

Krautmani Massazi- ja Terviseakadeemia

Refleksoloogia

Stress ja refleksoloogia

Referaat

Koostas: Kaire Mäe

Tallinn 2016

Sisukord

Sisukord	2
Refleksoloogia	3
Stress	5
Närvisüsteem ja refleksoloogia	6
Enne seansi	7
Refleksoloogia punktid mida mõjutada stressi korral	8
Peale teraapiat	14
Kasutatud kirjandus	15

Refleksoloogia

Refleksoloogia juuri võib leida kõikjal maailma kultuurides. Ammu enne seda, kui hakkas arenema kaasaegne teaduspõhine meditsiin, praktiseeriti erinevate rahvaste juures ravitsemise kunste, kus kasutati käelisi võtteid. Paljud neist kasutasid jalalabasad kogu keha tervendamiseks. Paljud muistsed kultuurid uskusid, et jalalabad on võti kõrgema olendi, hingeühenduse juurde. Tänapäevase refleksoloogia juured ulatuvad aastatuhandete taha iidsetesse kultuuridesse – Egiptuses, Indias, Hiinas, Ameerikas. Arvatavasti kõige varasemad andmed teraapia praktiseerimise kohta pärinevad Egiptusest, kus hauakambri seinalt on leitud joonistus käe- ja jalamassaži kohta. Tekst kõrval osutab teraapia tegemisele (joonistus pärineb ajast umbes 2300 aastat e Kr.). Arvatakse, et teadmised massaažist ja refleksoloogiast jõudsid Euroopasse (umbes 1300 a) Marco Polo hiina tekstide tõlgete kaudu itaalia keelde. 1582. a avaldati Euroopas esimene tsooniteraapia raamat. Tänapäevase refleksoloogia alguseks loetakse 1920-30ndaid aastaid. Ameerika kõrva-nina-kurguarst William Fitzgerald kasutas tsooniteraapia nime all võtteid jalalabadel ja kätel, eesmärgiga vähendada valu oma erialastel protseduuridel. Seda teraapiat arendas edasi füsioterapeut Eunice Ingham, kes kaardistas refleksi-tsoonid kätel ja jalgadel nii, nagu me tunneme neid tänapäeval. Tema töötas välja ka käelised tehnikad, mida kasutatakse samal moel siiani. Ja tema õpilaste kaudu levis teraapia 1960-ndate alguses Euroopasse – Saksamaale ja Inglismaale, kus arenesid välja oma koolkonnad. Teaduslikult põhjendatud kaasaegse tsooniteraapia töötas välja Norra professor Charles Ersda, kes rajas oma kliiniku. Tema koostas jalalabadele projekteerivate organite, lihaste, lülisamba, aju närvide, vere- ja lümfisoonte täpsed kavandid, ning töötas väljakindlad raviskeemid. Tema uuringutest tulenevalt annavad kõik elundid, lihased, veresooned signaale jalatalla alla.

Refleksoloogia on holistiline teraapia, mille aluseks on põhimõte, et inimese jalalabadel ja kätel asuvad refleksi-tsoonid ja punktid, mis vastavad inimese kehas olevatele elunditele. Refleksoloogia suhtub kehasse, meelde ja vaimusse kui ühtsesse tervikusse, ravides haiguse põhjust, mitte ei ürita likvideerida sümptomeid. Tõelise heaolu saavutamiseks on vajalik kõigi kolme elemendi – keha, meele ja hinge – tasakaal. Vaadates patsienti kui tervisklikku olendit, muudab refleksoloogia heaoluatmosfääri reaalseks ideeks, tehes nii parktikust kui ka patsiendist partnerid. See koostööaldis üksus võimaldab patsiendil võtta vastutuse oma keha, meele ja hinge eest refleksoloogi tutvustatud vahendite abil. Positiivne meeleseisund loob heaolu toetava postitiivse emotsionaalse keskkonna. Haigus on negatiivsete mõtete ja emotsioonide tagajärg. Füüsiline tervis tähendab, et kõik süsteemid töötavad parimal võimalikul viisil. Tervisele oluline on keskkond (toit, vesi, õhk ja töö- ja eluruum), vaimne tervis ja sotsiaalne kontakt teiste inimestega. Refleksoloogia on õrn juht, kes tuletab meelde, kuidas üles ärgata ja õigesti toimida! Iga kehasüsteem peab töötama teistega kooskõlas. Refleksoloogia mõjutab kogu organismi, luues keskkonna täieliku tervise saavutamiseks.

Refleksoloogia mõjutab õrnalt organid, näärmeid, kõiki keha osi, stimuleerides refleksi punkte jälgadel, kätel, näos ja kõrvadel. Nendes piirkondades asub tuhandeid närve, ainuüksi jalgades on 15 000 närvi, seepärast ongi refleksoloogia nii rahustav. Olenevalt süsteemile on oma spetsialiseerumine. Jalalaba süsteem on spetsialiseerunud luustiku, liigeste, organite ehituslike kudede kajastamisele; sääresüsteem lihaste, aga ka psüühiliste häirete kajastamisele; reiesüsteem ainevahetuse probleemide kajastamisele; kehasüsteem energia ja vereringe omastamisega seotud kajastamisele; kõrv närvisüsteemi ja hormonaalsüsteemi kajastamisele; kolju mentaalsete stresside kajastamisele. Jalalaba süsteem on toimelt pisut aeglane, kuid ka teraapia tulemus on tihti pikaajalisem kui näiteks kõrva süsteemi kaudu tehtud teraapia. Jalgades lõpevad kogu organismi energiategid ehk meridiaanid, mis on ühendatud organite ja näärmetega. Mõjutades refleksoloogia tsoone erinevate võtetega, mõjutatakse ühtlasi ka vastavate kehaosade või elundkondade tööd. Protsess kujutab endast põialde ja sõrmedega (või spetsiaalse pulgaga) süstemaatilise surve avaldamist. Parema jala tsoonid vastavad paremale kehapoolele ja vasaku jala omad vastavalt vasakule kehapoolele. Parema jalg esindab minevikku, seost minevikuga, esivanematega, maskuliinseid aspekte ja suhteid meestega. Vasak jalg peegeldab olevikku, oleviku mõju tulvikule, seoseid endast noorematega, naiselikke aspekte, suhteid naistega.

Tundlikud ja valusad refleksi-tsoonid näitavad, et keha on tasakaalust väljas, olles terapeudi jaoks keha seisundi peegliks. Nende kaudu saab refleksoloog informatsiooni organismi hetkeseisundist, aga ka kroonilistest ja läbipõetud haigustest. Oletatava probleemi puhul saadab organile vastava punkti puudutamine valuastingu. Mingi organi ala- või ületalitus väljendub vastavas tsoonis kas valuna, naha- või koemuutusena. Refleksoloog kontrollib valulikke tsoonid erinevates süsteemides üle, ning seejärel saab keskenduda probleemi põhjustele ja tervendamisele. Nende punktide mõjutamine stimuleerib närvilõpmeid ja vereringet, parandab organite tööd, samuti leevendab stressi ja pinget kehas. Refleksoloogia aitab kõrvaldada igasuguse vastupanu energiavoolule, lastes energia vabalt voolama. Käsitluse käigus valu kaob ja kui tsoonis valu või muud märgid kaovad, paraneb ka antud organ või kehaosa. Refleksoloogia õpetab keha stressile mitte reageerima, lastes stressil välja, mitte sisse voolata. Keha piirkondade mõjutamine tekitab üldise eufoorilise lõdvestustunde. Tihti tunneb patsient kehas tugevat heaolutunnet. Refleksoloogia hakkab õpetama patsiendile vabakslaskmise

tähtsust ning pakub vahendit, mille abil lödvestumistasandile jõuda. Tässeanss parandab tsirkulatsiooni, kutsub esile soojustunde. Selline protsess võimaldab eemaldada kehast toksiine, tuues meelerahu ja sügava terviklikkusetunde.

