

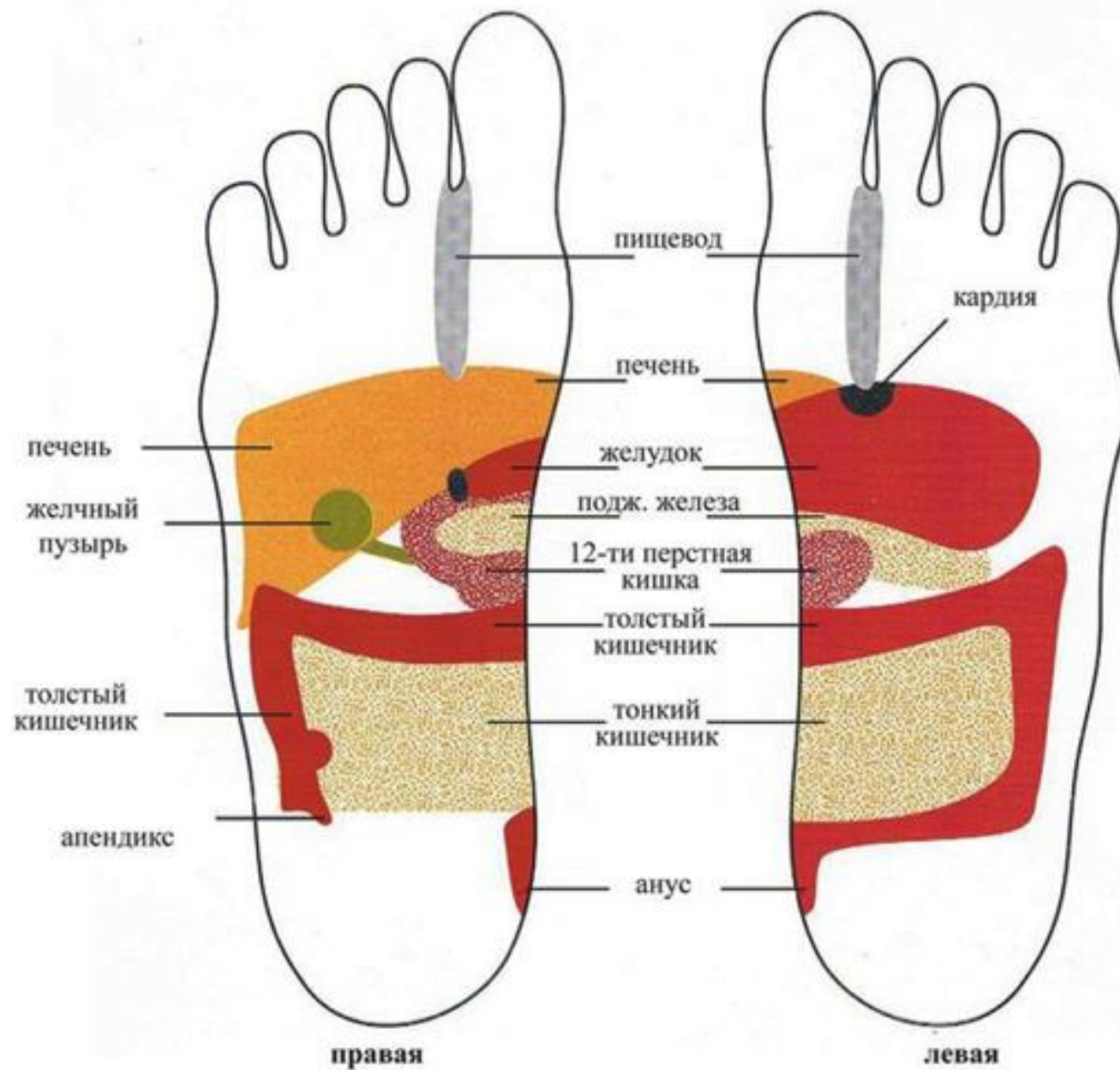
ПРАКТИКУМ ПО РЕФЛЕКСОЛОГИИ

Рефлексологическое воздействие для оздоровления желудочно-кишечного тракта (ЖКТ)

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Автор и Ведущая
Д-р Ph. D. Рефлексолог
Юлия Резников





Распознавание нарушений ЖКТ по стопе

Текстура кожи

- Гладкая, эластичная кожа – хорошее состояние пищеварения
- Грубая, утолщённая, шершавая, “стёртая” кожа - говорит о хронических перегрузках ЖКТ
- Мягкие участки, “провалы” - истощение функции органа

