

ZDE STLAČTE!

REFLEXOLOGIE

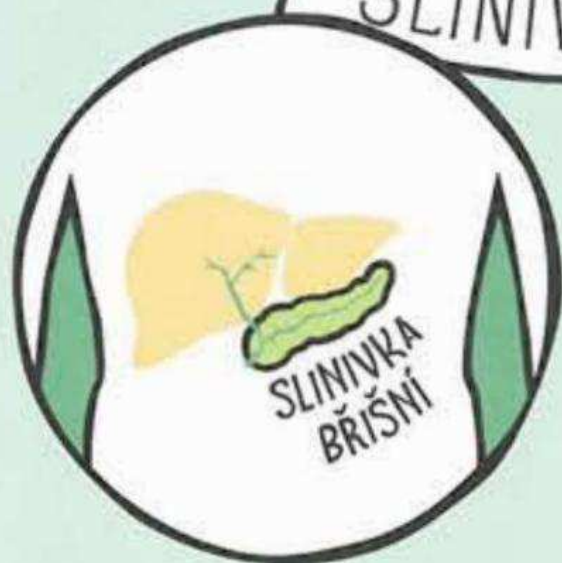
- PRO ZAČÁTEČNÍKY -

REFLEXOLOGIE CHOROBL A POSTUPY PRO ZDROSNÉ ZDRAVÍ

STEPANIE JABOŇCHIANOVA

MLADÁ FRONTA

SLINIVKA BŘIŠNÍ



Větší část reflexního bodu slinivky leží na levém chodidle uprostřed měkké části plosky a menší část uprostřed měkké části plosky pravé nohy.

Jak provádět masáž

Začněte s větší částí reflexního bodu slinivky na levém chodidle. Položte bříško palce ruky na vnitřní hranu chodidla, asi v polovině mezi břížky prstů a patou. Začněte technikou otáčení palce směrem k vnější hraně chodidla asi do poloviny vzdálenosti. Zvedněte palec a začněte znovu na vnitřní hraně, ale trochu blíž k patě. Pokračujte tak dlouho, dokud