Teraapia eesmärgid ja mõjud:

Rahustamine, lödvestamine, leevendab unetust ja stressi
Vereringe ja lümfli aktiviseerimine, elavdamine või rahustamine
Valu vaigistamine
Ainevahetuse parandamine
Hingamise parandamine (leevendab hingamisteede haigusi ja allergiat)
Lihaskõvumise, -pingete vähendamine
Immuunsüsteemi tugevdamine
Hormonaalsüsteemi tugevdamine (kiirendab hormonaalsete häirete korral taasutumist)
Enesetunde parandamine

Refleksoloogia on näidustatud:

Tugi- ja liikumiselundite probleemid, lihaskõvumise-, pingete vähendamine, lülisambavaevused
endokriinsüsteemi häired, kilpnääre ja hormonaalsed häired
unehäired
ainevahetuse, mao ja soolestiku häired
viljatus, pms, klimakteerium
stress ja läbipõlemine, immuunsüsteemi tugevdamine, enesetunde parandamine
allergiad
tütete koolikavalud
kroonilised haigused
närv- ja peavalu, pearinglus
vereringe ja lümfiringe parandamine
sõltuvused

Siiski esineb olukordi, mille puhul refleksoloogiat ei soovitata. Vastunäidustusi on mitmeid ja need selgitatakse välja samuti anamneesi võtmise käigus. Terapeudi tuleks informeerida võõrastest esemetest kehas, kroonilistest ja arsti järelevalve all olevatest haigustest (astmast, diabeedist jt.) Teraapiad beebidele ja lastele on lühema kestvusega kui täiskasvanutele ning alla 16.a. vanuste laste teraapiad tehakse lapsevanema juuresolekul. Rasedatele kerge ning pehme survega ja samuti ajalisel pisut lühemad. Rasedatel on parem vältida survet emaka piirkonnale.

Refleksoloogia ei sobi:

Pahaloomulised kasvaja
Rasked südame- ja neeruhaigused, neerupuudulikkus (vahetult pärast dialüüsi all olemist võib teha)
Südamestimulaator ja tehisiigused, kunstirinnad
Kunstiikulid või siirdatud organid (siirdatud elundid, 1 aasta pärast võib teha)
Väga kõrge või madal vererõhk (kui diastoolse ja süstoolse rõhu vahe on 10 -20 mm Hg, siis ei tohi teha - eluohtlik kuna süda ei lõõgastu)
Põletikulised ning psühhilised haigused
Ägedad palavikuhaigused
Diabeet (kui haigel jalalabad on paistetunud, haavandite või värvi muutustega)
Verehaigused
Aktiivne tuberkuloos
Mao- ja 12 sõrmiksoole haavandid
Ülierutuseseisund
Naha seenhaigused
Epilepsia - traumaatiline (hormonaalse epilepsia puhul võib)
Rasedus (3 esimest kuud, terviseriskiga rasedad) ja emakasisene spiraal
3 kuud peale sünnitamist, imetamine (jäakained satuvad rinnapiima sisse)
Tugevatoimelised ravimid
Rasked psühhikahäired
Patsiendile, kellel on viimase 3 kuu jooksul tehtud vereülekanne

Pärast suurt operatsiooni 6 kuud, pärast väikest 2 kuud
Lahtised haavad, haavandid, luumurd, nikastus, paistes ja valutav pahkluu
Veeni laiendid (tuleks vältida tööd paisunud ja laienuvad veeni radade lähedal)
Süvaveeni tromboosi
Säärelihaste survesündroom
Aids

Stress

Stress on elu osa, seda kogevad aeg-ajalt kõik inimesed. Stressi all mõeldakse füüsilist, vaimset või emotsionaalset pinget. See on seisund, mida inimene kogeb kui probleemi või olukorraga toimetulek kipub üle jõu käima. Stress tekib organismi jaoks äärmuslikes tingimustes, milleks võivad olla nii pingeline elukeskkond kui ka üksindus, liiga raske vaimne või kehaline töö, tavapärase elurütmi ootamatu muutus, iseenda või lähedase inimese raske haigus, trauma, mure lähedase inimese pärast, elamine või töötamine sobimatutes kliimatingimustes, väsimus, kurnatus jne. Stressi mõistetakse tavakeeles ärritava närvipingena, mis pikema aja jooksul mõjub muserdavalt ja tekitab kehalisi vaegusi. Teaduslikult tõlgendatuna on stress keha ja meelte vastus organismile esitatud kõrgendatud nõudmistele. Iga inimene tajub enda ümber toimuvat sõltuvalt oma vaadetest, vaimsest ja füüsilisest tervisest, töökoha mikroklime ning perekonna ja sõprade toetusest. Stress tuleneb oskamatuses oma koormust reguleerida ning tasakaalustamata suhtumisest tehtud ja tegemata töödesse. Kui usume, et peame midagi rohkem, paremini või kiiremini tegema kui suudame. Mida enam tajume kontrolli puudumist oma elu või olukordade üle, seda kõrgem on meie stressitase. Mitte kõik stressi vormid ei ole negatiivsed. Mõõdukas stress võib omada meie elus positiivset rolli, aidates tõsta motivatsiooni (eustress). Negatiivse stressi (distress) sümptomiks on energia puudus, viha, kurbus, ülesöömine, alkoholi ja uimastite tarvitamine, unetus, halb keskendumisevõime, peavalu, probleemid suhetes teiste inimestega jne. Kui stressi tase muutub liialt kõrgeks, võib inimene selle koorma all muruda. Võivad järgneda mitmed haigused ja vaevused nagu rahutus, ärevus, depressioon, südame ja veresoonkonna haigused (kõrgvererõhutõbi, neeruhaigused, arterioskleroos), seedehäired, psühholoogilised haigused, krooniline nimmevalu, gastriidid, migreen, külmavillid, nõgestõbi ja haavandid. Paljudes maailmaosades, kus stress ei ole loomulikuks elu osaks on sellised haigused väga vähe levinud. Kõrge vererõhu teke on otseselt seotud stressiga, sest stressi tõttu kasvab kolesterooli sisaldus veres ja kõrge kolesterooli tase tekitab omakorda kõrge vererõhu. Suurest osast nendest haigustest võib hoiduda, õppides oma stressi kontrollima. Hoides stressi kontrolli all saame parandada oma elu kvaliteeti ja ka kvantiteeti.

