

# Refleksologia w szpitalu - "Pro salute"

Data publikacji: 23.05.2018 17:15

We wtorek (22.05) na terenie Szpitala Śląskiego w Cieszynie odbyło się ostatnie spotkanie z cyklu Pro salute "Hoży, a nie chorzy seniorzy". Tym razem specjalista refleksolog Wioletta Szojda opowiedziała o terapii, jaką jest uciskanie odpowiednich punktów, znajdujących się na stopach oraz na dłoniach.

□

Punkty, które można znaleźć na stopach i na dłoniach to tak zwane refleksy – ***nasze stopy odzwierciedlają ogólną kondycję naszego organizmu. Wiele chorób można tam zauważyć jeszcze zanim się one ujawnią. Uciskając odpowiednie punkty, można pozbyć się wielu dolegliwości, w niektórych przypadkach ulgę można odczuć od razu*** – tłumaczyła prowadząca.

Uciskając kciukami odpowiednie miejsca, jesteśmy w stanie dotrzeć w ten sposób do źródeł choroby. W ten sposób można również poprawić ogólną kondycję organizmu, działanie takie poprawia i pobudza krążenie i stymuluje układ nerwowy. Przykładowo uciskając odpowiedni punkt na dużym palcu i stopy można pozbyć się bólu karku, śródstopie zaś odpowiada za ból żołądka.

Refleksologia jest działaniem, które ma wiele zalet i jednocześnie nie niesie za sobą ryzyka. Do zalet refleksologii zaliczają się między innymi likwidacja stresu i napięcia nerwowego, możliwość przywrócenia równowagi niewydolnym gruczołom, pomoc w leczeniu zapań, alergii, astmy, reumatyzmu, a nawet cyst na piersiach i jajnikach. [Mapy punktów](#), które powinny być uciskane w przypadku wystąpienia określonych dolegliwości, znajdują się na stronie internetowej Polskiego Instytutu Refleksologii.