



Методика для здоровья ваших ног

Как лечить трещины и мозоли на пятках

ЧТО ТАКОЕ РЕФЛЕКСОЛОГИЯ?

Рефлексология – массаж рефлекторных зон на стопе и кистях рук.

По мнению рефлексотерапевтов, состояние организма человека отражается на его ладонях и стопах. Массажирюя определенные рефлекторные зоны, можно улучшить здоровье внутренних органов и всего организма в целом.

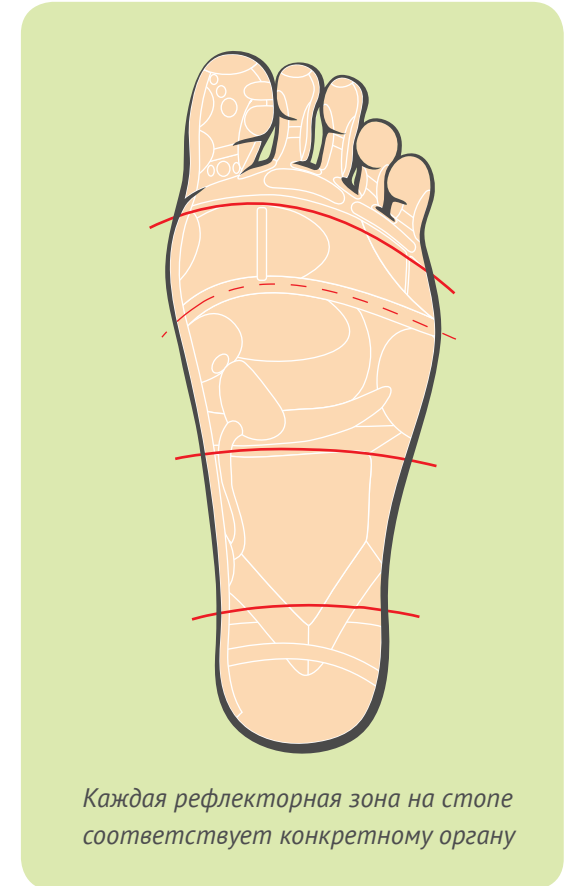
Возможности современной рефлексологии позволяют эффективно устранять боль, улучшать функционирование всех внутренних органов и лечить большинство болезней естественным путем.

Используя специально разработанные методики, Вы избавитесь от боли и более 300 заболеваний (в т.ч. хронических).

Зная, где находятся определенные рефлекторные зоны, и, оказывая на них давление, можно в лучшую сторону скорректировать работу организма.

В Аюрведе, древнеиндийском медицинском трактате, сказано: "Если супруги помассируют перед сном друг другу стопы ног, то прибудет не только здоровье, но и взаимное притяжение".

Воздействие на стопы безопасно, в то же время это приятно и эффективно.



Каждая рефлекторная зона на стопе соответствует конкретному органу

ПОЛЬЗА ОТ ПРИМЕНЕНИЯ РЕФЛЕКСОЛОГИ

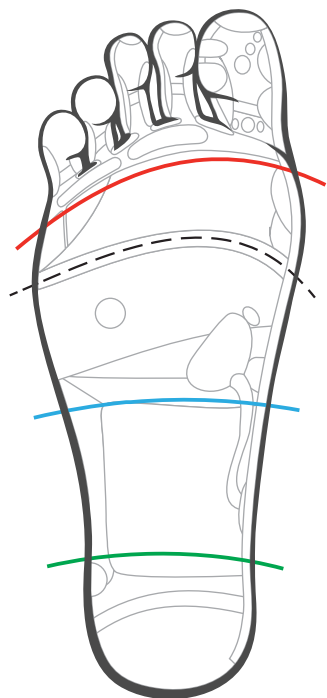
- **Главное достоинство рефлексологии – простота.** Практику рефлексологии может освоить любой желающий. Освоение массажа требует буквально одного-двух занятий.
- **Лечение болезней естественным путем.** Массаж рефлекторных зон активизирует кровообращение, нормализует обмен веществ, улучшает состояние капилляров и рециркуляцию крови.
- **Рефлексология самый незаменимый метод снятия боли и напряжения.** Используйте как средство первой помощи в любом месте: дома, в офисе, на даче, в дороге, где угодно!
- **Укрепление всех систем организма.** Рефлекторный массаж стимулирует наиболее важные системы организма – нервную, лимфатическую, иммунную и другие.
- **Повредить здоровью при использовании методов рефлексологии невозможно.** Рефлекторный массаж можно применять даже тогда, когда обычный массаж противопоказан.
- **Восстановление после болезней, травм и операций.** Вы сможете максимально быстро восстановиться после сложной операции, растяжения, травмы, перелома и длительной болезни.