Stressi reaktsiooni aktivaator on ohu tunne, mis põhjustab hormoonide sөөstu sinu kehasse ja väljendub esmalt ärevusena. Kui su keha tajub stressi, reageerib sellele aju piirkond nimega hüpotaalamus, mis stimuleerib organismi tootma hormoone nagu adrenaliini ja kortisooli. Need hormoonid aitavad sul toime tulla sinu ees seisvate ohtude ja pingetega, seda tuntakse ka kui "võitle või põgene" reaktsiooni. Adrenaliin tõstab südame löögisagedust ja vererõhku ning annab lisaenergiat. Kortisool, tuntud ka kui stressihormoon, kasvatab samuti lühiajaliselt energiat, vallandades vereringesse glükoosi. See peaks aitama inimesel võidelda või põgeneda. Sel hetkel otseselt vähevajalikud kehafunktsioonid, nagu seedimine, tõrjutakse tagaplaanile. Keha reaktsioon stressile reguleerib end üldiselt ise ehk hormoonitaseme langedes taastuvad ka pulss ja vererõhk normaalsele tasemele. Normaalne ärevus tekib reaalses olukorras, olles vastavuses tegeliku ohuga. Haiguslik ärevus aga kujuneb, kui sündmuste ohtlikkust ja selle toimumise tõenäosust ülehinnatakse, iseenda toimetulekuvõimet ja abi efektiivsust või kättesaadavust aga alahinnatakse (olukorda tajutakse ebarealistlikult lootusetuna). Paljud inimesed hoiavad end püsivas pingeseisundis, käitudes ja suhtudes ellu nii, nagu oleks tegemist pideva võitluse või olukorraga. Ei osata tempot maha võtta, pidev rutt tekitab stressi. Iga kord, kui inimene reageerib negatiivse stressifaktori kogemusele liiga ägedalt, katkeb kehas korralik energiataseme andes teed nõrkusele. Lõpuks võib organism liialt ummistuda ja hakata sulguma, põhjustades keha õiges talitluses katkestuse. Pidev või ülemäärane stress kurnata organismi ja viia mitmete haiguste ning probleemide tekkimiseni. Stress ei lahene, kui probleemid jäävad lahendamata – probleemi eitades, situatsioonist põgenedes või probleemi vältides. Kui stressi ei ole võimalik elimineerida, peame kohanema ja olukorraga leppima. Kui inimene sellega hakkama ei saa, ollakse silmitsi pideva stressiga, millest võib kergesti kujuneda depressioon. Maandamata stress leiab inimese nõrgema koha – seedeelundkonna, närvid, immuunsüsteemi jne. Allasurutuna muuub see haiguseks, depressiooniks, sõltuvuseks või ärevuseks; väljapoole suunatuna muutub see vaenulikkuseks, kuritegevuseks, kahtlustamiseks või agressiivsuseks. Teadus on tõestanud, et stress on haiguste peapõhjus.

Närvisüsteem ja refleksoloogia

Kõiki keha toiminguid juhib autonoomne närvisüsteem (e. vegetatiivne). See närvisüsteem ei allu üldiselt tahtlisele kontrollile ning on oluline komponent organismi homöostaasi ehk sisemist tasakaalu tagavates protsessides. Autonoomne närvisüsteem jaguneb sümpaatiliseks ja parasümpaatiliseks närvisüsteemiks. Sümpaatiline närvisüsteem aktiveerub ohu- või stressi situatsioonis, kiirendab südametööd, ahendab veresooni, tõuseb vererõhk, laiendab silmapupille ja aeglustab seedeelundkonna tööd kasutades selleks keha energiat ja teisi keharessursse. Parasümpaatiline närvisüsteem viib organismi rahuolekusse, taastades organismi varusid ja tasakaalu, aeglustab südametööd, laiendab veresooni, langetab vererõhku, ahendab silmapupille, kiirendab seedeelundkonna tööd. Tavapäraselt peaksid autonoomse närvisüsteemi mõlemad osad olema dünaamilises tasakaalus. Autonoomse närvisüsteemi talitlus on siiski indiviiditi varieeruv, mistõttu on võimalik ühe või teise närvisüsteemi osa püsivam talitluslik ülekaal. Kestev sümpaatilise närvisüsteemi kõrgtoonuse on stressi tüüpilisi koostisosi ning võib olla oluliseks teguriks mitmete haiguste tekkes ja arengus. Teatud eluperioodidel (puberteet, kliimaks) võib autonoomse närvisüsteemi talitlus olla labiilne (ebapüsiv). Osal inimestest on autonoomse närvisüsteemi üks või teine pool enam aktiivne juba sünnipäraselt. Mõnikord võib kujuneda selle tahtele allumatu närvisüsteemi poolt reguleeritavate elundite või elundisüsteemide häire, mille põhjuseks ei ole nende elundite füüsiline kahjustus, vaid närvisüsteemi labiilsus. See põhjustab südamepekslemist, higistamist, punastamist, lihasevärinaid, õhupuudust, iiveldust ja seedehäireid ning kuumi ja külmi hoogusid (paanikahäire). Mõnikord kujuneb paaniliste atakkide baasil välja püsiv paanikaseisund, mille puhul lisanduvad rahutus, närvilisus, pidev väsimus- ja kurnatustunne ning unehäired. Haiged ei talu vaimset ega füüsilist koormust ning sageli vaevavad neid pingepeavalud ja ebaselged lihase- või luuvalud. Kõrvalekalded närvisüsteemi töös põhjustavad erinevaid vaevused. Stress seisatab isetervenemise mehhanismid, ravi ja isetervenemine läbi parasümpaatilise süsteemi ei toimi. Refleksoloogia ajal nimene lõõgastub, meeleseisund on rahulik, turvaline, andes parasümpaatilisele närvisüsteemile paremad toimimistingimused ja tänud sellele hakkab kogu keha paranema. Terapeut mõjutades ja masseerides kehal erinevaid punkte, aktiveerib inimese enda paranemissüsteemi.

