



Avtorica:  
**Oli Lukner,**  
refleksoterapevka

## PRESENETLJIVI UČINKI REFLEKSNE MASAŽE STOPAL

Refleksna masaža stopal je zelo učinkovita metoda naravnega zdravljenja in dragoceno znanje za vzdrževanje družinske zdravstvene preventive ter kurative. V tujini je zelo cenjena tudi kot dopolnilna metoda medicini, saj se obe, tudi pri težjih boleznih, odlično dopolnjujeta.

Učinki refleksne masaže stopal so presenetljivi, saj lahko pogosto že z eno masažo pomagamo do vzpostavitve notranjega ravnovesja. Če pa so se težave kopičile dlje časa (nekaj let), obiščemo refleksoterapevta nekoliko pogosteje. Kura se izvaja dvakrat tedensko. Telo namreč potrebuje nekaj časa, da zažene notranje mehanizme samozdravljenja.

### KAKO DELUJE?

Refleksoterapija je priljubljena zato, ker masiramo cone na zelo majhni površini (stopala in gležnji), obenem pa dosežemo velike učinke. Ko terapevt masira stopala, z občutljivimi prsti zaznava spremembe pod kožo, ki lahko bolijo. To so kalcijevi kristali in kristali sečne kisline, ki se nalagajo pod kožo stopala natančno na tistih conah, ki predstavljajo energetske moten organ ali pa se je v njem celo že razvila bolezen. Tem conam se terapevt posveča nekoliko več, obenem pa mora paziti, da pritisk ni premočan. Vsakič masira vso stopalo, saj na ta način energetsko spodbuja povezovanje vseh organskih sistemov. Starodavne prakse naravnega zdravljenja (na primer tradicionalna kitajska medicina) namreč vedo, da so vsi organi s svojim delovanjem med seboj povezani, da se življenjska energija pretaka med njimi in tako drug drugega spodbujajo, lahko pa tudi zavirajo. Refleksoterapevt zato ne deluje le na prizadete organe. Dobra masaža stopal tako traja do ene ure, včasih tudi več. Po terapiji je priporočljivo pogostejše pitje vode ali čaja, da telo lažje izloči strupe, ki so se z masažo sprostiti v kri in se čistijo ter izločajo skozi čistilne organe (jetra, ledvice, limfa).

Vsako izločanje toksinov dodatno pomaga telesu, da aktivira imunski sistem, kar pa je pomemben dejavnik pri doseganju dolgoročne odpornosti organizma.

### ČIŠČENJE TELESA IN ČUSTEV

Moč refleksoterapije je predvsem v sprožitvi močnega telesnega čiščenja. Pogosto se dogaja, da po masaži zasmrdi urin ali pot, pogostejše je tudi izločanje, nastopi lahko žeja ali želja po daljšem počitku. Včasih prizadeti organ lahko nekoliko zaboli, tako v telesu kot tudi na stopalu. Vse to so želene reakcije, iz njih lahko sklepamo, da so se organi že aktivirali in da se je začel proces samozdravljenja. Pogosta so tudi čustvena čiščenja, ki se dogajajo med masažo ali po njej. Kot je v zadnjem času znano, lahko dolgotrajno tlačenje čustev ali celo njihovo pretirano izražanje sčasoma povzroči energetske blokade. To so zastoji energije, ki bi sicer pri ljudeh, ki izražajo svoja čustva, prosto tekla po energetskih poteh, torej skozi čakre in meridiane ter druge energetske poti. Zastoj energije imenujemo energetske blokade. Te postopoma ovirajo delovanje celic in na dolgi rok lahko človek zaradi tega zboli. Klienti lahko že na sami terapiji zajokajo, nekateri se smejiijo, druge pa lahko doma popade jeza, ki so jo že dlje časa zadrževali v sebi. Izražanje čustev življenjsko energijo sprosti, zato po masaži stopal marsikdo pride do novih spoznanj, ki vodijo v nove, bolj zdrave in pristne odločitve. Refleksoterapija torej pomaga človeku do globljega stika s sabo in zavedanja, da



Dobra masaža stopal traja do ene ure, včasih tudi več. Po terapiji je priporočljivo pogostejše pitje vode ali čaja, da telo lažje izloči strupe, ki so se z masažo sprostiti v kri in se čistijo ter izločajo skozi čistilne organe (jetra, ledvice, limfa).

ima pravico izražati in povedati svojo resnico. Ko oseba prevzame odgovornost za svoje življenje in poskrbi za svoje potrebe, ki jih je prej spregledala, se celostno zdravljenje začne.

Koristna je v partnerstvu in prijetna tudi otrokom, mladostnikom ter starejšim, ki jim blagodejni dotik še posebej godi. Med izvajanjem masaže pri članih družine se spontano razvije ljubeča povezanost, ki dolgoročno pozitivno deluje na odnose v družini.

### VEČ ENERGIJE, PRIZEMLJENOST ...

Z refleksno masažo stopal se aktivirajo in prekrvavijo organi, ki tako prejmejo več kisika in hranil. Masaža stopal zato daje človeku več energije, saj se njegovo energetsko polje odpre za prejetje Zemljine elektromagnetne energije, torej se življenjska moč poveča. Večja količina energije pa spodbuja pozitivno in bolj optimistično miselno naravnost. Obenem se izboljšajo koncentracija in miselne funkcije. Nič nenavadnega torej ni, če po refleksni masaži stopal začutite nenaden naval delovne vneme.

### SPROSTITEV

Refleksna masaža stopal med drugim uravnava tudi delovanje avtonomnega živčnega sistema. V času, ko so ljudje pogosto preobremenjeni zaradi stresa in nenehnih obveznosti, se pri masaži stopal pogosto zgodi, da že po desetih minutah zaspijo ali pa se globoko sprostitjo. Vsaka sprostitvev sproža globlje zdravljenje, saj omogoča uravnoteženo delovanje organov in organskih sistemov.

### PREDNOSTI REFLEKSOTERAPIJE

Refleksoterapija je ravno tako nepogrešljiva kot metoda energetske »diagnostike«. Z njo dostopamo do informacije o energetskem stanju posameznih organov, obenem pa imamo z znanjem refleksoterapije »v rokah« orodje in sistem, ki take težave lahko pomagata zdraviti. Na stopalu se pojavijo znaki motenosti refleksnih con že veliko prej, preden so vidni bolezenski znaki. Običajne medicinske diagnostične metode še ne pokažejo energetskih sprememb, medtem ko jih refleksoterapevt pravočasno zazna in tako lahko ustrezno ter pravočasno ukrepa. Zaradi dragocene količine časa, ki ga refleksoterapevt preživi s klientom, lahko s pozornim poslušanjem pridobi vse informacije, ki jih potrebuje za učinkovito pomoč. Pogosto ga pošlje tudi k zdravniku na natančnejše preiskave. To je moč preventivne refleksoterapije. Da bi zmanjšali število obolenj, so priporočljivi redni obiski pri dobrem refleksoterapevtu, ki se conam posveča raziskovalno in strokovno.