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

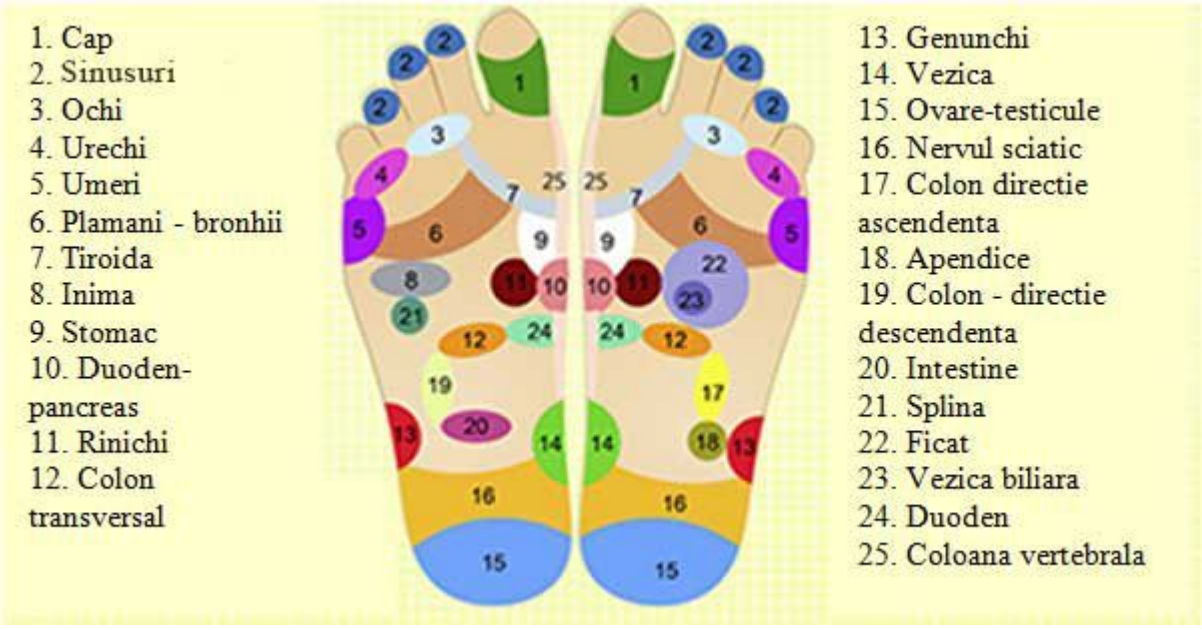
"profunda".

- Imbunatateste 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 vertebrala si creier, cu toate partile din corp.

Cercetatorii de la Universitatea din Portsmouth au descoperit in urma unui studiu ca oamenii au resimtit cu aproximativ 40% mai putina durere marindu-si in acelasi timp rezistenta la durerea fizica in medie cu 45% atunci cand au folosit reflexologia ca metoda alternativa de ameliorare a durerii.

Astfel de rezultate nu pot decât sa indice ca reflexoterapia ar putea fi folosita in completarea tratamentelor conventionale pentru tratarea afectiunilor ce implica durere fizica, precum osteoartrita,durerile de spate dar si unele tipuri de cancer.

Talpile si palmele sunt folosite in reflexologie pentru ca sunt ca o reflexie la scara mica a corpului. Talpile si palmele gazduiesc o multitudine de terminatii nervoase. Sunt locatia perfecta de lucru – pacientul se simte in siguranta si in plus tehnica nu este una invaziva.

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 preocedura!

Presupunem ca nu va este straina 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