Цвет стопы

- **Нормальный цвет** (розовый)
- **Желтоватый оттенок** - проблемы с печенью или желчным пузырём
- **Бледность** - дефицит энергии, слабое пищеварение
- **Покраснение**
(особенно в области проекции печени, желудка) - признак воспаления
- **Синюшность**
нарушения кровоснабжения, хронические спазмы, застойные явления

Температура кожи

- **Тёплая**
активный обмен веществ, хорошее кровоснабжение
- **Холодная**
могут быть хронические застойные процессы,
слабая моторика ЖКТ, недостаток энергии
- **Контраст температуры**
зона локального дисбаланса, на которую нужно обратить внимание

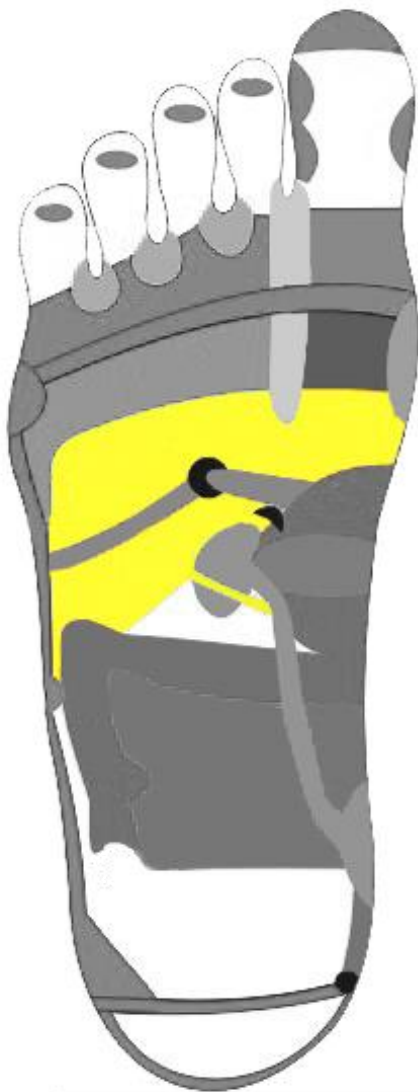
Морщины и трещины

- **Вертикальные морщины в области воды**
(зона кишечника) - склонность к диарее, нестабильность работы кишечника
- **Горизонтальные морщины** сигнал о склонности к запорам
- **Глубокие трещины** признак длительных, хронических нарушений
- **Мелкая “сеточка” морщин**
эмоциональная перегрузка, синдром раздражённого кишечника

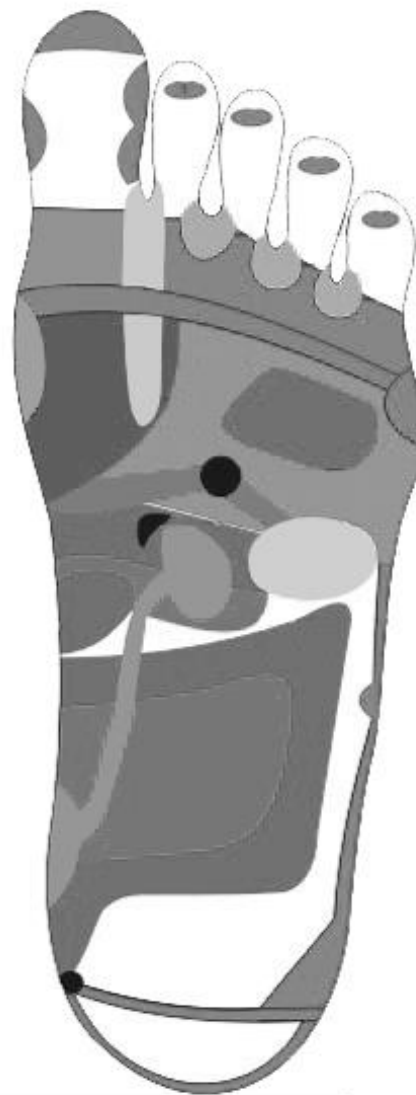
Влажность, шелушение, пятна

- **Избыточная влажность**
проблемы с поджелудочной железой, избыток слизи
- **Сухость и шелушение**
длительные запоры, недостаток жиров в питании, обезвоживание
- **Пигментные пятна**
хронические процессы, иногда остаточное явление после травм или воспалений.

