

## ABC

**A** Na stopalu je več sto refleksnih con.

**B** Refleksoterapija je odlična preventivna metoda naravnega zdravljenja.

**C** V Sloveniji je več kot petsto šolanih refleksoterapevtov.



# Je zdravje zapisano v stopalih?

Ena od alternativnih terapij je tudi refleksologija, terapevtska masaža stopal, ki naj bi vplivala na zdravje drugih delov telesa. Lahko z masažo stopal dosežemo odlično zdravstveno stanje? Kako deluje? Kaj moramo storiti?

Avtorica: **Katja Štucin**

Refleksologija je veda, ki temelji na predpostavki, da stopala, roke, uhlji, očesna šarenica, obraz in druge refleksne cone predstavljajo telo v malem. Vsaka cona predstavlja del telesa, organ, žlezo, mišico, živec in druge sisteme v telesu. »Na stopalu je več sto natančno določenih refleksnih con, ki jih z masažo in ciljnimi pritiskanjem stimuliramo in s tem sprožimo samozdravilne procese v telesu ter aktiviramo imunski sistem,« pojasnjuje **Oli Lukner**, ki refleksoterapijo uspešno poučuje že enajst let, pri čemer uporablja svoje dolgoletne izkušnje iz prakse. »Na opisani način pomagamo telesu najti ravnovesje in spodbujamo njegovo optimalno delovanje. To je celostna metoda, ki je združljiva s katero koli drugo metodo naravnega zdravljenja, tudi z medicino.« Refleksologija je namreč v svetu zelo priljubljena metoda komplementarne medicine, ki se neprestano razvija. V Evropi je v Evropsko združenje refleksoterapevtov včlanjenih 20 000 članov.

## Potek refleksoterapije

Refleksoterapevt najprej pozorno pregleda stopalo, saj lahko že kakršne koli vidne spremembe nakazujejo možne zdravstvene težave. V terapevtskem delu pa s svojimi občutljivimi prsti išče spremembe, nastale pod kožo stopala. Na teh conah se zaradi energetskih zastojev ali v primeru bolezni pojavijo pesku ali kamenčkom

podobne tvorbe, ki pod pritiskom boljijo. Refleksoterapevtov namen je, da te tvorbe z masažo razbija, topi in s tem povzroči, da se strupi, iz katerih so te tvorbe sestavljene, postopoma izločajo iz telesa. Vsak dober terapevt namreč natančno pozna lokacije con na stopalu, ki so anatomske korektno in logično razporejene. Pritisk prilagaja posamezni stranki, budno spremlja njeno stanje in možne dodatne pokazatelje občutljivosti, kot so na primer potne dlani ali stopala. »Zaveda se, da ne deluje le na fizično telo, pač pa tudi na pretok energije, ki je neposredno povezan s strankino duševnostjo, torej lahko že med samo masažo sproži izražanje čustev, ki so bila potlačena, kar še dodatno pospeši zdravljenje. Refleksoterapija deluje torej celostno, zato so ozdravitve tu povečini trajne in imajo na stranko dolgotrajno pozitiven učinek, seveda, če stranka pri zdravljenju tudi sodeluje,« orisuje Luknerjeva. Kakovostna refleksoterapevtska masaža traja eno uro. Vsako telesno čiščenje pa zahteva tudi večji vnos tekočine, da se strupi čim prej izločijo iz telesa.

## Refleksoterapija kot preventiva

Dobra lastnost refleksoterapije je, da lahko zaradi podkožnih tvorb odkrijemo začetke boleznih v zelo zgodnji fazi, zato lahko učinkovito deluje že preventivno. »Energetski zastoji oziroma blokade so namreč prisotne že veliko prej, preden se pojavi bolezen,« pove Luknerjeva. Od posameznika pa je potem odvisno, koliko terapij potrebuje. »Običajno se zdravje normalizira že po nekaj masažah, če pa je bolezen nastajala dlje časa in je težja, bo tudi terapevtska kura trajala dlje, do 16 masaž.« Končni cilj refleksoterapije je očistiti energetske zastoje do te mere, da masaža stopal ne boli več, pri stranki pa je čutiti občutno izboljšanje zdravja. Stranke same v toku terapevtske kure

občutijo pozitivne spremembe na telesnem (zdravje, vitalnost, več energije) in duševnem nivoju (izboljšana koncentracija in mentalne funkcije, radost, optimizem).