Jalalabad sisaldavad palju närve, mis saavad signaale kogu kehasse ning võtavad signaale vastu väliselt stiimulilt. Refleksipunktidele surve rakendamiseks kutsuvad refleksoloogia esile reflektorse reaktsiooni. Sensorid ja motoorsed retseptorid võtavad informatsiooni vastu jalalabadest lähtuvate närviradade kaudu. Ükskõik, mida sel hetkel on vaja, aktiveeritakse reflektoriline reaktsioon, mis kutsuvad esile keemilise ja füüsilise tagajärgi. Jalalabad saavad informatsiooni ja integreerivad seda kogu kehas, püüeldes närvisüsteemiga homöostaasi poole. Refleksoloog aitab kõrvaldada stressi, üritades panna keha lõdvestuma, tasakaalustades keha süsteeme, parandades lümf- ja vereringet, stimuleerides närve, aidates lihastel lõdvestuda ja kehal puhastuda toksiinidest. Lõdvestununa on keha võimalisem tegelema igapäeva stressiga. Usutakse, et refleksoloogia aitab kaasa endorfiinide tekkimisele/vabanemisele, (keha loomuliku heaolu-mõnu hormoonid), hästi on dokumenteeritud nende võimet leevendada stressi. Puudutus aitab jalalabadel, kehal ja meel pe pingest vabaneda. Kui läheneda närvisüsteemile pideva, ühtlase puudutusega, on patsient tõeliselt suuteline lõdvestama ja usaldama. Klient peab tundma end seansi algusest alates turvaliselt ja kaitstuna. Praktik loob kindla, õrna puudutusega hooliva keskkonna. Rahulik puhast ümbrus on tähtis, kaastundlik siiras ravi ülitähtis. Keskenduga patsiendile, olge teadlik oma kasutatavast survest ja jälgige kliendi reaktsioone. Mida enam inimene lõdvestub, seda raskem on tal oma silmi lahti hoida. Nahavärv reageerib õhetusega, inimene hakkab vabamalt hingama. Patsiendi kehatemperatuur langeb, vaadage, et isik kellega töötate oleks kinni kaetud. Korduvad seansid kujundavad kehas mustri, mis tunnistab refleksoloogiat pingeleevendajana. Kogu keha ja meel laseb end seansi ajal lõdvaks. Korduvat ravi saavad inimesed tunnevad end seansside vahepeal lõõgastunult. Meetodi mõju võimaldab pikaajalist kestvat leevendust. Refleksoloog saab vastu sama palju kui annab. Pinge vallandumine toimub kahes suunas. Täielik lõdvestumine laseb närvisüsteemil aktiveerida tervendamisreaktsiooni. See reaktsioon küündib kaugele kehasse, mõjutades immuunsüsteemi. Homöostaasiprotsess kujutab endast tasakaalus energia püsivat voolu.

Enne seanssi

Looge kliendile tervendav, soe ja sõbralik ruum, kus oleks võimalik lõdvestuda. Veenduge, et seal oleks piisavalt soojust, õhku ja valgust (võimalusel loomulikku valgust). Muretsege lamamistool või mugav istumise tool ja jalatoetamise tool. Klient peab olema väga mugavas positsioonis, kehas ei tohi olla pinget. Et teha kliendi asend ja olemine võimalikult mugavaks soetage patju, polstreid ja fliistekke. Linad ja rätikud peavad olema korralikult puhtad ja neid tuleb vahetada peale igat seanssi. Valmista ette töövahendid - kaardid, tabelid, salfrätid, pulgad jne. Refleksoloog peab ennem ja pärast seanssi käsi pesema, küüned peavad olema hooldatud, lühikesed ja puhtad. Soovitatav on pesta ära ka jalad, millega tööd tehakse, selleks soovivad ka alkoholivabad beebide puhastuslapid. Valige lõdvestav muusika, korduv rahulik mahe muusika, suurepärase on mõni tervenduskunsti muusika (nt jooga). Uurige kliendi allergiate kohta ja kui on võimalik, kasutage erinevaid (rahustavaid, lõõgastavaid) eeterlikke aroomiõlisid. Puhastage enda energiat meditatsiooni, jooga või visualiseerimisega. Keskenduge tööle patsiendiga, lase kliendil täita ja allkirjastada vastutusest lahiütlemise ja nõusoleku blankett. Tutvuge kliendi jalaga - kuju, temperatuur, värvus, küüned jne. Alusta lõdvestavat seanssi jalalabade soojendusega.

Refleksoloogia punktid mida mõjutada stressi korral

Aju ja elundid:

Hüpotaalamus

Hüpotaalamus reguleerib paljusid keha tegevusi. Näiteks südametööd mõjutades kontrollib see südamelihase kokkutõmbeid. Hüpotaalamus on vaheaju osa. Ka määratletakse seda sisenöresüsteemi osana, mis tegeleb kehas keemiliste ainete tootmisega. See ajuosa kontrollib paljusid keha tegevusi ja täidab homöostaasi reguleerija ülesannet. Hüpotaalamus moodustab ühenduslüli sisenöre- ja närvisüsteemi vahel. See kontrollib autonoomse närvisüsteemi talitlust. Hüpotaalamus reguleerib südame löögisagedust, silelihase kokkutõmbeid ja toidu liikumist läbi soolestiku.

Hüpotaalamus toodab mitmeid hormone, mis teevad vahetut koostööd ajuripatsiga. Hüpotaalamus on ajuripatsi peamine kontrollija. Ajuripats omakorda mõjutab paljude kehahormoonide tootmist.

See väike ajuosa, hüpotaalamus, kujutab endast naudingu-/valukeskust. Ta reguleerib inimese äärmuslikke tundeid ja käitumist nende emotsioonide suhtes. Ta reguleerib raevu-, rõõmu-, agressiooni- ja kaastunnet. Ka on see piirkond, mis annab teada, millal on kõht tühi, millal täis ja millal vajate juua.

Hüpotaalamuses peituvad isegi teie magamisharjumuste juured. Just siin pannakse paika teie igapäevane uneprogramm. Hüpotaalamust läbiva vere temperatuur reguleerib kehatemperatuuri. Kui veri on liiga soe, saab autonoomne närvisüsteem sõnumi see maha jahutada, või kui veri on liiga külm, siis vastupidi. Selle ajuosa refleksipiirkond on põhimõtteliselt sama mis ajuripatsil.

Ajuripats e. hüpofüüs

Teine meel, mis seotud kõrge ärevus ja stressiga on ajuripats. Kui kehas suurendab stressi hormoonide tootmine, segab see ajuripatsi loomuliku toimimist. Kui stressi hormoonide tootmist vähendada, aitab hüpofüüsi edendada keha normaalset hormonaalset tasakaalu. Hüpofüüs on keha üks tähtsamaid näärmeid, sest see reguleerib teiste sisesekreetsiooninäärmete tööd. Ajuripats harmoneerib keha tasakaalutusi. See refleksipunkt aitab efektiivselt lõdvestuda ja annab energiat juurde, kuidas hetkel vaja. Kui vajutada sellele punktile enim und, rahustab ja lõõgastab see keha, tuues parema une. Vajutades sellele punktile hommikul, annab see kehale energiat juurde.

Ajuripats on herne suurune. See hormone tootev näärme asub nina taga aju keskosas. Ta on seotud hüpotaalamusega, mis mängib juhtrolli. Ajuripatsit nimetatakse „meisternäärme“ks, sest ta ülesanne on vallandada suuremaid hormone, mis mõjutavad kogu sisenöresüsteemi, mis omakorda avaldab mõju tervele kehale. Sellel näärmel on sagarad, mis eritavad erinevaid, hüpotaalamuse eritistega koos toodetavaid hormone. Ajuripatsi eessagar tootab ja vallandab inimese kasvuhormooni, kilpnääret ergutavat hormooni, neerupealsete hormooni, piimatootmise- ja paljunemishormoone. Ajuripatsi tagasagar talletab ja vallandab hormone. Need keerulised ainet tegelevad keha funktsioneerimisega – antidiureetiline hormoon, oksütotsiin. Probleemid selle näärmeega viitavad sideme puudumisele materiaalse ja vaimse vahel. Sedalaadi probleemid tekivad inimesel, kes ei suuda tunnistada jumalikkul alget inimeses, iseäranis endas. Niisugune inimene peab end liiga väikeseks, liiga maiseks. Su keha tahab, et sa muudaksid suhtumist endasse.