ПРАВАЯ СТОПА



ЛЕВАЯ СТОПА



Когда выполнять формулу для печени

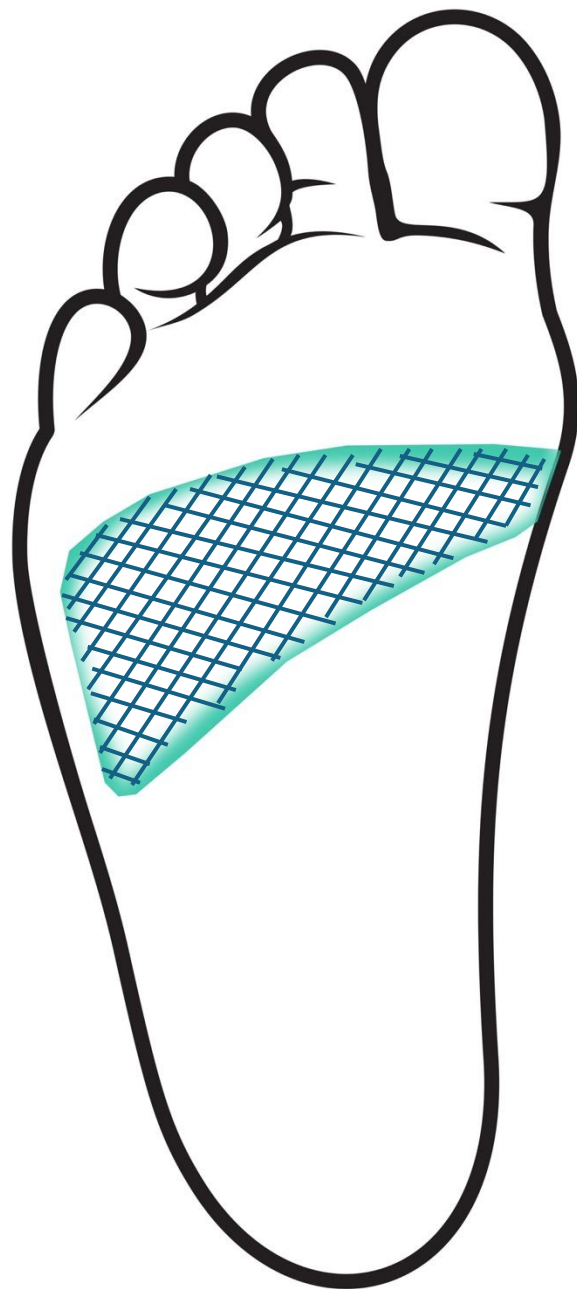
1. Когда есть признаки неблагополучия на стопе
2. Когда анализы крови связанные с печенью не в порядке
3. Когда есть симптоматика, которая указывает на проблемы с печенью

Специфические признаки на стопе

- Желтоватый оттенок, покраснение или сухость в проекции печени на правой стопе
- Плотность, болезненность в этой зоне при надавливании
- Утолщение, шелушение, локальные морщины или пигментные пятна в области печени
- Изменения ногтя большого пальца на правой ноге

Когда не делать формулу

- При острых инфекциях с высокой температурой
- При сильной, резкой боли в правом подреберье (срочно к врачу!)
- В период обострения гепатита, тяжелой желтухи, при подозрении на желчнокаменную болезнь в острой фазе



Техника глубокого воздействия

Работа выполняется подушечкой большого пальца или фалангой указательного пальца

Вы делаете 3 движения в одной точке и только потом переходите на следующую точку

Первое нажатие:

мягко, но уверенно вдавливайте палец до ощущения умеренного сопротивления (примерно 30% от максимально комфортного для себя усилия).

Держите давление 2-3 секунды, затем плавно ослабьте.

Техника глубокого воздействия

Второе нажатие:

мягко, но уверенно вдавливайте палец до ощущения умеренного сопротивления (примерно 60% от максимально комфортного для себя усилия).

Держите давление 2-3 секунды, затем плавно ослабьте.

Третье нажатие:

мягко, но уверенно вдавливайте палец до ощущения умеренного сопротивления (примерно 90% от максимально комфортного для себя усилия).

Держите давление 2-3 секунды,
затем плавно ослабьте и перейдите на следующую точку

Техника «пульсации»

- Положите подушечки указательного и среднего пальцев на зону печени
- Легко начните ритмично «пульсировать» - надавливать и отпускать, как будто «подкачиваете» эту область
- Продолжайте по всей поверхности проекции печени

Формула целиком

Шаг 1

отработка всей области печени техникой глубокого воздействия

Шаг 2

отработка всей области печени техникой «пульсация»

Ритуал с формулой для печени

1. Подготовительный массаж

2. Диагностика

Легко надавите на зону печени —
есть ли болезненность, плотность

3. Основная формула:

глубокое воздействие + техника «пульсации»

