



ΠΡΟΣΕΞΕ ΠΟΥ ΠΑΤΑΣ
Συγκεκριμένα σημεία
στα πέδιμα
αντιστοιχούν σε όργανα
του σώματος

REFLEX META TO MEETING

Δοκιμάστε μια απλή μέθοδο ρεφλεξολογίας στο γραφείο.

Τα σημεία του αφτίου είναι εύκολο να τα δουλέψετε με τον αντίχειρα και τον δείκτη, χωρίς να πιέζετε τόσο, ώστε να προκαλείται πόνος.

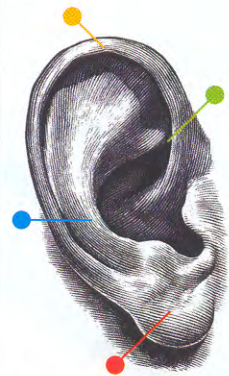
Ο λοβός του αφτίου: Το σημείο αυτό αντιπροσωπεύει το κεφάλι και η πίεση εδώ βοηθάει να ξεπεράσουμε τον πονοκέφαλο.

Ο εσωτερικός χόνδρος του αφτίου: Εφαρμόζοντας πίεση εκεί χαλαρώνουμε τη σπονδυλική στήλη και την καταπονημένη από την ακινησία πλάτη μας.

Το εξωτερικό πτερύγιο, κοντά στο υψηλότερο σημείο του: Οι ενδορφίνες, οι ορμόνες που έχουν να κάνουν με την καλή διάθεση, εκκρίνονται στον οργανισμό μας αν πιέσουμε σε αυτό το σημείο. Καλό είναι να το επιχειρήσετε λίγο προτού πετάξετε κάποιον εκνευριστικό συνάδελφο από το μπαλκόνι...

Το σημείο Shei Men:

Το τρίγωνο που σχηματίζουν οι δύο χόνδροι στο πάνω εσωτερικό μέρος του αφτίου. Επηρεάζει την ψυχοδιανοητική μας ισορροπία.



Ευχαριστούμε τους ρεφλεξολόγους Γιώργο Κλάδη και Παναγιώτη Αποστολόπουλο της «Θεραπευτικής»

Αξίζει τον κόπο η ρεφλεξολογία;

Μία σίγουρη μέθοδος για να πάρετε την υγεία στα χέρια σας και να αποσυμπέσετε το άγχος της εργασίας.

ΕΧΟΥΜΕ ΒΑΡΕΘΕΙ να ακούμε ιστορίες για τον σύγχρονο τρόπο ζωής και τις επιπτώσεις του στην υγεία μας. Ωστόσο, η καθημερινή πίεση που δέχεται το σώμα μας πανταχόθεν είναι μια πραγματικότητα με εξίσου πραγματικές συνέπειες. Το άγχος, η πολύωρη εργασία χωρίς διάλειμμα, η καθιστική ζωή, η ελλιπής διατροφή, τα επαγγελματικά και συναισθηματικά ζητήματα που ανακυκλώνονται μέσα μας, όλα δημιουργούν εντάσεις και οδηγούν σε εσωτερικές ανισορροπίες. Και αυτές με τη σειρά τους σωματοποιούνται, γίνονται δηλαδή «κόμποι» που μας πονούν και δυσκολεύουν τη ζωή μας.

Τι είναι η ρεφλεξολογία

Η ρεφλεξολογία – όρος που προκύπτει από τη λέξη reflex (αντανακλαστική αντίδραση) – θεμελιώνεται στην παραδοχή ότι το σώμα μας έχει την ικανότητα να αυτοθεραπεύεται. Σκοπός της μεθόδου είναι να ενισχύσει τους αμυντικούς μηχανισμούς που διαθέτει κάθε ανθρώπινο σώμα

μέσω της ενεργοποίησης των ίδιων των συστημάτων του, όπως είναι το νευροορμονικό, το κυκλοφορικό ή το λεμφικό.

Πώς λειτουργεί

Με άσκηση πίεσης σε συγκεκριμένα σημεία στα πέδιμα, στα χέρια και στα αφτιά. Στα σημεία αυτά εντοπίζεται ένα σύστημα «ζωνών» οι οποίες (αντιστοιχούν και) «αντανακλούν» σε κάθε όργανο του σώματός μας. Πιέζοντάς τα αποφορτίζουμε την πίεση και βοηθούμε τον οργανισμό να βρει την εσωτερική του ισορροπία – με άλλα λόγια, να ενεργοποιηθεί προκειμένου να γίνει καλά.

Πού βοηθάει

Μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην αντιμετώπιση των πονοκεφάλων, των αναπνευστικών προβλημάτων, της υπερκόπωσης, των κρυολογημάτων, του άγχους, της κατάθλιψης, της αϋπνίας. Δρα με επιτυχία κατά της ρινίτιδας, των οφθαλμικών και ακουστικών διαταραχών, της σκλήρυνσης κατά πλάκας, της Πάρκινσον, των μυοσκελετικών, πεπτικών και πολλών άλλων προβλημάτων. Δεν έχει να κάνει με φάρμακα, δημιουργεί αίσθημα ευεξίας και χαλάρωσης, δεν προκαλεί παρενέργειες, στον βαθμό που εφαρμόζεται από εξειδικευμένο θεραπεύοντα, ενώ συνδυάζεται με άλλες εναλλακτικές θεραπείες αλλά και την κλασική ιατρική. ☒