Как это работает?

Массаж определенных участков ступней и ладоней, называемых рефлекторными зонами, вызывает реакцию в связанных с ними органах и системах организма. То есть массируя определенные зоны на стопах и ладонях мы посылаем сигналы в мозг и соответствующие органы. Это приводит к снятию боли и выздоровлению.

БАЗОВЫЕ ПОНЯТИЯ

3



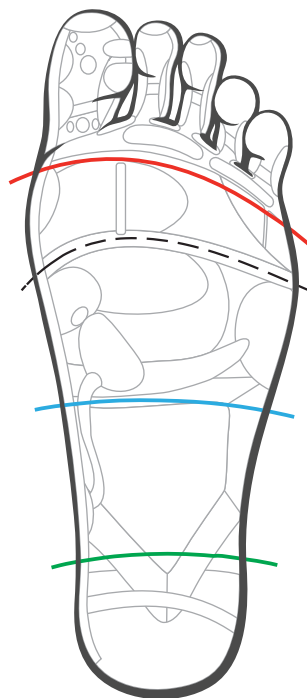
Правая стопа

Первая линия
(линия плеча)

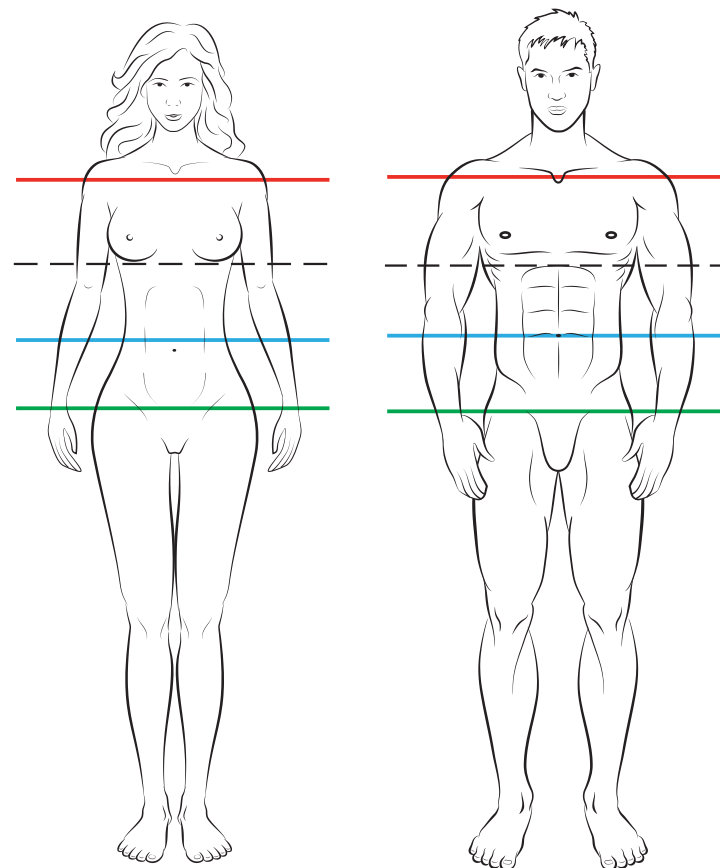
Дополнительная
линия

Вторая линия
(линия талии)

Третья линия
(линия таза)



