

Hogyan segít rajtad a reflexológia és a talp reflexzónás önmasszázs?

ebook

Gyenei Ágnes

reflexológus

életmód-terapeuta

www.masszirozdata.lpad.hu

20/381-5563

Miről olvashatsz az ebook-ban?

Mik azok a mikroterületek?

Hogyan működik a reflexológia?

Miért pont a reflexológia?

Mire hat?

Miben tud segíteni Neked?

Rövid története

Amikor ne masszírozz!

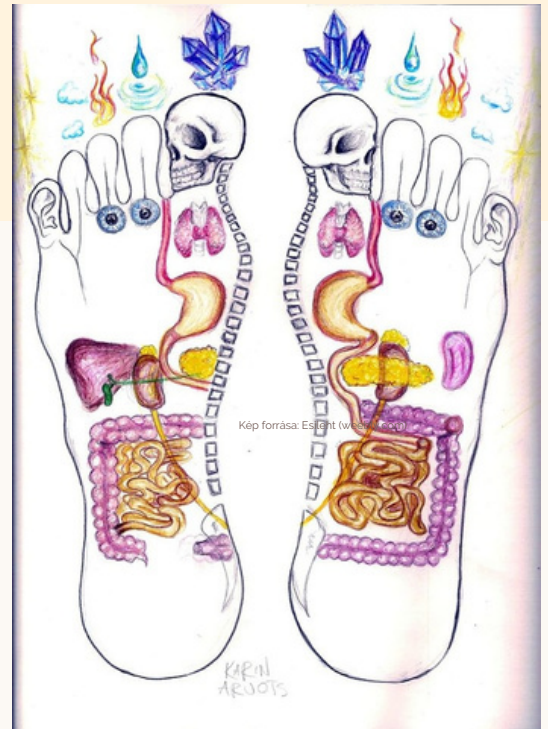
Milyen "mellékhatási" vannak?

Természetes eszközök

Szabályok

Az emberi test, az emberi szervezet egy tökéletesen megalkotott rendszer, éppen ezért a szervezet mindig az egyensúlyi állapot megteremtésére és annak megtartására törekszik. **Ha az egyensúly valahol felborul, akkor azt igyekszik minél hamarabb visszaállítani a normál egyensúlyi állapotba.**

Az az ismert megállapítás, hogy minden mindennel összefügg, minden hatással van mindenre, az emberi testre, az emberi szervezetre is érvényes.



MIKROTERÜLETEK

Minden sejt minden információt tárol az egészre vonatkozóan. Vagyis, **ha zavar támad valahol a testben, akkor az megjelenik a mikroterületeken** egyfajta **kivetülésként**. Ilyen mikroterületek a kéz, talp, fül, nyelv, ajak, orr, arc, szem, hajás fejbőr, has, hát.

Ezekon a mikroterületeken az egész szervezet kicsinyített mása megtalálható.

A szervezet ezeken a mikroterületeken jelzi azt, ha felborul valahol az egyensúly a szervezeten belül. Ez pedig salakanyag lerakódásként jelentkezik az adott terület reflexzónájában.

És hogy **miért pont a talpat masszírozzuk**, ha ilyen sok mikroterület van a testen?

Mert **minél távolabb van a reflexzóna az adott szervtől, a lerakódás annál jobban érezhető.**

A legtöbb szervtől pedig a talp van a legtávolabb.



Minél régebben áll fent a probléma vagy minél gyengébb az adott szerv, annál erősebben érezhető a reflexzónában a lerakódás.

Ezek az érzetek különfélék lehetnek.

Talán a legfontosabb jelzés a **fájdalom**. Ami lehet éles, tompa fájdalom vagy csak **érzékenynek** találjuk. De jelezhet a hőmérséklettel is reflexpont. Lehet **forró vagy éppen hideg**, ha probléma van a területen.

De érezhető **homokszerű**, vagy nagyon **apró kavicsos**, vagy **gríz szerű érzet**. Lehet **kemény**, csontos érzetű, vagy éppen **lágú, kocsonyás** tapintatú.

Ezek mind-mind jelek a szervezet részéről.

HOGYAN IS MŰKÖDIK A REFLEXOLÓGIA?

A reflexológia, vagyis a talp reflexzónás masszázsa **információt ad át és energiát közöl a szervezettel**, amelyre az egyben válaszreakciót ad.

Ez a válaszreakció pedig az öngyógyító folyamatok beindítása.