4. Завершающий массаж

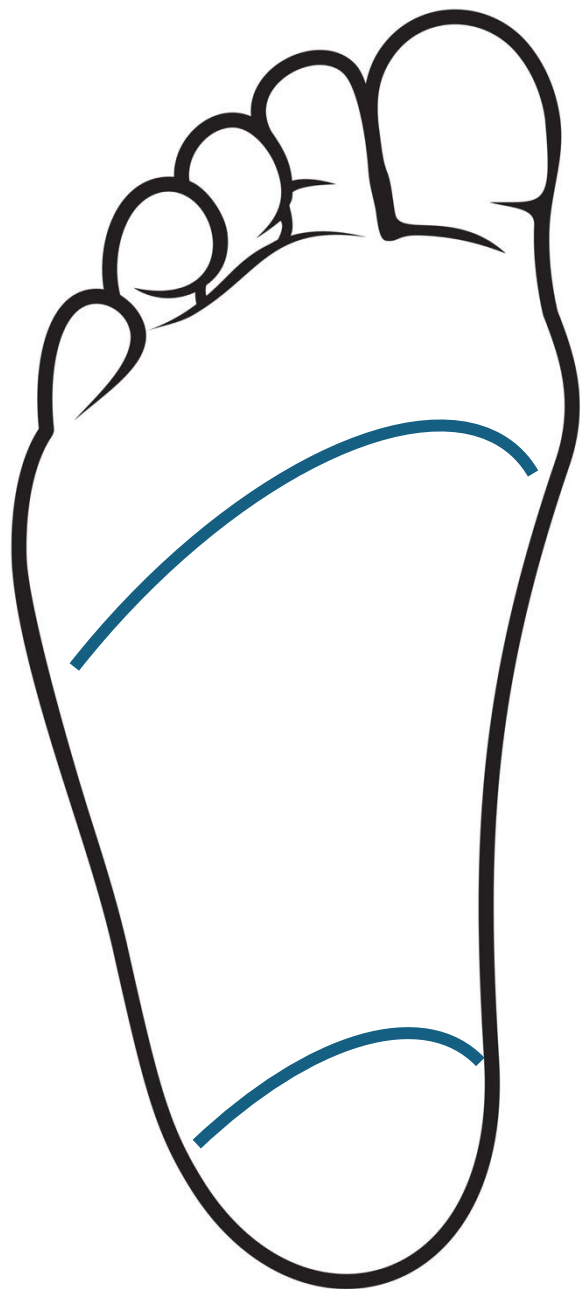
правой стопы и массаж левой стопы

«Активный импульс»: **гармонизация работы ЖКТ через стопу**

«Активный импульс» позволяет перераспределить энергию и восстановить баланс во всей системе пищеварения, учитывая её целостность.

Кому и когда особенно полезна техника?

- Тем, у кого наблюдается перемежающаяся или “капризная” работа ЖКТ
- При нерегулярном питании, смене рациона
- Тем, кто часто испытывает эмоциональные перепады, тревожность, и замечает связь этого с состоянием пищеварения



Движение импульса

Обеими руками охватите стопу так, чтобы большие пальцы оказались на внутренней стороне, а остальные на внешней.

Положите большие пальцы один на другой.

А все остальные пальцы переплетите между собой с внешней стороны стопы.

Всей поверхностью большого пальца нажимайте медленно и мягко на центральную часть стопы и двигайтесь вниз.

Через 2–3 секунды отпустите нажатие на 2–3 секунды и повторите снова

В каждом месте сделайте 3–5 мягких импульсов

Переместите пальцы вниз, поменяв их местами и повторите надавливание и отпускание.

Формула «ВОЛНА»

Мягкое восстановление моторики кишечника,
решение проблем запоров и диареи

Когда применять лечебную формулу «Волна»

- При склонности к запорам
- При частых диареях
- При “нервном животе”

“Волна”

новая техника для стимуляции моторики кишечника

Движение не линейное, а плавное,
скользящее и слегка “завихряющееся”

Как выполнять технику “Волна”

1. Позиция рук

- Охватите стопу так, чтобы большие пальцы находились один на другом в точке солнечного сплетения, а остальные пусть обхватывают стопу по бокам

2. Движение “спиральной волны”

- Подушечкой большого пальца, который прижат к стопе, начните рисовать спираль круговые движения с увеличивающейся амплитудой, двигаясь по часовой стрелке.
- С каждым полным кругом слегка продвигайтесь по спирали сначала наружу к внешнему краю стопы, а потом к внутреннему, чтобы охватить всю площадь воды
- Выполните 5–7 спиралей
- Опуститесь ниже, чтобы захватить область толстого кишечника.



Спасибо за внимание!