Hüpofüüsi refleksipiirkond langeb kokku jalal hüpotaalamuse piirkonnaga. Te leiate selle refleksipiirkonna suure varba siseküljelt, vahetult keskmise liigese kohalt. Kõndides põidlagaga varba aluselt täpselt seespoolisel kõrgendikul pisut liigesest mööda. Te märkate varbal põidlasuurust lohku. Refleksipunkti leidnud, hoidke sellel pöialt ja tehke ringe. Pöörake pöialt nii, et selle külg jääks tegelikku õnarusse ning töötage selle refleksipunktiga kergelt edasi-tagasi liikudes, tungides üha sügavamale. Kui pöial tajub refleksipiirkonda järele andmas, püsige paigal ja vajutage.

Kilpnääre

Kilpnääre on sisenörenäärme, mis toodab hormone. Tal on kaks sagarat ja see asub kaela allosas, vahetult kõri all, üks sagar kummaldi pool hingetoru ja kõrvakilpnäärmed neljas nurgas. Kilpnääre on liblika kujuga, kumbki tiib ühel kehapoolel. Kilpnääre talletab oma hormone suurtes kogustes, nii et tal on tagavara alati käepärast, millest piisaks umbes sajakaks päevaks. Kilpnäärmele omased hormoonid on türoksiin, kaltsitoniin ja trijodotüroniin. Kilpnäärme hormoonid reguleerivad hapniku kasutust, mis mõjutab kehasisese soojust tootmist. Ka reguleerivad nad keha ainevahetust, avaldades mõju kõikidele protsessidele. Ainevahetus on kõikide kehasiseste keemiliste tegevuste kulminatsioon. Nende keemiliste tegevuste vastastikune seos varustab meid elu jätkumiseks vajaliku energia ja toitainetega.

Kilpnääre mängib keha kasvu ja arengus olulist rolli. Kilpnääre mõjutab närvi- ja lihaskudede kasvu. Ta aitab kontrollida kaltsiumi taset ja vähendada kolesterooli hulka. Kilpnääre tegeleb glükoosi muutmise; glükoos

mõjutab energiataset, sest kui glükoos põletab kaloreid, toodetakse rohkem energiat. Kilpnäärmesse on kogunenud keemiline element jood, millel on tähtis koht kilpnäärmehormoonide tootmisel. Teie saate joodi loomulikult viisil toidu kaudu. Joodi liiasus või vähesus võib viia kilpnäärme väärtalituseni.

Kilpnäärmehormoonide puudus mõjutab vastsündinuid, kes jäävad kasvult väikeseks ning kelle aju ja suguelundid on alaarenenud.

Kilpnäärme liig - ehk ületalitlusega (hüpertüreoosiga) inimesel on kiirenenud südametöö, vähenenud kehakaal, liighigistamine ja nõrkus. Kilpnäärme alatalitus (hüpötüreoos) tekib kui organ ei tooda piisavalt hormoone.

Tulemuseks on ainevahetuse aeglustumine. See tekitab väimust, loidust, madalat kehatemperatuuri, suurenenud kehakaalu ja depressiooni.

Kilpnääre seob inimese füüsilise keha tema kurgutsakra (energiakeskus). Sellest keskusest sõltub inimese tahtejõud ja võime vastu võtta otsuseid oma vajaduste rahuldamiseks, st ehitada üles oma elu nii, nagu ta soovib, ning arendada oma isikupära. Kurgutsakra on otseselt seotud suguorganite piirkonnas asuva sakraaltsakratega (seal asuvad munasarjad, munandid). Et need energiakeskused on omavahel seotud, siis toob ühe probleem kaasa ka probleeme teises.

Hüpertüreoos räägib inimese liiga aktiivsest elust, hirmust vastutuse ees, liigsest nõudlikusest enda vastu, tema teod ei rajane tema tõelistele vajadustele. Hüpötüreoos räägib inimeset kes tahaks rohkem tegutseda, kuid ei ole piisavalt nõudlik, talle tundub, et ta ei ole piisavalt osav.

Kilpnäärme refleksipiirkond asub suure varba kaelal, ulatudes varba allosas asuva liigeseni. Kõndige pöidlaga kaelakõrgendiku suunas, ületades varba alumise osa neli kuni viis korda. Selles refleksipiirkonnas väikeste sammude haaval edasi liikudes kõndige vahetult varbakaela alt mööda serve üles ja hoidke. Seejärel kõndige sõrmega selgmisel poolel varba allosas mõne tillukese sammu jagu sissepoole. Pöial teeb ka varbakaela siseküljel väikesi ringe. Järgides neid tillukesi ringe sisse ja ümber, üles ja alla, keerutage sellel punktil ja hoidke, rakendades püsivat survet. Kui piirkond on pinges, jätkake tööd refleksipunktil. Refleksoloogia aitab viia välja mürke ja kõrvaldada ummistuse kogu kehast. Kui kilpnääre on blokeerunud, siis refleksoloogia taastab homöostaasi.

Päikesepõimik ja diafragma

Päikesepõimiku refleksipiirkond asub täpselt keskel, vahetult vahelihasejoone all. Päikesepõimiku punkt on üks võimsamaid refleksipunkte jalgadel ja kätel. Päikesepõimik on närvide rühma ühinemiskoht, kõhu taga (mao taga ja aordi lähedal). See eluliselt tähtis tegevuskeskkond seostub teatud kehapiirkondade ja organitega. Sellele piirkonnale lähedal asuvad füüsilised organid on vahelihas, rinnad, süda ja kopsud. See punkt on stressi poolt tugevalt mõjutatud, sinna vajutades saab vähendada stressi, samuti tõuseb sinna vajutades keha tolerants stressi suhtes. Selles punktist tuleb lõõgastus reaktsioon kiiresti.

Päikesepõimik, tuntud ka kui kõhu aju, on emotsioonide kogum, mis mõjutab tegemisi ja mittetegemisi ning ka seda, kuidas tehakse, ning kas tehakse heameelega või mitte. Päikesepõimik on seotud emotsionaalsete ja hingeliste probleemidega. Pikema aja vältel võivad äärmuslikud tunded päikesepõimiku rööpast välja viia ja pööraselt ärevaks ajada.

Päikesepõimiku refleksipunktid on täpselt südame omade all, emotsioonide mõju võib näha väikestes kühmukestes, mis jäävad vahetult jalalaba padjakeste keskkohast allapoole. Tegemist on refleksoloogia kahe kõige võimsama refleksipunktiga. Pelgalt pöidla või sõrme asetamisega selle punkti peale saate tõhusalt kogu organismi vaimselt, emotsionaalselt, füüsiliselt ja hingeliselt lõõgastada, nii et võite isegi leevendada hingeldamist, astma - või paanikaatakki. Päikesepõimikust saad tasakaalustada emotsioone, et need ei segaks seedetraki tööd, eriti murerohkel ja pingelisel ajal. Päikesepõimiku viis närvisõlme toidavad tohutul arvul rakke ja kaks poolkuukujulist närvisõlme ühendavad meie meheliku ja naiseliku poole. Päikesepõimik on suure energiaga osa meie organismist, kiirgates tohutult energiat kogu meie kehasse, aidates kaasa päikeselise meelelaadi tekkimisele, samuti loob aluse kõhutunde tekkimisele.

