



WELLNESS 12. 03. 2020

## Chronické onemocnění? Reflexní terapie může vaše trápení vyřešit

**Reflexní terapie má velmi dlouhou tradici. Pochází z Asie a používá se už přes tisíc let. Dokonce se považuje za jednu z nejúčinnějších...**

Reflexní terapie může pomoci při mnoha zdravotních obtížích. Chronické onemocnění je obzvláště závažný zdravotní problém. Dokáže zkomplikovat i každodenní činnosti. Tradiční medicína si s ním navíc často neví rady. Naštěstí existují cesty, jak chronické nemoci řešit. Reflexní terapie dokáže divy. Je přes tisíc let prověřenou léčebnou metodou. Pomůže s problémy jako je bolest chodidel či zad, artritida, špatné zažívání anebo i únava. Zjistěte, jak vám reflexní terapie pomůže!

### Co je to reflexní terapie?

Reflexní terapie má velmi **dlouhou tradici**. Pochází z Asie a používá se už přes tisíc let. Dokonce se

považuje za jednu z neúčinnějších alternativních léčebných metod. I u nás si už našla své zasloužené místo.

- Reflexní terapie vychází z toho, že se na našich **chodidlech** nachází **řada míst**, která jsou spojená s **jinými částmi těla** pomocí **nervových zakončení**. Například s orgány.
- Podle toho, jaké problémy nás trápí, se odborník zaměří na [odpovídající místo na chodidlech](#). Těmto místům reflexní terapie říká **reflexní body**. **Tlakem** či **jemnou masáží** malé plochy chodidla podpoří **přísun energie** do nemocného orgánu. Pokud nás ale trápí bolest či akutní záněty, reflexní terapie postižená místa naopak **zklidní**.
- Změny v orgánech anebo jiných částech těla se projeví na reflexních bodech. Například změnami citlivosti anebo jinými změnami na kůži. Díky tomu může odborník podle reflexních bodů **určit poměrně přesnou diagnózu**.
- Nervová zakončení najdeme na **chodidlech, nártu, prstech u nohou** a v oblasti **kotníků**. Některá zakončení najdeme i na **dlaních, hřbetech rukou, prstech** anebo **uších**.
- Na stejném principu nefunguje jen reflexní terapie, ale i jiné osvědčené léčebné metody. Například **akupunktura** anebo **akupresura**.

## S čím reflexní terapie pomáhá? Bolesti chodidel i chronická onemocnění

Reflexní terapie je účinná na celou řadu zdravotních problémů. Působí nejenom na **akutní**, ale i na **chronická onemocnění**. Můžeme ji využít skoro na všechno. Výjimku tvoří kožní problémy, na které se reflexní terapie nedoporučuje. Stejně tak se nedělá v těhotenství.

- Reflexní terapie podporuje **zdravé zažívání** a dokáže jej zlepšit.
- Poskytuje účinnou **úlevu od bolesti**. Včetně problému jako je bolest chodidel.
- Má příznivý vliv na **činnost nejrůznějších orgánů**. Včetně onemocnění chronickými potížemi.
- Dobře působí na **metabolismus**. Reflexní terapie ho nastartuje správným směrem.
- Zmírňuje **únavu**. Stejně tak je reflexní terapie prospěšná i při problémech s častou **ospalostí**.
- Usnadňuje **rekonvalescenci**. Pokud se léčíme z úrazu, reflexní terapie nás dá dohromady.
- Reflexní terapie nezmírňuje jen bolest chodidel. Je účinná také na **bolesti kloubů**, jako je nemoc **artritida**.



- Působí na degenerativní a chronické nemoci **zad** a **páteře**. Bohužel si reflexní terapie neporadí se všemi druhy. Proto se o našich problémech se zády poradme přímo s odborníkem.
- Reflexní terapie je dobrá i [proti migrénám](#).
- Celkově prospívá naší **psychické kondici**. Reflexní terapie dá naši emoční a psychickou stránku zpět do rovnováhy.
- Reflexní terapie posiluje **imunitu**.
- Povzbuzuje celý **lymfatický systém**. Reflexní terapie řeší také chronické onemocnění, které s lymfatickým systémem souvisí.
- Reflexní terapie nám pomůže i se **skoliózou**.

## Akupresura versus reflexní terapie: V čem je rozdíl?

Podobné, ale přesto odlišné. Reflexní terapie a akupresura se **často zaměňují**. Ačkoli vypadají pro širokou veřejnost skoro stejně, liší se v základním principu. Zároveň mají i odlišné účinky. Společně mají to, že akupresura i reflexní terapie vychází z používání tlakových bodů. **Co je tedy jinak?**

- **Akupresura:** Léčebná metoda používá tlak na akupunkturní body. Podobně, jako akupunktura. Nicméně prsty a nikoli jehličkami. Akupunkturní body se nachází na akupunkturních drahách. Bodů je opravdu mnoho, jeden má zhruba 3 milimetry.
- **Reflexní terapie:** Soustředí se na reflexní body, které jsou nervovými zakončeními navázané na jiné části těla. Navíc se reflexní body nachází hlavně v oblasti šlapek a rukou. Jeden reflexní bod může mít až několik centimetrů čtverečních.