, plastic, hormoni și anticorpi spre organe și țesuturi.

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