Ebamugavustunne päikesepõimiku piirkonnas on sageli seotud kurguga ja võimetusega enda kaitsmiseks sõna võtta, samuti enesekeskne, sõltuvuste, egotsentrilisuse, manipuleerimise, unepuuduse, pingete ja foobiatega. Refleksipiirkond on mõlemal jalal sama. Võtke parem jalalaba vasaku käe hälli. Kasutades pöidla lamedat otsa pöörake sõrm pisut külje poole, vajutades lohku, et tuvastada refleksipiirkond. Sel ajal kui parema käe pöial piirkonnale survet rakendab, painutage vasaku käega jalga alla, tekitades refleksipiirkonna kohale varikatuse. Püsige paigal ja paluge patsiendil sügavalt sisse hingata, kolm sekundit hinge kinni hida ja siis aeglaselt vabastada. Kui patsient lõdvestub, laske tema varvastest lahti, jätkates pöidlaga refleksipiirkonnale surve rakendamist. Kui refleksipiirkond tuksub, on see märk selle seotusest kehasse leviva rahutundega. Võtke pöial aeglaselt refleksipiirkonnast. Päikesepõimiku refleksipunkti kasutatakse seansi vältel mitu korda. Naaske valusasse piirkonda kui valu on leevendunud.

Käte masseerimine aitab samuti hästi lõõgastuda ja rahuneda. Masseeri põidlagaga päikesepõimiku punkti peopesal, ringjate liigutustega kaks-kolm minutit.

Neerupealsed

Neerupealsed asuvad neerude ülaosas, üks kummalgil kehapoolel maksa ja mao taga viimaste roiete all. Need oakujulised näärmed toodavad olulisi steroidhormoone. Neerupealsed eritavad vee, naatriumi ja kaaliumi homöostaasiks vajalikke mineraalse koostisega hormoone. Neerupealiste refleksipiirkonnad asetsevad jala keskel vahetult talje juhtjoone kohal. Teine neerupealiste hormoonide grupp tegeleb ainevahetuse ja stressiga. Need hormoonid toodavad kehas piisaval hulgal energiat. Neerupealsed eritavad östrogeeni ja androgeeni, mees- ja naissoo hormoone. Veel kaks olulist eritist kutsuvad esile põgene-või-võitle reaktsiooni.

Kui teil on tekkinud raske ärevus, on neerupealsed väga tundlikud. Tõenäoliselt nad töötavad üle ja toodavad stress hormooni adrenaliini ja noradrenaliini, et hoida kogu keha valvsana ja ärevuses (mis kutsuvad esile põgene või võitle reaktsiooni). Kui nad on üle stimuleeritud, pead võtma aega, nende rahustamiseks, ühiskonnas edukalt toimida.

Refleksipiirkonnad peegeldavad neid näärmeid mõlemal jalalabal. Refleksipiirkond asub päikesepõimiku refleksipiirkonna all. Neerupealsete ja päikesepõimiku refleksipiirkonnad ei ole täpselt ühel joonel; neerupealsed asuvad kõõlusejoonel veidi jalalaba sisekülje poole. Parem refleksipunkt on veidi madalamal ja pisut lähemal jalalaba sisemisele servale kui vasak. Tehke refleksipunktil ringe, rakendades kerget survet, te tunnete refleksipiirkonnas väikest muhkku. Seejärel püsige punktil, refleksipiirkond võib vastu suruda, mis näitab, et aeg on edasi liikuda.

Neerupealsete näärmed tekitavad meis usaldust- ja julgusetunde hoolimata hirmust, mida me sisimas tunda võime. Neerupealise näärmed annavad esimestena meile julgust ja üliinimlikku tugevust, et kõigest hoolimata viia ellu erakordseid ideid. Ise usaldusväärseks muutudes hakkame ka teisi rohkem usaldama. Neerupealsete alatalitus (hüpofunktsioon) räägib inimesest kes ei teadvusta oma piire ja lõpetab läbipõlemisega. Liigtalitus (hüperfunktsioon) annab tunnistust sellest, et inimene on kogu aeg valvel, kaotades mõõdutunde ja järjekindluse.

Kuseteede süsteemi

Neeru vasak refleksipunkt asub vahetult vasaku päikesepõimiku refleksipunkti all ja parem on kriipsu võrra madalamal ning jalavõlvile pisut lähemal. Kõndige põidlagaga üle taljejoone neerude refleksipiirkonda ning tehke sellel punktil ringe, enne kui alla põie refleksipiirkonda siirdute. Põial toetub õrnalt neerude refleksipiirkonnal, liikuge põidlagaga neerupiirkonnast diagonaalselt alla jalatalla alumise osa siseküljele istmikujoone juurde (liigute mööda kusejuha, uriini läbipääs põide). Jalaküljele jõudes on näha rasvkoepiirkonna kumerust, see ongi põie refleksipiirkond. Tehke parema käe põidlagaga selles piirkonnas õrnalt ringe.

Neerude refleksipunktid väljendavad oskust töödelda sündmusi, klammerduda kõige külge, mida oleks võimalik uuesti kasutada, jättes kõrvale juba läbi töötatud mõtted ja kulunud tunded, mis vastasel juhul raiskaksid aega ja energiat. Kui kehasse koguneb liiga palju emotsioone, põhjustab ülemäärane vedelik organismis pundumist ja turseid. Liiga vähesest veest muutub nahk kuivaks ja ketendavaks, eriti kui tunnete end hüljatu ja eemaletõugatuna. Neerud on organismi niivõrd emotsionaalne osa, et reageerivad halvasti, kui meid alt veetakse. Igasugused pettumused või pettekujutelmadest vabanemine toob meis välja nurjatu „lapse“, kes paiskab meie neerude tasakaalu paigast. Äärmuslikes olukordades võib tagajärjeks olla pahur tuju. Neerudes peidavad end paljud valusad, haavumist tekitanud ja häirima jäänud mälestused koos arvamusega, et meid eiratakse, koheldakse valesti või jäetakse meid millesti ilma. Mineviku talumatu valu annab endast seljal märku. Sellise olukorra parandamiseks tuleb oma sisemist last armastada ja kalliks pidada, see aitab organismil hoida tasakaalu ja nautida parimat tervist. Häired neerude töös viitavad sellele, et inimene ei suuda otsuseid vastu võtta, see on väga emotsionaalne inimene, kes muretseb liialt teiste pärast. Inimene tunneb, et ei ole oma töös või suhetes piisavalt võimekas, alludes liiga kergesti teiste mõjule ja ignoreerides enda huve. Ta paneb teistele liiga suuri ootusi.