## Masaža stopal doma

Pomaga nam tudi, če si stopala zmasiramo sami. »Tudi, če con ne poznamo, lahko pod kožo vendarle odkrijemo boleče predele, torej energetske blokade, ki jih masiramo približno eno minuto. Kljub bolečini se ob tem poskušamo sprostiti in globoko zadihati. Masažo istih con ponovimo vsak naslednji dan, dokler bolečina popolnoma ne izgine. Imam kar nekaj tečajnikov, ki si vsak večer pred spanjem masirajo stopala in se tako pohvalijo z globokim spancem, večjo delovno vneto, zdravjem in splošnim boljšim počutjem,« pove Luknerjeva. Pri tem je treba paziti, da se z masažo bolečih con ne pretirava, saj se lahko cona na ta način preveč vzdraži. Dobra stran celostne refleksoterapije je namreč v tem, da ne masiramo le con, ki so boleče, pač pa celotno stopalo, s čimer se energetsko povežejo vsi organski sistemi in se tako prispeva k ravnovesju celega telesa.

## Raziskave o dejanski učinkovitosti

V Sloveniji je več kot petsto šolanih refleksoterapevtov, nekateri od njih uspešno sodelujejo tudi z zdravniki. »Na Danskem je refleksoterapija že del zdravstvenega sistema, česar pa si želijo tudi slovenski terapevti, pa tudi uporabniki te metode naravnega zdravljenja. Refleksoterapija stopal je namreč v svetu pa tudi pri nas zelo zelena oblika celostnega zdravljenja, cenijo jo tudi kot dopolnilno metodo medicini. Raziskave so potrdile

njeno učinkovitost pri zmanjšanju bolečine, prekrvitvi oz. dotoku krvi v notranje organe in izboljšanju stanja organov, sprostitvi in splošnem izboljšanju simptomov. Pozitivne učinke so raziskave pokazale na področju anksioznosti, depresije, raka, sladkorne bolezni, sinusitisa, močenja postelje, neplodnosti, nosečnosti, zaprtja, migrene, funkcije led-

vic, uravnavanju krvnega tlaka, pooperativnih stanjih, predmenstrualnega sindroma, uravnavanju delovanja žlez z notranjim izločanjem, v rehabilitaciji po kapi, pri otrocih s posebnimi potrebami in avtizmom pa se je še posebej izkazala obrazna refleksoterapija,« dodaja Luknerjeva.



#### **Oli Lukner**

»Stranke so pogosto začudene, ko jim po pregledu stopala in masaži refleksoterapevti povejo o njihovih zdajšnjih ali preteklih zdravstvenih težavah. Tudi tisti, ki so sprva skeptični, lahko po prvi terapiji zaznavajo že takojšnje izboljšanje počutja. Ker refleksoterapija spodbuja delovanje notranjih organov, prekrvitev in limfni sistem, je čiščenje telesa lahko zelo izrazito in se izraža kot pospešeno in pogostejše izločanje urina in blata, potenje ali celo kot blaga vročina ali glavobol. Zdi se, kot da so se simptomi 'poslabšali'. Pa vendar je to le prehodna faza, ki kmalu izgine, sploh če stranka pridno sodeluje v lastnem procesu zdravljenja. Čas čiščenja telesa je odvisen od tega, koliko časa je bolezen ali zdravstvena težava nastajala. Telo se po štirih ali petih zaporednih masažah z dva ali tridnevnim premorom lahko postopoma čisti še nekaj mesecev. Vsako čiščenje je vesela novica, saj govori o tem, da se je telo aktiviralo in da so se samoozdravitveni procesi začeli.«



#### **Mirjana Perko, direktorica podjetja INCOM**

Z refleksoterapijo imam enkratne izkušnje. Zaradi nenehnih potovanj in obilice dela je moje delo precej stresno. Masaža pri terapevtki me je vedno znova sprostila in napolnila z energijo, pomagala mi je pri težavah s hrbtenico, nemalokrat pa sem se na ta način znebila nastajajočega prehlada in drugih zdravstvenih težav. Refleksno masažo sem preizkusila v mnogih državah sveta, z gotovostjo pa lahko trdim, da je bil njen način masaže izjemen in izredno učinkovit.«



#### **Tina Mehle, vodja projektov, direktorica podjetja Tukaj in zdaj**

»Mojo prvo fantastično izkušnjo z refleksoterapijo sem doživela pred nekaj leti, ko me je k teti Cvetki na rokah prinesel oče, ker me noge zaradi opravljanja dveh služb in izčrpanosti niso več držale pokonci. Z eno terapijo me je dobesedno spet postavila na noge. Prav zato sem leta 2009 zaključila izobraževanje NPK refleksoterapevt. Glede na izkušnje sem mnenja, da bi refleksoterapijo moral znati prav vsak, saj je zelo učinkovita, uporabna in vedno 'pri roki'.«