

Helena Bizjak

Refleksna masaža stopal in naše zdravje

Vsakdo izmed nas je lahko sam svoj zdravnik. Najstarejša prva pomoč je masaža stopal. Uporabljali so jo že pred tisoč leti na Kitajskem, v Indiji, v Egiptu in tudi Hebrejci kot del obreda. Njeno bistvo je v ustreznih conah, ki v desetih vertikalnih tokovih prepletajo naše telo in se najjasneje odražajo na nogah in rokah, pa tudi na ušesih in očeh.

Primitivnemu človeku, ki je hodil bos, masaža stopal ni bila potrebna. Energijsko ravnoesje je vzdrževal ob dotiku z zemljo, saj je višek energije odtekal vanjo. V današnjem načinu življenja je to skoraj nemogoče. Zdaj še, kot da bi bili odtrgani od matere Zemlje, in da smo vsak dan bolj bolni. Zato se je v svetu razvilo gibanje, ki govori o "humanistični medicini".

STOPALA - ZEMLJEVID ZDRAVJA

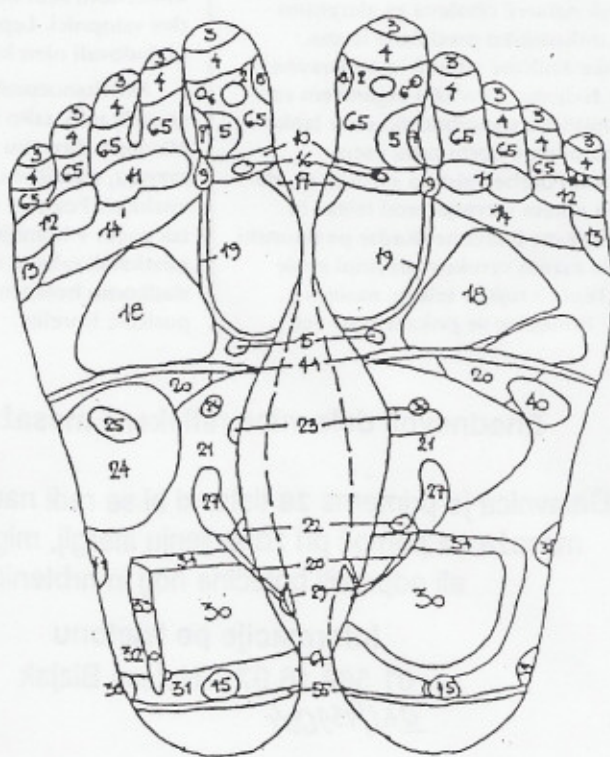
Na stopalih je pravi zemljevid con, ki govori o zdravstvenem stanju človeka. Posamezne cone ustrezajo posameznim organom in delom telesa. Refleksna masaža stopal je zelo enostavna. Cone na nogah nas kot alarmne naprave obveščajo, kaj se dogaja v organizmu. Z masiranjem refleksnih con poživljamo in zdravimo celo telo. Refleksnoconalna masaža uporabljamo tudi za diagnosticiranje. Če si zamislimo pomanjšano telo in povečana stopala ali roke, palci na rokah in nogah na primer reflektirajo (odsevajo) glavo (zdravljenje glavobola). Notranja stopalna kost ustreza hrbtenici, vdolbeni del stopala pa trebuhu z notranjimi organi. Z masiranjem posameznih con sproščamo in zdravimo organe.

Pri masaži je najprimerneje, da pacient sproščeno leži, maser pa sedi nekoliko nižje, pri avtomasaži pa naj vsak sam najde najbolj udoben položaj. Najbolje je masirati krožno s palcem, kot bi trli sladkor, lahko tudi z lesenim svinčnikom ali s posebnimi pripomočki - valji. Pritisk

naj bo srednje močan in globinski. Najprej se spoznamo z vsakim stopalom posebej; dotikajmo se ga z obema rokama in masirajmo kako minuto. Pri tem naj pacient nekajkrat globoko vdihne in izdihne, saj se bo tako lažje sprostil. Začetna masaža naj traja največ pet minut, sčasoma pa čas masiranja podaljšujemo, vendar naj dnevna masaža stopal ne traja dlje kot petnajst minut. Ob prvem močnejšem dotiku s prstom na stopalo nam boleče cone in drobna zrnca, ki jih čutimo, govorijo o večji ali manjši zdravstveni težavi (odvisno od stopnje bolečine, trdote ali oteklosti cone).