1. INGER

A talpmasszázs során a mikroterületekre **nyomást fejtünk ki**, amely **ingert** jelent a szervezet számára.

2. JELZÉS

Ez az inger egy **jelzés**, amely a különféle csatornákon keresztül oda-vissza áramolnak a mikroterület-szerv-idegrendszer között.

3. REZGÉSMINŐSÉG VÁLTOZÁS

Ez idő alatt a szervezetben **rezgésminőség változás** jön létre.

4. ÖNGYÓGYÍTÓ FOLYAMAT

Ennek hatására beindul a szervezet **öngyógyító folyamata**. Ez mindaddig fennáll, míg az egyensúly helyre nem áll.

Mint ahogy az előbb említettem, a szervezet mindig az egyensúly megteremtésére és annak megtartására törekszik. Éppen ezért, ha valahol megbomlik az egyensúly, a szervezet minél hamarabb helyre akarja azt hozni és visszaállítani az eredeti állapotokat, hogy ismét tökéletesen működjön. És **ezt a szervezet a saját öngyógyító képességével éri el.**

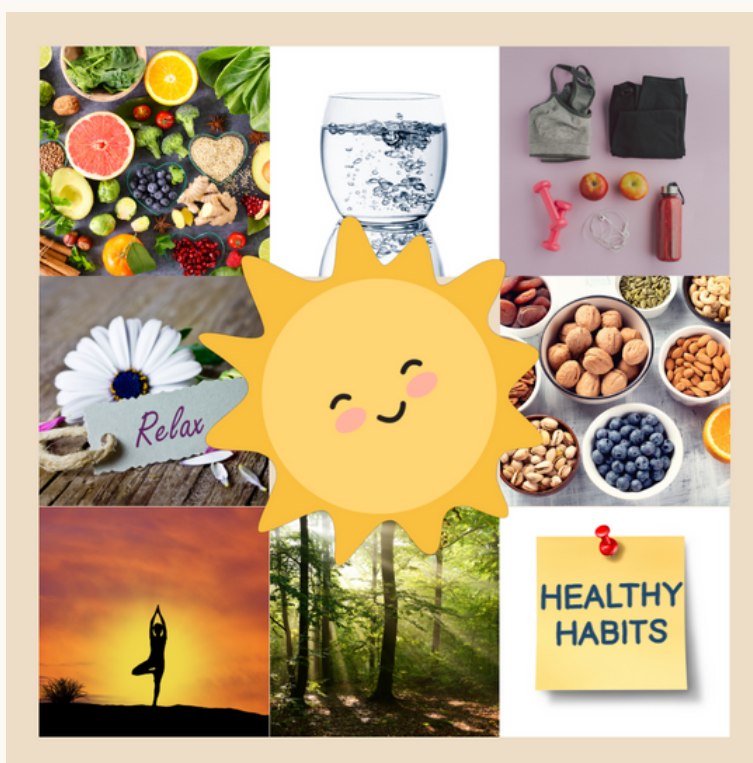
A szervezet képes érzékelni, hogy felborult a rendszer és képes önmaga visszaállítani az egyensúlyt. De csak ha hagyjuk, azaz nem akadályozzuk a munkájában, illetve, ha támogatjuk és segítünk neki, hogy ezt könnyen és viszonylag gyorsan megtehesse.

Azonban a mai életformánkban rengeteg olyan tényező van, ami nagymértékben károsítja az öngyógyító képességünket.

Pedig **a szervezet jelez, üzeneteket küld a számunkra, hogy valami probléma van a szervezetben.** Csakhogy mi nem figyelünk rá vagy már fel sem ismerjük ezeket a jeleket ebben a felpörgetett életritmusban, amiben élünk.

MIVEL TUDOD TÁMOGATNI, SEGÍTENI A SZERVEZET ÖNGYÓGYÍTÓ KÉPESSÉGÉT?

- helyes étkezés
- tehermentesítő napok
- rendszeres mozgás
- megfelelő légzőgyakorlatok
- szükséges mennyiségű folyadék
- pozitív gondolkodás
- káros környezeti hatások kerülése
- természetgyógyászati módszerek -
talpmasszázs, talp önmasszázs



MIÉRT A REFLEXOLÓGIA A LEGNÉPSZERŰBB TERMÉSZETGYÓGYÁSZATI ÁG ?

