



# Refleksologia

## przez receptory do zdrowia

Refleksologia to nauka o wpływie bodźcowania czyli uciskania receptorów i obszarów zwanych refleksami znajdującymi się na stopach, dłoniach, uszach, twarzy. Na stopach mamy 7.200 zakończeń nerwowych, refleksy - obszary odzwierciedlające narządy i części ciała.

To holistyczne podejście do zdrowia człowieka. Działa to tak, że ucisk na konkretne miejsce w stopie wywołuje przepływ impulsu do mózgu, po czym impuls wraca ale do odpowiadającego narządu w naszym ciele.

**Zabiegi** obejmują wszystkie receptory i zakończenia nerwowe, które są połączone z systemem nerwowym, mózgiem oraz wszystkimi narządami i częściami ciała. Odpowiednie techniki nacisku kciukiem i palcami odnajdują wrażliwe miejsca i zgodnie z mapą stref i anatomią człowieka wiemy jaki to odpowiednik narządu. Opracowując te czułe miejsca (uciskami) pobudzamy lub wyciszamy organ, wszystko według potrzeb organizmu. Polecana w każdym wieku od noworodka po seniora zarówno dla zdrowych jako profilaktyka, jak i w powrocie do zdrowia.

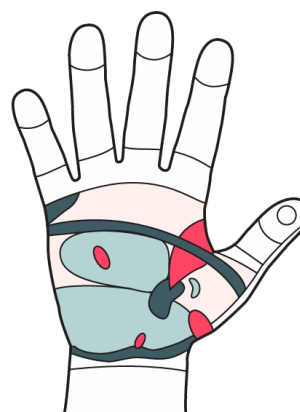
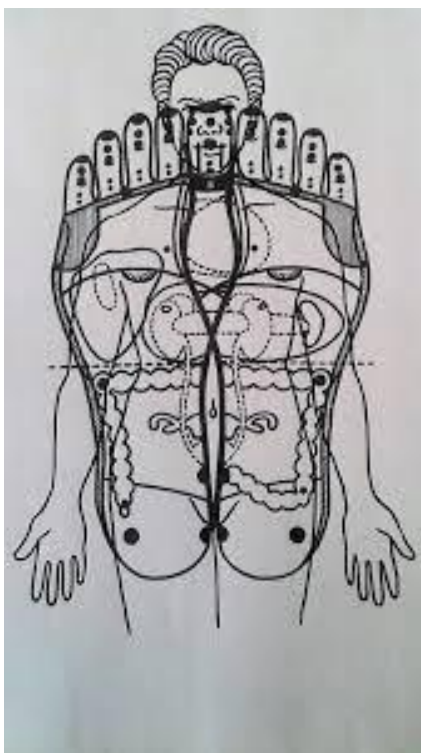
**Przeciwwskazania** do zabiegu, to jedynie w ostrych infekcjach, zakrzepowym zapaleniu żył, po przeszczepach oraz chorobach zakaźnych.

**Historia** refleksologii stóp ma początki jako forma terapii gdzieś w prehistorii dziejów ludzkości i rozwijała się jak wiele innych metod leczenia samoistnie. Ze starożytności mamy malowidła znalezione w egipskim Grobowcu Lekarza w Sakkarze przedstawiają terapeutów uciskających ludzkie stopy i dłonie. Również Chińczycy korzystali z metody uciskania punktów na stopach wraz z zabiegami akupunktury. Jest kilka zapisków w wielu miejscach na świecie o metodzie ucisków na stopach, dłoniach, uszach. Mamy Azję, Chiny, Indie, Afrykę i Amerykę. Wspomniano też tym w XVI wiecznej Anglii. zatem ludzie intuicyjnie robili to na całej Ziemi. Współczesna refleksologia ma początki w Ameryce i została udokumentowana na przełomie XIX i XX wieku przez lekarza Williama Fitzeralda (1872-1942). Zaobserwował on iż rdzenni mieszkańcy Ameryki Środkowej i Północnej uciskają specjalnie stopy aby przywrócić zdrowie. Kolejnym wielkim autorytetem była terapeutka Eunice Ingham, która napisała pierwszą książkę w 1938r.

Uciskając odpowiadające miejsca według map na dłoniach, będziemy bodźcować receptory połączone z wątrobą, woreczek żółciowy, trzustkę i śledzionę.

Refleksologią pobudzamy kilka organów do współpracy będących w układach zgodnie z fizjologicznymi i anatomicznymi połączeniami.

