

Reflexologia – la fel de eficienta in reducerea durerii ca unele medicamente

Originea reflexologiei isi are radacinile in vechiul Egipt in jurul anului 2.330 I.C., conform unor inscriptii descoperite pe mormantul unui medic (mastaba).

Reflexologia este o stiinta si o terapie holistica. Este o metoda antica de vindecare ce functioneaza in baza conceptului ca pe talpi si in palme exista reflexe si puncte ce corespund fiecarui organ, glanda si parte a corpului. Se foloseste o tehnica de compresie cu ajutorul degetului mare si al aratatorului pentru a face conexiunea dintre aceste puncte si zonele de energie din corp. Reflexologia este aplicabila tuturor sistemelor din corp.

Cum functioneaza reflexologia:

- Prin zone de energie – chi; presiune exercitata asupra punctelor care au legatura cu alte parti ale corpului.
- Prin decongestionarea circulatiei sanguine la nivelul capilarelor imbunatatind fluxul de sange in corp.
- Prin eliberarea tensiunii din corp ca urmare a actionarii asupra sistemului nervos ajutand corpul sa reactioneze intr-o maniera sanatoasa la stimuli si stres. Exista o relatie neurologica confirmata stiintific intre piele si organe.
- Prin ameliorarea problemelor si tensiunii de la nivelul talpilor.

Ce face reflexologia:

- Amelioreaza stresul si tensiunea, produce o relaxare

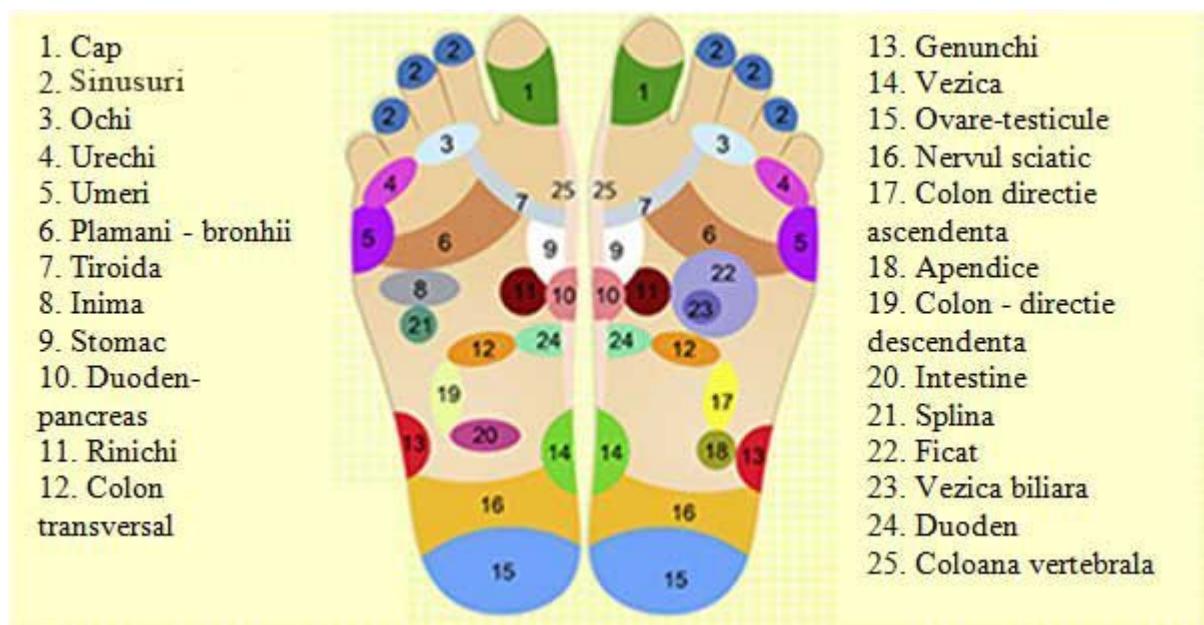
“profunda”.

- Im bunatateste circulatia si fluxul limfei.
- Creaza homeostaza care ajuta corpul sa se linisteasca sau sa se revigoreze.
- Reduce durerea la nivelul picioarelor si creaza o mai buna flexibilitate.

Eunice D. Ingham, fondatorul Metodei Ingham de reflexologie, a scris intr-un fragment din cartea sa , ca

“...reflexologia este un mijloc de a echilibra circulatia. Stim ca circulatia inseamna viata. Stagnarea inseamna moarte. Tot ce se afla in jurul nostru si este viu se afla in miscare.”

Intr-o sesiune de reflexologie se actioneaza asupra depozitelor (alcatuite din calciu sau fosfor anorganic, acid uric, acid lactic sau chiar substante poluante din aer, apa sau alimente, care nu au putut fi eliminate de plamani, ficat, rinichi sau piele) care se afla in vasele mici de sange ale extremitatilor. Aceste depozite sunt impinse de la nivelul terminatiilor nervoase in decursul sesiunii de reflexologie si sparte.



Exista peste 7.200 de terminatii nervoase in fiecare talpa. Terminatiile nervoase din talpi sunt legate, la randul lor,

prin coloana vertebrală și creier, cu toate partile din corp.

Cercetatorii de la Universitatea din Portsmouth au descoperit în urma unui studiu că oamenii au rezisitit cu aproximativ 40% mai puțină durere marindu-si în același timp rezistența la durerea fizică în medie cu 45% atunci când au folosit reflexologia ca metodă alternativă de ameliorare a durerii.

Astfel de rezultate nu pot decât să indice că reflexoterapia ar putea fi folosita în completarea tratamentelor conventionale pentru tratarea afectiunilor ce implica durere fizică, precum osteoartrita,durerile de spate dar și unele tipuri de cancer.

Talpile și palmele sunt folosite în reflexologie pentru că sunt ca o reflexie la scara mică a corpului. Talpile și palmele gazduiesc o multitudine de terminații nervoase. Sunt locația perfectă de lucru – pacientul se simte în siguranță și în plus tehnica nu este una invazivă.

Surse:

<http://www.telegraph.co.uk/news/science/9981099/Reflexology-as-effective-as-pain-killers.html>

<http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancers-in-general/treatment/complementary-alternative/therapies/reflexology>

<http://barefootprof.blogspot.ro/2011/04/foot-anatomy-101-biofeedback.html>

<http://www.reflexology-usa.net/facts.htm>

Sursa articol: viataverdeviu.ro

Tehnica unica de vindecare a bolilor realizata printr-o singura procedura!

Presupunem ca nu va este strina senzatia picioarelor grele. Greutatea si oboseala lor se simt de obicei seara, dupa o zi lunga in care au fost solicitate.

Cel mai mult acest disconfort il simt femeile care prefera sa poarte pantofi cu tocuri... Masajul picioarelor ajuta la reducerea stresului, dar acesta nu este unicul motiv pentru care trebuie sa-l faceti!

In conformitate cu principiile de reflexologie, pe picioare se afla puncte ce sunt responsabile pentru functionarea corecta a intregului CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Iata cat de important este sa-ti masezi talpile inainte de culcare

Un articol de Cristian Iacov

Masajul si automasajul reprezinta doua dintre metodele eficiente prin care putem sprijini procesul de autovindecare si regenerare a corpului.

Subliniind importanta si eficienta masajului si a automasajului, medicii recomanda adesea aceste tehnici in scopuri terapeutice.

Iata mai jos despre ce este vorba!

Avantaje multiple

Prin intermediul masajului poti imbunatati circulatia sangelui si sprijini procesul de eliminare a secretiilor glandelor sebacee si sudoripare, precum si a surplusului de CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com