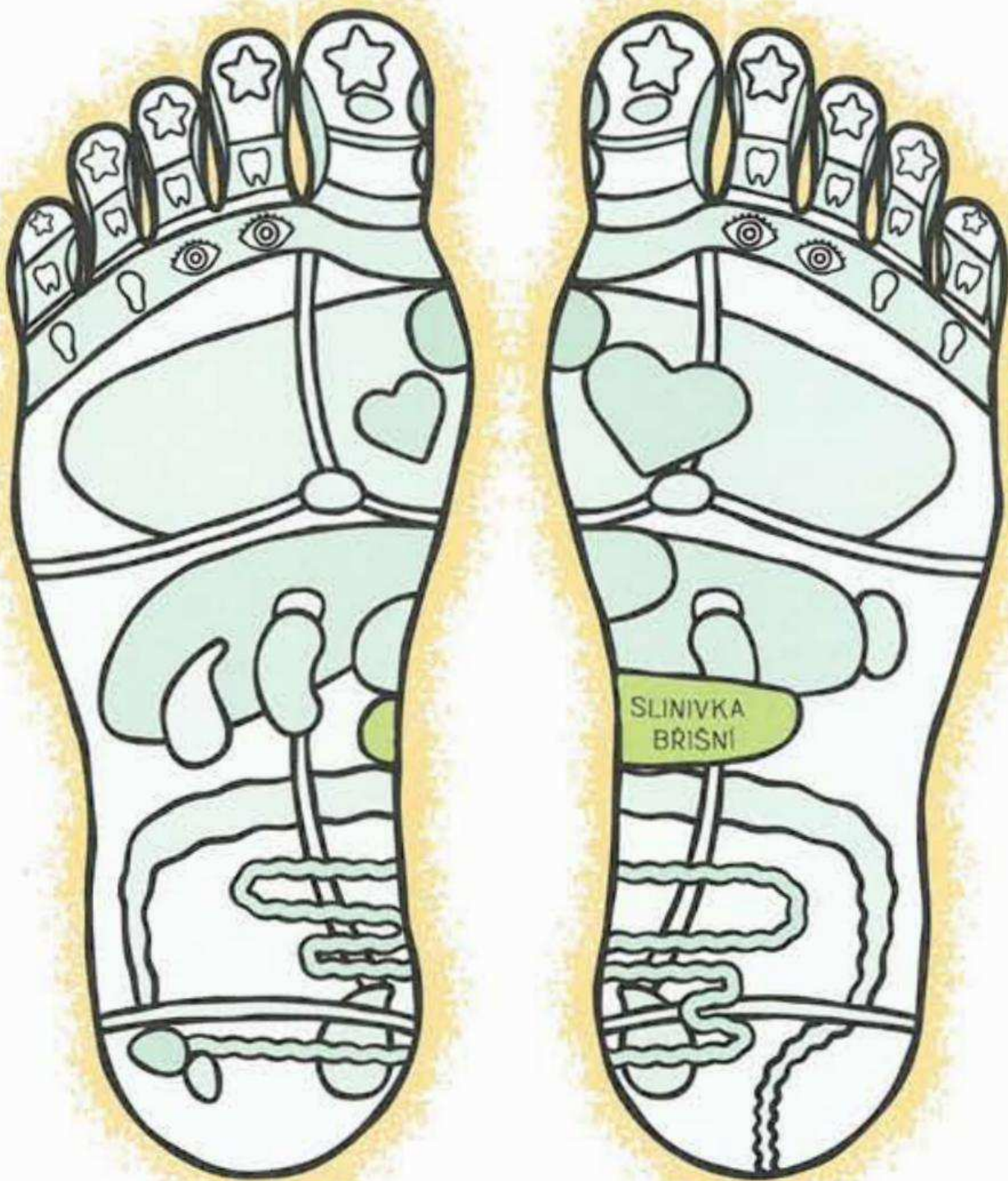
nenamasírujete střední část plosky. Po dokončení levého chodidla začněte s masáží menší části reflexního bodu slinivky na pravém chodidle, na středu měkké části plosky. Začněte otáčením palce opět na vnitřní hraně pod bříškem palce směrem k vnější hraně. Zvedněte palec a znovu pokračujte trochu blíže k patě a masáž několikrát zopakujte.

Prospěšné účinky masáže reflexního bodu

Slinivka produkuje trávicí šťávy, které pomáhají rozkladu potravy. Produkuje také inzulín k regulaci hladiny krevního cukru v těle. Uklidnění nervů končících v reflexní oblasti slinivky pomůže optimálně zlepšit funkci slinivky a současně zlepší trávení a ovlivní hladinu krevního cukru.

TIP: VĚNUJTE ČAS LEVÉ STRANĚ

Protože větší část reflexního bodu slinivky je na levé straně těla, věnujte více času práci na levém chodidle.



MĚKKÁ PLOSKA ODPOVÍDÁ HORNÍ A STŘEDNÍ ČÁSTI BŘICHA

NADLEDVINKY

Reflexní bod nadledvinek leží na malé ploše horní části měkké plosky obou nohou, pod druhým prstem přímo nad reflexním bodem (viz str. 76–77).

Jak provádět masáž

Začnete položením bříška palce ruky na horní měkkou plošku levé nohy mezi palcem a druhým prstem. Žlázu nadledvinky masírujte technikou otáčení palcem směrem k vnější hraně, dokud nepokryjete oblast pod druhým prstem. Zvedněte palec a několik minut pokračujte lehkým tlakem v masáži této plochy. Pro aktivaci reflexního bodu nadledvinek položte bříško palce přímo na reflexní bod a několikrát jemně stlačte a zase povolte.

Dále střídějte techniku otáčení palcem a techniku stisku a uvolnění. Tytéž sekvence technik opakujte na stejné ploše pravého chodidla.