Meie keha väljutades uriini, väljaheiteid, gaase ja higi, vabaneb südames ja kehas pesitsevatest hirmudest, läbitöötatud mõtetest ja soovimatutest emotsioonidest. Nii vabastatakse vaim ja keha varjatud süütundest, seletamatutest traumadest ja lahendamata konfliktidest, mida liiga kaua endaga kaasa lohistatakse. Kui neid endas hoitakse, võivad need muutuda äärmiselt mürgisteks ja väga kahjulikuks meie heaolule. Seda tunnetavad ka meie erituselundite - kusiti, pärasoole ja päraku - refleksipunktid, mis asuvad sisemistel kolmnurksetel osadel. Väikesed külmud nende kõrval jala siseküljel - seal, kus kohtuvad põid ja kand - on põie refleksipunktid.

Käärsool ja seedesüsteem

Seedeelundkond on kaheosaline mehhanism. Me sööme toitu ja omastame toitained. Seejärel peame jääke väljutama. Jämesool saadab välja kõik peesoole poolt imamata jäänud toitained. Paremjal jalalabal asuvad refleksipiirkonnad peegeldavad parema kehapoolele jäävat jämesoole osa, ülenev käärsool ja pool ristikäärsoolt.

Ärevus võib mõjutada seedesüsteemi ja jämesoolt. Kui teie stress ja ärevus on seotud IBS-iga (ärritatud soole sündroom) vm jämesoole probleemiga, siis refleksoloogia võib pakkuda leevendust.

Hirm läbikukkumise ja naeruvääristamise ees võib ajada hulluks. Sügaval sisimas vajame me kõik, et meie ainulaadsust tunnustataks, kiidetaks heaks ja armastataks. Suutmatus üle olla elus tekkivatest raskustest võib viia mürgiste suheteni, mis saatsavad vaimu, keha ja hinge. Käärsool teeb kõik endast oleneva, et vabastada keha lõputust mõttetusekoormast, hoidmaks vaimu ja keha liialt rappa jooksmast.

Probleemid jämesoolega tekivad inimestel, kes on kinni vanades mõtetes või veendumustes, mis ei ole talle enam vajalikud (kõhukinnisus) või kes liiga kiiresti põlgab ära ideed (kõhulahtisus), mis võiksid talle kasulikud olla. Ta satud silmitsi vastuoludega, mida ta „ära seedida“ ei suuda. Selline inimene ärritub, selle asemel et näha situatsioonis või inimeses positiivset külge.

Käärsoole kõigi viie osa refleksipunktid asuvad mõlema jala põidade alumistel pooltel. Üleneva kääsoole refleksipunkt asub parema jala põia välisservast kuni jalatalla keskkohani – maksa refleksipunktini - ja peegeldab valmisolekut lasta lahti mineviku jäänukitest. Ristkäärsoole refleksipunktid paiknevad mõlemal põial vahetult jala keskosa all, kaardudes pisut ülespoole, pooleldi mööda vasakut põida kuni põrna fleksuuri refleksipunktini. Need refleksipunktid peegeldavad õhkõrna joont mineviku ja oleviku vahel. Alaneva kääsoole refleksipunkt järgib vasaku alumise põia välimist joont, peegeldades seda, kui lihtne on vooluga kaasa minna. Sigmasoole refleksipunkt kulgeb taas mööda vasaku kanna ülaosa, hoolitsedes selle eest, et varasemate kogemuste jäänukid liiguksid edasi pärasoolde ja pärakusse. Eluraskuste minna laskmisest tekkiv kergendus sümboliseerib mürgistest olevikusuhetest lahtilaskmisega kaasnevat vabadusetunnet, samas kui jämesoole tühendamise tulemusel tekib piisavalt ruumi, et liikuda edasi järgmisse etappi.

Kõrvaldades elupaineid, puhastab käärsool teed suurema vaimse selguse saavutamiseks, hoolitsedes selle eest, et jätkuks jõudu tegutseda. Kui mineviku jäänukid on teelt kõrvaldatud, ei raisata enam aega ja energiat – seetõttu viidataksegi käärsoolele kui evolutsiooni või muutuste generaatorile. Kui misi peaks takistama käärsoole üleliigset minema viia, muundada ja kõrvaldada, siis ilmutab pahategija end ka jalalabale. Mineviku valust, muredest ja raskustest kahti laskmine enne uute suhete loomist annab võimaluse puhtalt lehelte alustada.

PAREM JALG. Pange enda vasaku käe põial kliendi parema jalalaba kõprusele (asub alalaba välisküljel, viienda põialuu kõpruse juures (asub mõlema jala väikeses varbale järgneva pika luu tallapoolses välisservas)). Pöidlakõnniks valmistudes pöörake põialt pisut alla ja sissepoole. Kanna aluse ümmargune pind puudutab pöidlakülge. See pöidlaosa asub tallaljalalaba väliskülje ja kanna ümmarguse serva vahel. Pöidlaots vajub niudesoole-umbsoole klapi refleksipiirkonda. Vajutage sellel punktil ja tehke õrnalt ringe. Keerutage edasi, sel ajal kui põial üha sügavamale vajub; vajutage punktile ja püsige seal. Seejärel tõmbuge põial haakimistehnika abil veidi jalakülje poole. See on jämesoole alguskoht. Pöörake põialt taljejoone suunas ning alustage pöidlakõnni talje juhtjoone poole. Liigutage põialt edasi väikeste, aeglase sammudega, tõmmates jalakülje juurde joont. Põial asub jalatallal, kuid väliskülje lähedal. See on üleneva käärsoole piirkond. Ülenev käärsool lõpeb maksakoolu juures vahetult maksa all. Tooge põial niudesoole-umbsoole refleksipiirkonda tagasi ning kõndige uuesti mööda äärt üles. Ristkäärsoole refleksipiirkond saab alguse taljejoone välisservast. Töötage pöidlaga välisküljel, keerutades ja ringe tehes, see on maksakoolu refleksipiirkond. Seejärel kõndige pöidlaga mööda talje juhtjoont jalatalla teise otsa. See on ristkäärsoole refleksipiirkond. Jalalaba siseküljel pöörake põialt õige pisut alla. Tehke parema käe pöidlaga õrnalt ringe, see on põie refleksipiirkonna ülaosa.

VASAK JALG. Hoidke parema käega vasakust jalalabast ning kasutage vasaku käe põialt taljejoonel kõndimiseks. Alustage taljejoone siseäärest ning kõndige pöidlaga üle ristkäärsoole refleksipiirkonna. Jätkake pöidlakõnni sellel joonel, kaldudes põrna refleksipiirkonna suunas. Liikuge taljejoonest parema käe pöidlaga veidi üles välisnurka, see sälk on , lohk, on käärsoole põrnakooldu. Koold on käänduv käärsoolepiirkond, mis moodustab tasku või mahuti. Vahetage kätt. Tehke piirkonnas ringe ja avalage survet.