Левая стопа

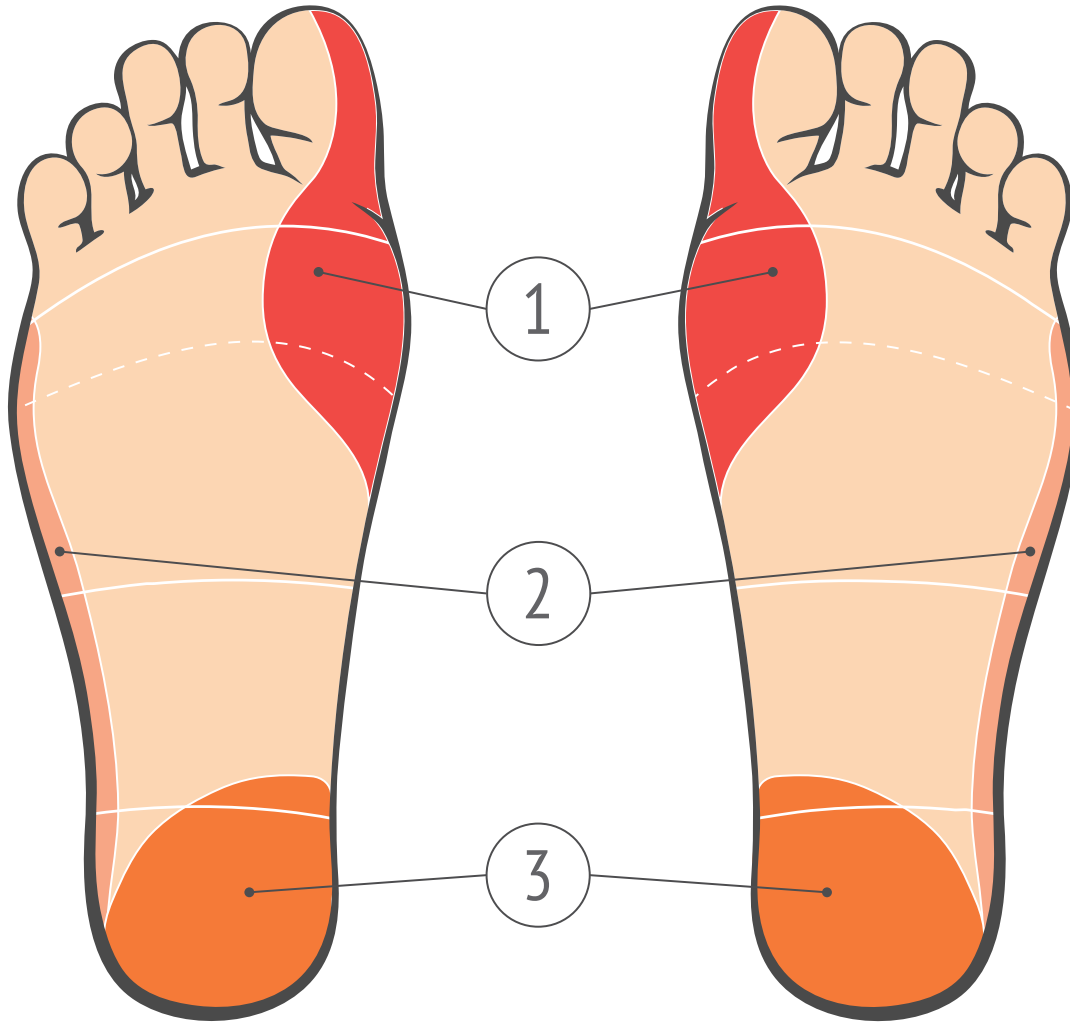


На подошвенной поверхности стопы выделяют **3 основных и одну дополнительную линии**.

Для того, чтобы научиться правильно делать массаж стоп, нужно знать главные линии ног. Эти линии делят стопу на широкие секторы, соответствующие различным областям тела. Разметка стопы помогает определять месторасположение рефлекторных зон.

МЕТОДИКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ТРЕЩИН И МОЗОЛЕЙ НА ПЯТКАХ

4



ПРАВЯЯ СТОПА

ЛЕВАЯ СТОПА

Проветрите помещение 10-15 минут и сходите в туалет. Ваша задача - максимально расслабиться.

Вам необходимо хорошо распарить стопы в ванночке, можно добавить в нее немного морской соли, принять удобное положение сидя. Приступайте к разминанию, поглаживанию, надавливанию на рефлекторные области подушечками большого и среднего пальцев. При использовании методики пальцы должны находиться по отношению к пятке под углом. Каждую область нужно массировать по 5-7 минут ежедневно.

- 1 Воздействуем на рефлекторную область головы большими пальцами рук, выполняя разминающие движения. Повторить 5-7 раз.
- 2 Далее обрабатываем рефлекторную область толстого кишечника. Прорабатываем тщательно методом "Защипывания". Повторить 5-7 раз.
- 3 Завершаем проработкой рефлекторной области нижней части брюшной полости и таза круговыми движениями, маленькими шажками, двигаясь вверх-вниз. Повторить 5-7 раз.

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!



Носочки SOSU

избавьтесь от мозолей навсегда

Японские педикюрные носочки SOSU – инновационный способ педикюра на дому без риска для здоровья и траты времени на посещение дорогостоящих процедур.

Носочки очень просты в использовании. Первый эффект Вы заметите через 3-5 дней – отмершие клетки кожи начнут отшелушиваться. Еще через неделю Ваши стопы приобретут удивительную гладкость, нежность и упругость.

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