**Reflexní terapie**

Reflexní terapie neboli reflexologie je metoda využívaná již 5000 let. Vznikla původně v Číně, ale postupem času se rozšířila do celého světa i díky americkému lékaři Williemu Fitzgeraldu. Ten vypracoval metodu léčení zón, jejímž základem je pomocí tlaku na určitých částech těla napravit energetické pole**. Reflexní body zastupující tělesné orgány jsou rozmístěné po celém těle, ale všechny body současně se nacházejí pouze na chodidlech a dlaních.**

**Reflexologie chodidel**

Neboli masáž chodidel je velmi využívanou metodou zejména v zahraničí, která **ovlivňuje stav celého našeho organismu.** Odstraňuje psychickou a fyzickou únavou a je příjemným zpestřením rutinního života. Ano masáž chodidel můžete provádět i u vás doma své partnerce, partnerovi či sám/a sobě. Nemusíte utrácet peníze za profesionální masáž, která však bude určitě intenzivnější, ale po nastudování základních zón si můžete od bolesti či pro relaxaci pomoci sami.

Na každém chodidle máme kolem sedmdesáti tisíc nervových zakončení. **Při použití tlaku uvolňujeme ztuhlé svaly, odstraňujeme bolest hlavy a menstruační potíže, zlepšujeme krevní oběh a pomáhá nám při stresu.**

**Masíruji sám sebe**

Pokud se rozhodnete použít reflexologii na sobě, bude nejlepší, když se posadíte a budete mít masírovanou nohu ve vodorovné poloze. **Na jednotlivé body tlačte pár sekund palcem a ukazovákem a poté uvolněte.** Masáž nikdy neprovádějte, pokud trpíte mykózami či máte otevřené rány na chodidlech. Masáž není vhodná pro lidi s křečovými žílami a těhotné ženy. Délka masáže záleží na zdravotním stavu a doporučuje se jí provádět 2 x týdně.

Pro zpříjemnění masáže můžete použít masážní olejíčky, zapálit si vonné tyčinky a pustit si relaxační muziku.

**Účinky reflexní terapie:**

***Podpora organismu***

***Tlumení bolesti***

***Svalové uvolnění***

***Problémy s početím***

***Migrény***

*Věra Rynešová*