- układ trawienny: refleksy żołądka, jelit, wątroby, woreczka żółciowe, trzustki i śledziony;
- układ moczowy: nerki, moczowody, pęcherz moczowy;



## Mapa refleksologiczna na dłoniach

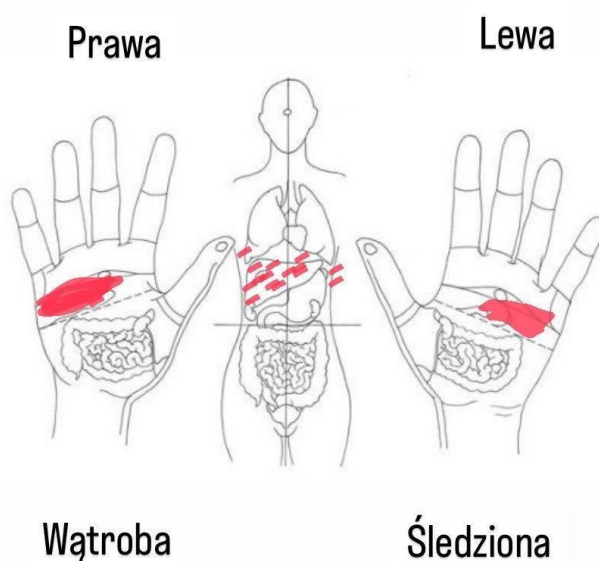
to „mikrociało” i mamy na PALCACH receptory narządów znajdujących się na głowie: oczy, uszy, nos, zatoki, gardło, mózg. Możemy poprawiać nasze zmysły takie jak wzrok, węch i słuch. Regulujemy sobie przepływy krwi i limfy w tym obszarze, zmniejszamy ból głowy, ucha, zatok, migreny. Rozluźniamy napięcia mięśni na głowie i karku. Poprawiamy pracę mózgu, koncentrację i pamięć.

U podstawy palców uciskamy dla lepszej pracy oczu i uszu. Na dłoniach mamy taką samą zasadę jak na stopach: prawa dłoń - prawo strona ciała; lewa dłoń - lewa strona ciała. Uwaga praca z mózgiem jest odwrotnie: prawa półkula mózgu ma swoje punkty na lewych palcach dłoni i lewa półkula na prawej dłoni.

Rysunek pokazuje mapę jamy brzusznej, zaznaczyłam czerwonym kolorem obszar wątroby - na prawej dłoni; i śledziony na lewej dłoni. Uciskamy czy też masujemy te refleksy około 1-2 minuty lub do zaczerwienienia skóry. Możemy powtarzać to 2 - 3 razy dziennie. Pobudzimy tym sposobem pracę wątroby i śledziony, efektem będzie ich lepsze funkcjonowanie. Śledziona odpowiada za krążenie i jakość krwi oraz płynów limfy, a za tem też za odporność i energię.

W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej śledziona uważana jest za nasze centrum energetyczne, bo wysyła krew do wszystkich organów w całym ciele, troszczy się, karmi i sprząta. Wspieramy śledzionę jedząc w spokoju, dokładnie przeżuając, regularnie i nie pijemy w trakcie

## Refleksologia rąk



posiłków. W refleksologii uciskamy miejsce odpowiadające z mapy rąk i stóp.

Wątrobą to nasza obrona przed toksynami - dezaktywuje je; magazynuje nadmiar toksyn (leków, konserwantów, chemii), produkuje żółć potrzebną do trawienia; przerabia węglowodany w glukozę potem w glikogen i daje nam energię; produkuje mnóstwo potrzebnych aminokwasów, białek, kwasów, itd.; magazynuje witaminy, pierwiastki śladowe; filtruje i wychwytuje bakterie, wirusy, grzyby, patogeny i substancje szkodliwe.

## Propozycja autorefleksoterapii na dłoniach:

1. Rozcieramy dłonie z niewielką ilością tłustego kremu lub olejku.
2. Dokładnie dookoła rozmasowujemy każdy palec, kręcimy dookoła, jak korkociąg.
3. Uciskamy każdy palec wszystkimi palcami drugiej ręki.
4. Na czukach palców mamy zatoki czołowe i ugniatamy paznokciem milimetr po milimetrze.
5. Opukujemy opuszki - ciche klaskanie.
6. Ściskamy „błony pławne” między palcami.
7. Ugniatamy wewnątrz dłoni: 4 palce na linii przepony - na pierwszą linię poziomą „do wróżenia”.
8. Wymiatamy i masujemy grzbiet dłoni, tu jest klatka piersiowa - podłużne rowki między ścięgnami 4 palcami drugiej ręki.
9. Masujemy, rozcieramy wewnątrz dłoni czyli jama brzuszna jest poniżej linii przepony, tu jest żołądek, jelita, nerki, żołądek, itd.
10. Odszukujemy obszar wątroby na prawej dłoni i ugniatamy kawałeczek po kawałeczku tak ok. 1 min.
11. Odszukujemy obszar śledziony na lewej dłoni i ugniatamy też ok. 1 min.
12. Naciskamy punkt nadnerczy na brzuchu mięśnia kciuka, wyznaczając 4 palcami linię i znajdujemy ten punkt pod palcem środkowym.
13. Rozpracowujemy kręgosłup, obszar od czuka kciuka w dół i całą podstawę dłoni aż do kości grochowatej (wystająca kość pod linią palca małego).
14. Na nadgarstki nakładamy ręką jakby „kajdanki” i kręcimy lewo-prawo.
15. Rozluźniamy całe dłonie roztrzepując i klaszcząc na koniec.

