



## 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 időn belül felrakódások formájában.

Gyökerei visszavezethetők Kínába, Indiába, Egyiptomba, Mezopotámiába, de az ősi maya, azték, inka civilizációkban is használták már. Az első 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 bizonyítja a reflexológia használatára, aki a Kr.e.IV.században akupunktúrás kezelés után alkalmazott hüvelykujjnyomós módszert a talpon.

A reflexológia egyszerűbb formája Európában a XIV. században már ismeretes. Néhány nagy név, akik a reflexológiát népszerűsítették és kutatták, alkalmazták: Dr. V.H. Fitzgerald, Dr. Joe Shelby Riley, Dr. Amassian, Hanne Marguart, valamint Hedy Masafret. A reflexológia magyarországi kialakulásának képviselői 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 működése csökkent, azt a szervezet a test különböző 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 alkalmazásával a nyomás hatására reflexet váltunk ki a belső szervekben. Az inger hatására impulzus jön létre, amely eljut a központi idegrendszerbe és ezzel egy időben 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 minőségi változás jön létre, melynek eredménye, hogy beindul a szervezet öngyógyító mechanizmusa.

A reflexológia élettani hatásai:

- idegrendszeri hatás: a reflexhatás segítségével, az idegvégződések stimulációján keresztül az idegi szabályozásban eredmény érhető el
- fájdalomcsillapítás
- keringést befolyásoló hatás
- nyirokkeringést, immunrendszert befolyásoló hatás
- belső elválasztású mirigyek egyensúlyban tartása = endokrin hatás : alulműködés esetén serkenti, túlműködésnél 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 kiterjedésű gombás láb
- nyílt sebek esetén
- égés a lábon

- törés a végtagon
- fertőző betegségek esetén
- AIDS esetén
- Nemi betegségek esetén
- Műtét után 3-6 héttel
- Sugár- és kemoterápia esetén
- Magas láz esetén

A reflexológia masszázsterápia során a mennyiségi és minőségi ingerek alapján a szervezetnek azonnali, illetve késői reakciói lépnek fel. Ezek a válaszreakciók, melyek a gyógyító erők 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 késői reakciók közül megemlíthetők például orrváladék, megváltozhat a vizelet színe, mennyisége, szaga, megváltozhat a széklet színe, konzisztenciája, fellobbanhatnak régi betegségek, fogaknál jelentkezhet fájdalom betegséggócra figyelmeztethet, nagy fáradtságérzet jelentkezhet, izomláz, szájszárazság, pattanások a bőrön, hangulatváltozás. Ezek a kellemetlenebb tünetek a terápia során csökkennek, majd elmúlnak, ahogy a szervezet öngyógyító mechanizmusai beindulnak.

Amit az egészséges láb megőrzéséért tehetünk:

egészséges étrend

megfelelő 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, belső-külső oldalán, a lábujjak fel-le mozgatása

lábfürdők (például: illóolajos, szódabikarbónás)

ízületi elváltozások esetén például zsálya, zsurló, körömvirág, cickafark lábfürdő ajánlatos

Bioreflex Kft.

Molnár Monika

[www.bioreflex.hu](http://www.bioreflex.hu)



**Ajánló**