

Reflexná masáž chodidiel

Reflexná masáž chodidiel je jednou z najúčinnjších metód alternatívnej medicíny. Metóda reflexnej masáže chodidiel vychádza z poznatku, že všetky zakončenia ľudského tela vyúsťujú do reflexných plôšok, ktoré zodpovedajú príslušným orgánom alebo oblastiam tela. Reflexné plôšky celého tela sa nachádzajú na šlapajach chodidiel, takže chodidlo predstavuje zmenšený obraz ľudského tela. Tlačením a trením bodov na chodidle je možné veľmi spoľahlivo nájsť problémové miesta na ľudskom tele, pretože reflexné body na šľapaji chodidla pri stlačení reagujú bolestivo a tak prezrádzajú postihnuté svaly, kĺby alebo vnútorné orgány.

Z týchto dôvodov sa metóda reflexnej masáže chodidiel celkom spoľahlivo dá využívať aj pri diagnostike postačujúcej najmä pre terapiu. Reflexnou terapiou možno pôsobenie nasmerovať presne na patričný orgán. Tlakom na danú plochu alebo bod sa prenáša signál na príslušný orgán. Účinok sa dostavuje okamžite, čo má veľký význam pri bolestiach alebo akútnych problémoch.

Tlakom a masírovaním reflexných plôšok na chodidlách je možné zlepšiť celkovú látkovú výmenu, ovplyvniť bolesť chrbta a chrbtice, urýchliť hojenie po úraze alebo operatívnom zásahu a predchádzať vzniku rakovinotvorných buniek. Inými slovami, telo sa stáva odolnejšie, vyrovnannejšie a po masáži má človek pocit ľahkých nôh.

Kontraindikácie

Horúčky a infekčné ochorenia

Plesňové ochorenia nôh

