



Признаки хорошей витальности на стопе

1. Гибкость.
2. Здоровая кожа.
3. Розовый цвет стопы.
4. Нормальный мышечный тонус.
5. Выраженность элемента "земля".
6. Отсутствие глубоких морщин и сильного омоложения

Противопоказания к проведению процедуры «Семейная рефлексология»

- ✓ Первые 3 месяца после операций.
- ✓ Мания - депрессия.
- ✓ Трансплантации органов.
- ✓ Меланомы, расположенные непосредственно на стопах.
- ✓ Во время прохождения процедуры искусственного оплодотворения.
- ✓ При наличии открытых ран на стопе.
- ✓ Наличие в организме осколков или прочих инородных тел в непосредственной близости от жизненно важных органов.

Таблица соотношения времени и частоты проведения сеансов "Семейная рефлексология"

Цели \ Возраст	Профилактика	Острые заболевания	Хронические заболевания
0-1	5 мин.....1-2раза в день	2-3 мин..... 4-6 раз в день	5 мин.....2-3 раза в день
1-3	10 мин.....1раз в день	5 мин..... 5-6 раз в день	10 мин.....2-3 раза в день
4-7	20 мин.....1раз в день	10-15 мин..... 3 раза в день	20 мин.....1-2 раза в день
7-12	30-40 мин.....через день	15-20 мин2 раза в день	30 мин.....1 раз в день
12--- и старше	45-60 мин...1-2раза в неделю	25-30 мин.....1-2 раза в день	45-60 мин.....2-3 раза в неделю

Реакции на процедуру рефлексологии.

Положительные реакции	Реакции очищения
Расслабление	Расстройство желудка (особенно если раньше были запоры)
Прилив сил и энергии	Головокружение (это может быть вызвано изменением давления)
Ясность в мыслях	Сильный насморк (обычно если у человека были проблемы с дыхательной системой)
Ощущение легкости в теле и при движении	Сильная усталость (особенно если до этого человек был очень напряжен или возбужден)
Потребность в мочеиспускании после процедуры	