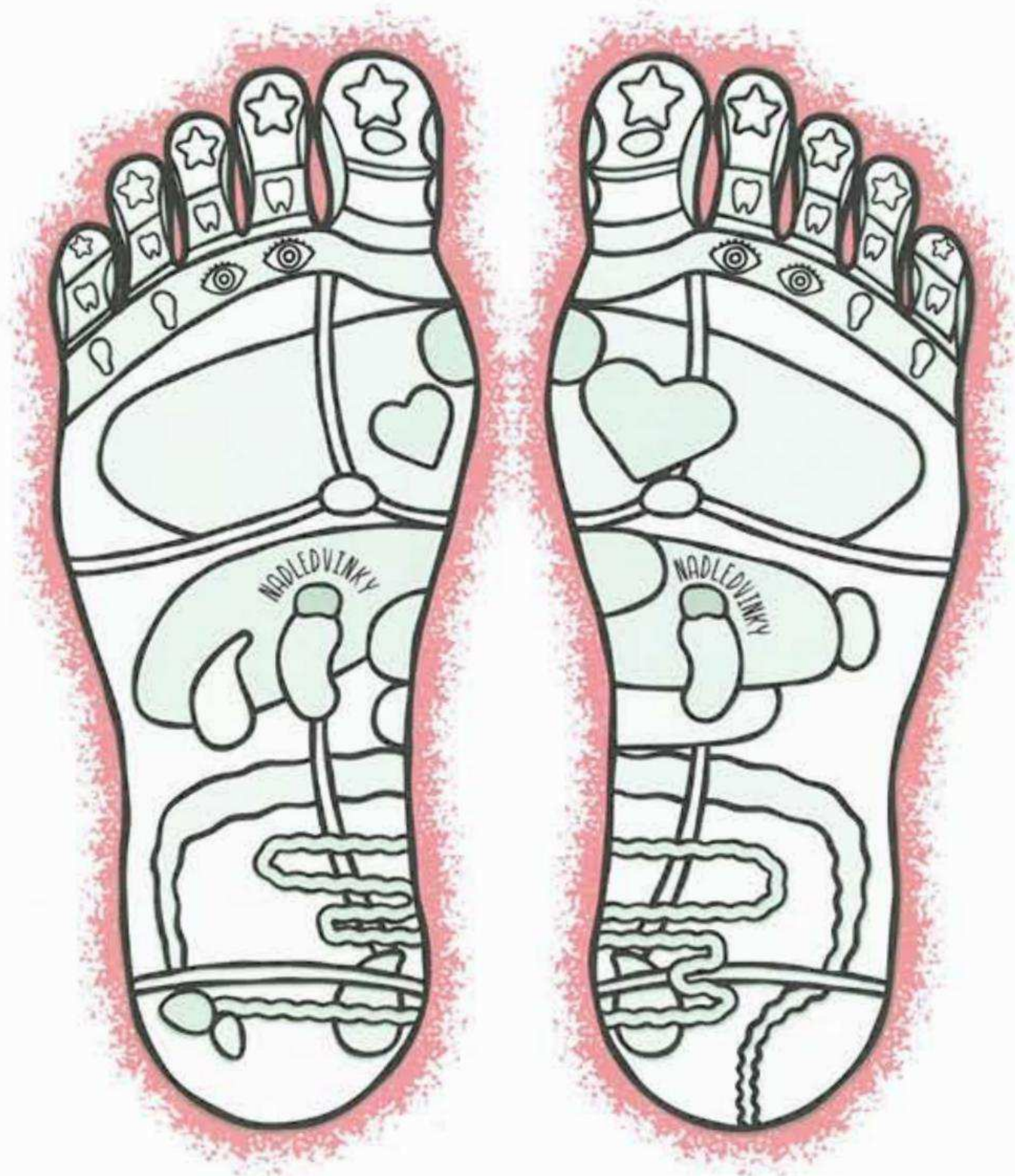


Prospěšné účinky masáže reflexního bodu

Nadledvinky leží nad ledvinami. Produkují stresové hormony, které tělu pomáhají reagovat na stres a hrají důležitou roli při regulaci a funkci imunitního systému. Práce na reflexních bodech nadledvinek pomůže tělu, aby se lépe vypořádalo se stresem, chronickými záněty, autoimunitními chorobami, alergiemi atd.

TIP: ODSTRANĚNÍ NADMĚRNÉ CITLIVOSTI

Pokud je reflexní bod nadledvinek citlivý na dotek, držte ho bříškem palce několik minut, dokud citlivost nepomine.



MĚKKÁ PLOSKA NOHY ODPOVÍDÁ HORNÍ A STŘEDNÍ ČÁSTI BŘICHA