**a talp már akkor jelez,
mikor még nincs panasz**

A talpon található felrakódások vagy épp a fájdalom már akkor üzenetet küld, ha még fizikai tünet ki sem alakult

**hatékony kiegészítő
kezelés orvosi terápia
mellett**

orvosi kezelés kiegészítéseként meggyorsíthatja a gyógyulási folyamatot

**szakember által
végezve nincs
mellékhatása**

reflexológiát csak képzett természetgyógyász- reflexológus végezhet

nincs korhoz kötve

kisgyermekeknél és idős embereknél is eredményesen alkalmazható módszer

nem fájdalmas

a kezelés teljesen fájdalommentes, a masszázs mindig a fájdalomküszöb alatt történik

nem kell hozzá eszköz

csupán a két kéz szükséges hozzá, az pedig mindig kéznél van

otthon is alkalmazható

a megtanulása és gyakorlása után könnyen tudod otthon is alkalmazni

könnyen megtanulható

szakember segítségével mellett gyorsan és könnyen elsajátítható és alkalmazhatod önmagadnak

MIRE HAT A REFLEXOLÓGIA?

Vérkeringés: vérnyomás harmionizálása
(magas/ alacsony vérnyomás)

Nyirokkeringés: segíti a nyirokszervek működését, az immunrendszer optimális működését

Méregtelenítés: a salakanyagok és méreganyagok elszállítását, kiürítését segíti a vér- és nyirokkeringés aktivizálásával

Emésztés: serkenti az emésztést és a bélben rekedt salakanyagok gyorsabb kiürülését

Fájdalomcsillapítás: a szervezet saját fájdalomcsillapító anyagait aktivizálja

Hormonrendszer: a hormonokat termelő belső elválasztású mirigyek harmonikus együttműködését segíti

Harmonizáló hatás: lazító, feszültségoldó hatása van. Az egész szervezet energetikailag feltöltődik, egyensúlyba kerül

MIBEN TUD SEGÍTENI NEKED A REFLEXOLÓGIA?

Emésztőrendszer:

reflux, gyomorhurut, gyomorégés, savtúltengés, gyomorfekély, epekő, cukorbetegség, bélhurut, bélrenyheség, székrekedés, aranyér, stb.

Légzőrendszer:

légúti allergia, orrdugulás, mandulagyulladás, gégegyulladás, garatgyulladás, asztma, stb.

Szív és érrendszer:

magas vérnyomás, alacsony vérnyomás, stb.

Nyirokkeringés:

nyirokpangás, immunrendszer erősítése, harmonizálása, stb.

Agy és idegrendszer:

fejfájás, stressz, stb.

Hormonrendszer:

pajzsmirigy alul/túlműködése, cukorbetegség, inzulinrezisztencia, klimax, ciszta, menstruációs problémák, stb.



A REFLEXOLÓGIA RÖVID TÖRTÉNETE

Reflexológia a legrégebbi kezelési módok egyike, kb. **5000 éves múltja van.**

Az ősi kultúrákban a szertartások folyamatába beépítve végezték a masszázsokat.



Úgy tartották, hogy a folyamatos nyomás **gyógyító energiákat szabadít fel a beteg szervezetében.**

De alkalmazták még fájdalomcsillapításra, diagnosztizálásra és kezelésre egyaránt.

Azonban a középkor és az újkor kezdetén az orvoslás felfogásába nem fért bele, sem mint terápia, sem mint gyógyító eljárás.

Később Európában királyi családtagok és a felsőbb uralkodói körökben alkalmazták mint nyomástechnikát.

Majd az 1900-as évek elején ismét előtérbe került a zónaterápia. **Magyarországon a nyolcvanas évek elejétől kezdték alkalmazni, majd a természetgyógyászat egyik fontos ágává nőtte ki magát.**

Kép és a szöveg forrása: A reflexológia alapjai Dr. Csikai Erzsébet, Nagyné Halász Anna

Ellenjavallat:

- sürgős orvosi esetekben
- fertőző betegségek, nemi betegségek
- magas láz
- heveny gyulladás a visszerekben
- mélyvénás trombózis
- kemoterápia vagy sugárkezelés
- műtét után 3-6 hét
- fertőző bőrbetegség, orbánc
- nyílt bőrsérülés
- orbánc, lábszárfekély, üszkösödés
- törés

Nem javasolt:

- terhesség
- menses legerősebb napjai
- daganat
- dialízis
- autoimmun beteg
- pacemaker
- epilepszia
- elmebetegség
- agyvérzés után
- drogos, alkoholos állapot
- véralvadás gátló
- gyógyszer után 2 óra
- étkezés után 1 óra
- szemölcs
- megterhelő fizikai munka