Če zrnca s pritiskom razbijemo, lahko težavo preženemo ali ozdravimo. Neverjetno je, kako je Stvarnik na stopalih natančno zapisal zdravstveni zemljevid celega telesa. Zato v primeru, da se naučimo te enostavne tehnike in jo uporabljamo na sebi ali bližnjih, ni potrebno, da smo vselej odvisni od zdravnikov, terapevtov ali maserjev. Najbolje se refleksnoconalna masaža obnese pri otrocih, če jih starši masirajo z ljubeznijo. Znani so primeri, ko so se popravile celo nepravilnosti v rasti hrbtenice, in to le ob enkrat ali dvakrat tedenski masaži. Enako si lahko

pomagajo tudi starejši ljudje. Z masažo endokrinih con si lahko pomagajo bolniki pred in po operaciji, nosečnice, ki jim otekajo noge, astmatiki, ki imajo alergijo, ljudje z žolčnimi in ledvičnimi kamni. S preventivno masažo stopal lahko preprečimo tudi prehlade, gripe bronhitise in podobne tegobe civiliziranega sveta. Z vztrajno masažo refleksnih con odpravimo bolečine v križu, išijas in težave s hrbtenico. Taka masaža je primerna tudi za ženske, ki imajo težave z zanositvijo.



MASAŽA OMOGOČA NEMOTEN PRETOK ENERGIJE

Tudi s hojo, tekom in telovadbo omogočamo normalno prekrvavitve naših okončin. Če pa se polenimo, se v našem krvnem obtoku pojavi kristalna kislina, podobna delcem ledu, ki se najlažje zbirajo ob živčnih končičih. Tako otežkočajo normalen pretok krvi in življenjske energije po telesu. S pritiskom palca pa razpršimo te kristalne formacije, kar povzroči bolečino. Ostanke kristalne kisline in drugih strupov potem očisti krvni obtok sam. Ko masiramo refleksno cono, živčni končiči prenašajo sporočila možganom, od tu pa potujejo do odgovarjajočih organov.

Refleksna masaža stopal in rok je zelo enostavna in se je lahko nauči vsakdo. Temelji na nemotenem energijskem pretoku skozi telo, saj je izboljšanje energijskega pretoka ljudem pomaga dvigniti delovni elan, pregnati navdučenost in utrujenost. Kadar se energija nemoteno pretaka po telesu, se njegova odpornost poveča.

Refleksno masažo stopal lahko izvajamo sami sebi ali komu drugemu. Z redno masažo refleksnih con oči in ušesa lahko izboljšamo tudi vid in sluh. Prav to pa so najpogostejše motnje, ki se danes pojavljajo pri mladih ljudeh. Po poročilu zdravstveno-socialne službe ZD Ljubljana izstopajo praxe boleznih dihal in okvare čutil (vida in sluha). Tukaj si lahko alternativna oziroma komplementarna in uradna medicina podata roke.

Refleksoterapija, predvsem masaža stopal, se je izkazala kot zelo učinkovita pri odpravljanju težav z alergijami. Vse več ljudi namreč boleva za alergijami zaradi industrijsko predelane hrane, prevelike količine zdravil in nenaravnega načina življenja. Človeški organizem se s svojo imunsko sposobnostjo sicer lahko uspešno upira v borbi proti vsem toksinom. Poseben sistem skrbi za to, da človeški sistem ustvarja proti telesu in senzibilizirane limfocite. Kadar pa imunski sistem iz raznih vzrokov prestopi svoje meje v borbi s tuji v telesu, nastopi alergija. Posledice se pokažejo na več

načinov:

- na koži kot urtikarije z rdečino, ki srbi
- kot sekrecija iz nosu, s kihanjem (reakcija na cvetenje in podobno)
- kot astmatični napadi.

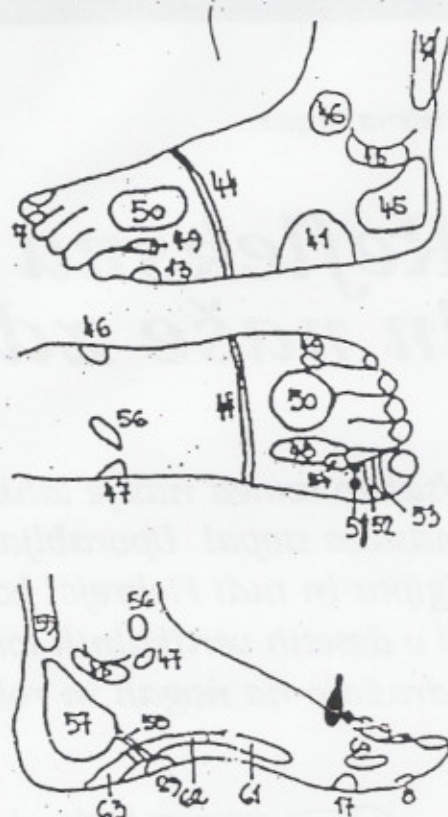
Pri astmi se reakcija med tuji in antitelesi v telesu odvija v bronhijih pljuč. Izraža se kot težko dihanje s stiskanjem v prsih. Alergeni so lahko hrana, zdravila, prah, kozmetična sredstva, bakterije, virusi, piki žuželk.

