

Egészségtár - Reflexológia, mint az öngyógyító életer?k serkentése

2009 november 09. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása
Még nincs értékelve

Mérték

A reflexológia maga az egészséget megtartó életer?k tudatos, célirányos serkentése ujjnyomással a talpi reflexterületeken, meghatározott zónára, fájdalomküszöb alatt, az id? figyelembevételével.

Egyaránt alkalmazható prevencióként, orvosi kezelés kiegészítéseként, valamint rehabilitáció esetén. Állapotfelmérésre is alkalmas.
Az emberi szervezet mindig az egyensúlyi állapot megteremtésére törekszik, azonban ha bármilyen zavar támad, akkor az a mikróterületeken – így a talpon is – jelzés formájában megjelenik rövid id?n belül felrakódások formájában.

Gyökerei visszavezethet?ek Kínába, Indiába, Egyiptomba, Mezopotámiába, de az ?si maya, azték, inka civilizációkban is használták már. Az els? hiteles adat Egyiptomból származik, a VI. dinasztia korából, Kr.e.2330-ból: Saqqarában Ankmahor orvosnál látható egy falfestmény, mely a láb és kézmasszázs fogásait ábrázolja. Kínában Vang Vej orvosi tevékenysége bizonyíték a reflexológia használatára, aki a Kr.e.IV.században akupunktúrás kezelés után alkalmazott hüvelykujjnyomásos módszert a talpon.
A reflexológia egyszer?bb formája Európában a XIV. században már ismeretes. Néhány nagy név, akik a reflexológiát népszer?sítették és kutatták, alkalmazták: Dr. V.H. Fitzgerald, Dr. Joe Shelby Riley, Dr. Amassian, Hanne Marguart, valamint Hedy Masafret. A reflexológia magyarországi kialakulásának képvisel?i a teljesség igénye nélkül: Lechner Károly, Szabó Lajos atya, Dr. Oláh Andor, Bánszky Judit, Dr. Tamasi József, Dr. Mótusz János, Dr. Palágyi Jolanda, Zolnay Antal, Dr. Csikai Erzsébet, Nagyné Halász Anna.

A reflexzóna masszázs az öngyógyító életer?k folyamatos serkentése. Ha valahol felborult az egyensúly, illetve az életer?k m?ködése csökkent, azt a szervezet a test különböz? pontjain – így a talpon – is jelzi felrakódások formájában. Ennek az egyensúlyzavarnak az oka több minden lehet, például helytelen táplálkozás, mozgásszegény életmód, kevés folyadékbevitel, stb. A masszázs alkalmával a nyomás hatására reflexet váltunk ki a bels? szervekben. Az inger hatására impulzus jön létre, amely eljut a központi idegrendszerbe és ezzel egy id?ben az adott szervhez is. Addig történik ez az oda-vissza jelzés a központi -, a vegetatív idegrendszeren és a szervekben, amíg az egyensúly helyreáll. Az egész szervezetben rezgésszinten min?ségi változás jön létre, melynek eredménye, hogy beindul a szervezet öngyógyító mechanizmusa.

A reflexológia élettani hatásai:
• idegrendszeri hatás: a reflexhatás segítségével, az idegvégz?dések stimulációján keresztül az idegi szabályozásban eredmény érhet? el
• fájdalomcsillapítás
• keringést befolyásoló hatás
• nyirokkeringést, immunrendszert befolyásoló hatás
• bels? elválasztású mirigyek egyensúlyban tartása = endokrin hatás : alulm?ködés esetén serkenti, túlm?ködésnél csökkenti a kémiai anyagok vérbe jutását
• méregtelenítés
• feszültségoldó hatás
• harmonizáló hatás

Természetesen figyelemmel kell lenni arra, hogy vannak olyan állapotok, amikor tilos a reflexológiai kezelést alkalmazni, úgy mint:
• agyvérzés, agyrázkódás, infarktus
• hasi katasztrófa
• gégeödéma
• eszméletlen betegnél
• méhen kívüli terhesség, veszélyeztetett terhesség esetén
• mélyvénás trombózis
• heveny visszérgyulladás
• orbánc
• lábszárfekély
• üszkösödés
• nagy kiterjedés? gombás láb
• nyílt sebek esetén
• égés a lábon

• törés a végtagon
• fert?z? betegségek esetén
• AIDS esetén
• Nemi betegségek esetén
• M?tét után 3-6 héttel
• Sugár- és kemoterápia esetén
• Magas láz esetén

A reflexológia masszázsterápia során a mennyiségi és min?ségi ingerek alapján a szervezetnek azonnali, illetve kés?i reakciói lépnek fel. Ezek a válaszreakciók, melyek a gyógyító er?k beindulását jelentik. A teljesség igénye nélkül: azonnali reakcióként jelentkezhet például feljajdulás, hirtelen elkapja a lábát a páciens, izzadás, sóhaj. Kellemes reakciók is tapasztalhatók, mint teljes ellazulás, elálmosodás, kellemes érzet, mosoly. A kés?i reakciók közül megemlíthet?ek például orrváladék, megváltozhat a vizelet színe, mennyisége, szaga, megváltozhat a széklet színe, konzisztenciája, fellobbanhatnak régi betegségek, fogaknál jelentkez? fájdalom betegséggócra figyelmeztethet, nagy fáradtságérzet jelentkezhet, izomláz, szájszárazság, pattanások a b?rön, hangulatváltozás. Ezek a kellemetlenebb tünetek a terápia során csökkennek, majd elmúlnak, ahogy a szervezet öngyógyító mechanizmusai beindulnak.

Amit az egészséges láb meg?rzéséért tehetünk:
egészséges étrend
megfelel? napi folyadékmennyiség
mozgás, mozgatás
frissítés, regenerálás, hidratálás

A gondos ápolást a láb meghálálja.
Néhány „recept” álljon itt az egészséges lábért :
aktív „lábtorna”: ujjhegyen járás, sarkon, bels?-küls? oldalán, a lábujjak fel-le mozgatása
lábfürd?k (például: illóolajos, szódabikarbónás)
ízületi elváltozások esetén például zsálya, zsurló, körömvirág, cickafark lábfürd? ajánlatos

Bioreflex Kft.
Molnár Monika
www.bioreflex.hu



Ajánló