Mellékhatása nincs, de kísérő tünetei lehetnek-

inger hatására a szervezetben különféle **válaszreakciók** jelentkezhetnek:

- fogfájás – betegséggócot jelezhet
- kellemetlen lehelet
- nagy mennyiségű váladék az orrból
- émelygés, hányás
- fokozott izzadás, kellemetlen testszag
- pattanások
- bokadagadás

- megváltozhat a vizelet, széklet színe, szaga, mennyisége
- láz, (ami magától elmúlik)
- régi betegségek fellángolhatnak
- hidegrázás
- fáradtság
- hangulatváltozás



Erős reakciók esetén ritkábban és kevésbé erősen kell masszírozni.

TERMÉSZETES TALPMASSZÍROZÓ ESZKÖZÖK

A legolcsóbb megoldás a talp masszírozására, ha **minél többet járkálsz mezítláb kint a szabadban. Fűben, apró kavicsos úton, földön.**

A másik megoldás, ha egy cipősdobozba vagy ládába teszel kisebb vagy nagyobb terméseket, köveket: kavics, kukorica, bab, gesztenye, cseresznyemag. Ebben taposs 3-5 percet, naponta többször is.

Vagy használd a képen látható eszközöket:



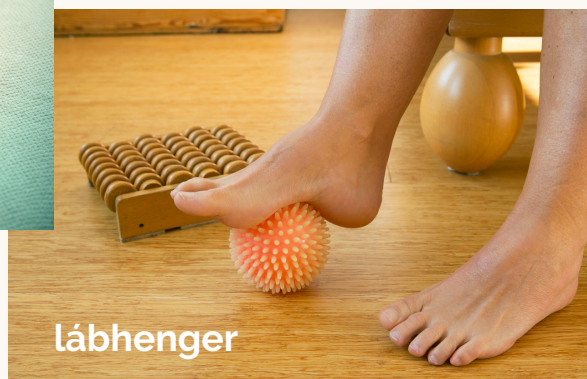
tüskés taposó



tüskés (kutya) labda



kézi masszírozó



lábhenger

TALPMASSZÁZS SZABÁLYAI

Van néhány szabály, amelyet a talp masszázsa, önmasszázs során be kell tartani:

Mindig az **ujjaktól a sarok irányába történik a masszázs**. Talpon a sarok, illetve a szív irányába, lábfejen pedig a lábszár elülső felszíne fele.

Jobb lábbal kezdünk, azaz a szívtől a legtávolabbi ponton.

Különféle fogásokat lehet alkalmazni: pl. simítás, húzás, körkörös, kihúzó, pontnyomó, stb.

A masszázs erőssége: ne lépje át a fájdalomküszöböt. Ha probléma van a területen, akkor is csak a "**Jólesően fáj, kellemesen fáj**" fájdalomig lehet elmenni

Egy-egy szerv **masszázs ideje** általában 0,5-3 perc/szerv, **de ez reflexpontoként eltérő**.

Naponta 1x érdemes masszírozni.

Probléma esetén: hetente 3-4 alkalommal, megelőzésre: hetente 1-2 alkalommal elegendő.





Ki áll a **Masszírozd a talpad** oldal mögött?

Gyenei Ágnes vagyok, reflexológus, gyógymasszőr, életmód-terapeuta természetgyógyász, dolgozó anya és feleség.

„A reflexológia művészet, a tudatos érintés csodálatos művészete.”

Ebben a hitben végzem a munkámat, a talpmasszázst és annak oktatását. Ugyanis a tudatos érintés, vagyis a talp masszázsa az, ami valóban segíteni tud a szervezet egyensúlyát visszaállítani a normál állapotba.

Ennek a szervezet számára és így Neked is felbecsülhetetlen értékű segítségnek az ismeretét szeretném átadni a talp reflexzónás önmasszázsának megismertetésével.

**Vedd a saját kezébe az
egészségedet!**



Az e-book-ban található információk kizárólag tájékoztató jellegűek, azt mindenki a saját felelősségére használja, a szerző semmilyen felelősséget nem vállal a leírtak félreértelmezéséért vagy téves alkalmazásáért.

Meglévő betegség vagy probléma, illetve betegség gyanújának esetén mindenképpen fordulj orvoshoz és kérd ki a kezelőorvosod véleményét.

www.masszirozdataalpad.hu

20/381-55-63