ZDRAVLJENJE ALERGIJE Z REFLEKSNIO MASAŽO

Za zdravljenje, ki se je izkazalo kot zelo učinkovito, če ga nekaj časa izvajamo vsak dan, priporočam obdelati respiratorni trakt, endokrine žleze in področje trebuha. Najprej pa vsaj eno minuto z globokimi potegi gor in dol masiramo cono *valvule ileocaecalis* oziroma slepiča, ki je zelo občutljiva. Nato po pol minute obdelujemo žleze hipofize, nadledvične žleze, epifize, nakar spet preidemo na cono slepiča in jo masiramo, dokler ne prenehajo največje holecine. Na koncu obdelamo še cono diafragme, pljuč in trebuha.

Moje izkušnje z ljudmi, ki so trpela za alergijami, so bile presenetljive. Naj navedem samo primer znanke, ki mi je priporočila neko pevko, ki naj bi nastopila na koncertu čez dobre tri tedne. Imela je alergične reakcije zgornjih dihalnih poti, načeto je bilo tudi grlo. Potem ko sem naredila diagnozo na stopalih, sem ji svetovala, naj vsak dan redno vsaj pol ure obdeluje zgoraj naštetih con. Tri dni pred koncertom sem od nje kot zahvalo prejela dve vstopnici. Lepo je zapela in vsi smo občudovali njen kristalno čisti glas.

Refleksnoconna masaža stopal tudi sprošča telo, tako fizično kot psihično. Mlademu človeku pomaga k skladnemu razvoju, starejšemu pa poveča in ohranja vitalnost. Poznam nekaj ljudi, ki so si na tak način v kombinaciji z zdravo prehrano pozdravili rakavo obolenje, izboljšali sladkorno bolezen in ozdraveli od posledic borelije.



OPIS REFLEKSNIH CON NA STOPALIH

- 1 hipofiza - 2 glava - 3 veliki možgani - 4 čelni sinusi - 5 mali možgani, podaljšana hrbtnjača - 6 epifiza - 7 senca - 8 nos - 9 tilnik - 10 vrat - 11 oči - 12 ušesa - 13 ramena - 14 trapezoidna mišica (mišica, ki dviguje ramena) - 15 prižljec (timus) - 16 ščitnica - 17 paratiroidna žleza (žleza obščitnica) - 18 pljuča - 19 bronhialni kanal - 20 plexus solaris (sončni splet) - 21 želodec - 22 dvanajsternik - 23 trebušna slinavka (pankreas) - 24 jetra - 25 žolčnik - 26 nadledvična žleza - 27 ledvica - 28 sečevod - 29 sečni mehur - 30 tanko črevo - 31 valvula ileocaecalis - 32 slepo črevo - 33,34,35 debelo črevo - 36 zadnje črevo - 37 danko - 38 stegno - 39 srce - 40 vranica - 41 koleno - 42 trebuh - 43 kolk - 44 trebušna prepona - 45 jajčniki, jajcevod, testisi - 46 limfne žleze glave in prsi - 47 limfne žleze trebuha - 48 limfne žleze poprsja, sapnik - 49 srednje uho - 50 prsi - 51 nebnici (mandeljni) - 52 spodnja čeljust - 53 zgornja čeljust - 54 grlo - 55 živec išiasa (nervus ischiadicus) - 56 dimlje - 57 prostata (uterus), maternica - 58 penis vagina - 59 debelo črevo - 60 vratna vretenca - 61 prsna vretenca - 62 ledvena vretenca - 63 križnica, trtica - 64 hrbtnica - 65 živec

Enodnevna delavnica refleksne masaže stopal

Delavnica je primerna za tiste, ki bi se radi naučili refleksne masaže za pomoč pri zdravljenju alergij, migren, išijasa ali odpravili bolečine nog in hrbtnice.

Informacije po telefonu

01 568 16 97 - Helena Bizjak

031439004