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

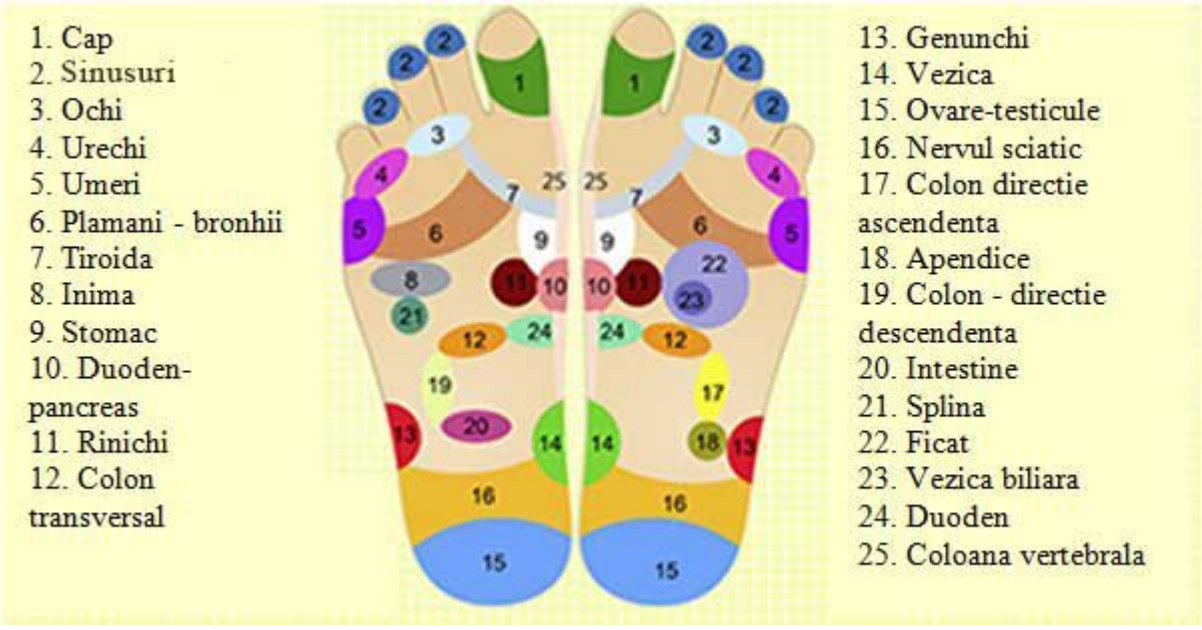
"profunda".

- 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

Invata cum sa gestionezi stresul si problemele de greutate in mod natural folosind aceste 6 puncte de presopunctura – TOTUL pentru sanatate!

Un articol de Cristian Iacov

Multe programe de slabit pun accent pe tehnici de auto-masaj pentru a sprijini digestia. Stimularea punctelor de

presopunctura descrise in continuare reduce apetitul alimentar si sprijina vindecarea din interior catre exterior.

Iata cum trebuie sa procedezi!

Inainte de toate, se recomanda sa masezi usor zonele de presopunctura pentru a stimula circulatia sangelui si a detensiona muschii suprasolicitati.

Invata cum sa gestionezi stresul si problemele de greutate in mod natural folosind CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Reflexologia talpilor picioarelor la indemana oricui: 7 puncte de presopunctura care reduc stresul si accelereaza metabolismul!

Un articol de Cristian Iacov

Gandurile si proiectiile noastre se rasfrang asupra lumii care ne inconjoara, dar mai ales asupra fiecaruia dintre noi in parte. Imaginatia noastra lucreaza cel mai eficient atunci cand suntem relaxati.
De aceea, dimineata imediat dupa trezire si seara inainte de culcare sunt momentele cele mai potrivite ale zilei pentru a practica exercitii de vizualizare a propriului trup in forma

sa optima.
Reflexoterapia inlesneste si sustine relaxarea profunda a trupului si a mintii, stari in care CITESTE IN CONTINUARE.

Sursa: secretele.com