Alaneva käärsoole refleksipiirkond kulgeb põrnakoolust jalalaba välisküljel viienda põialuu kõprusest natuke kaugemale. See jätkub istmikujoonega, kus alaneva käärsoole refleksipiirkond lõpeb. Kõndige mööda alaneva käärsoole refleksipiirkonda alla. Alaneva käärsoole refleksipiirkond kulgeb vasaku jala viienda põialuuni/kõpruseni. Jalatallal sellest luutähisest natuke eemal on nõgu, see on refleksipiirkond, sigmakäärsoole koold. Tehke punktis ringe, vajutage. Kõndige pöidlaga üle vasaku jalalaba viimase koolu piirkonnast vahetult istmikujoone kohale jääva kanna lihava ülaosa kaudu siseküljele. Kõndige lohku, jala

sisekülje kõrgendikust pisut kaugemal, umbes lodiluukõpruse juures. See on päraku refleksiipiirkond, rakendage survet ja püsige paiga (tundlik punkt).

Käbinääre ehk epifüüs

Kui sul on öösiti raskusi uinumise, tänu raskete ärevusele, võib käbikeha olla süüdlane. Käbikeha aitab kontrollida ärkamise ja uinumise tsüklit. Refleksoloogia saab aidata taastada keha loomulik toimimine, uinumine ja ärkamine õigel ajal.

Käbinääre on sügavale ajusse kaugemale silmade taha peidetud imetilluke struktuur. See männikäbisuurune sisenõrenääre toodab melatoniini, mis mõjutab meie magamisharjumusi. Päikesevalgus aitab selle hormooni voolu ja tootmise tasakaalustada. Liiga vähene päike vallandab ülearu palju melatoniini, mille tagajärjeks on ülemääre suur unisus. Talvekuudel vajavad mõned inimesed hormoonitaseme tasakaalus hoidmiseks kunstlikke valgusallikaid.

Inimestel tuntakse epifüüsi ka kolmanda silmana. Probleemid epifüüsiga tekivad kõige sagedamini inimestel, kes on õnnistatud mingi üleemeelise andega, kuid kardab seda kasutada. Võimalik, et lapsepõlves või nooruses elas ta üle mingi psüühikat traumeeriva sündmuse. Mõnikord on see sündmus ühel või teisel moel seotud inimese eelmise kehastumisega. Haigus räägib, et on aeg õppida oma ebatavalisi võimeid kasutama armastuse ja lugupidamisega, et abistada inimesi. Inimene peab kasutama mis tahes oma annet – psühhilist või füüsilist, et aidata ennast ja teisi, ja mitte selleks, et teisi ära kasutada. Epifüüsiprobleemid võivad tekkida ka inimestel, kes sunnib end arendama oma psühhilisi võimeid, st avama nn kolmandat silma või tunneb, et teda sunnivad seda tegema teised inimesed.

Käbinäärme refleksiipiirkond asub mõlema suure varba padjandi keskosas. (See refleksiipiirkond peegeldab ka silmi). Refleksipunktidele ligipääsemiseks tuleb esmalt varvast soojendada. Selleks kõndige põidlagaga mööda padjandit varba kaelalt varbaotsa. Sooritage põidlakõndi varbal üles ja alla veel mõned korrad. Se ajal kui põial varbal edasi-tagasi liigub, tunnetage, kuidas kogu padjandipiirkond hakkab lõdvestuma. Heitke pilk varbale, jälgides ka värvi muutumist. Mõnikord torkab käbinäärme refleksiipiirkond otsekohe silma. Käbinäärme refleksiipiirkonna stimuleerimine võib uniseks muuta. Kui te käbinääret mõjutate, hakkab patsient sageli sügavalt lõdvestuma. See on refleksoloogi töö tõhususe tõeline tunnus.

Kõngige põidlagaga varba keskel, liigesejoone kohal padjandi keskosas. Kujutage ette, et seda kohta tähistab X. Asetage töötav põial vahetult X-tähise keskele ja hakake tegema väikesi, pidevaid ringe. Sedamööda, kuidas see teile reageerib, tunnetage refleksipunkti. Liikuge põidlagaga ringe tehes keskele, peatuge ja püsige paigal, avaldades ühtlast survet. Varvast liikumatuna hoides pöörake refleksipunktil põialt, vajutage sellele ja haakuge selle külge. Refleksipunkt võib meenutada teie põidla all tillukest hernest. Töö käbinäärme refleksiipiirkonnal võimaldab paljudel patsientidel jõuda seansi varases etapis sügava rahu seisundisse.

Oimusagar ehk temporaalsagar

Mälustress. Oimusagaras toimub auditoorse info töötlus, kõne mõistmine ning visuaalsete objektide äratundmine. Oimusagar on kuulumiseks ja pikemaajaliste mälestuste moodustamiseks vajalik ajuosa. See tegeleb õppimise ja seostamisega rohkem, kui ükski teine sagar ning on selles osas hästi tuntud. Näiteks on see vajalik faktide, sündmuste, numbrite, objektide, asukohtade, seoste, nägude ja sõnavara õppimiseks. Peenmetoorika, käteosavus, kiirus, rütm, mälu, unustamine, süda, rind, kopsud, öla ja rinnalihased. Ülemõtleemisest paanikahäired. Võib olla natuke turses, seoses kilpnäärme ja maohaavanditega, pankreas, 12 sörmiksool. Maohaavandid tekivad ülemõtleemisest. Temporaalsagar on epilepsiate üks tavalisemaid allikaid.

Amügdala ehk mandelkeha (mandeltuumad)

Aju külgevatsakese temporaalsarve ees paiknevad mandlikujulised mandelkehad, millel on 13 tuuma. Mandeltuumad on limbilise süsteemi osa, mis tegeleb inimese emotsioonide ja motiividega. Inimeste mandeltuumadel on esmane roll emotsionaalsete sündmustega seotud emotsioonide, mälestuste tekkimisel ja säilimisel ning hirmu ja naudingute, aga ka vägivaldse käitumise tekkimisel. Anoreksia ja buliimia. Amügdala saadab impulsse hüpotaalamusele sümpaatilise närvisüsteemi aktiveerimiseks. Parasümpaatiline närvisüsteem – rahunemine, turvatunne, lõõgastus. Seotud emotsionaalsete sündmuste ja mälestustega. Sealte tulevad välja hirmud, ellujäämine, toiduhankimine, meeleatud hirmuhood, agressiivsus. Amügdalade suurus on meestel ja naistel erinev, kastreeritud meestel väheneb amügdalade suurus ligi 30%. Mandeltuumade arengu, liigse aktiivsuse, kurnatuse, tasakaalu häirimise ja/või funktsioonide häirimisega seostatakse inimestel depressiooni, autismi, posttraumaatilist stressi ja foobiaid. Uurimistulemused on näidanud, et mida raskekujulisemaks on hinnatud ema depressioon, seda rohkem on suurenenud lapse amügdala ehk mandelkeha (osaleb emotsionaalseid reaktsioone tekitavate mälestuste tekkes). Turvatundest ilma jäetud lastekodulaste või depressiooni põdevate emade laste amügdala suurenemise põhjus võib peituda laste

hoolitsuseta jätmises, mil lapsed kogevad nälga, hirmu ja viha. Varasemad lastekodulastega läbi viidud uurimistööd on näidanud, et varases vanuses hoolitseva pere poolt adopteeritud lastel ei ole amügdala suurenenud. Pole täpselt teada, millised tagajärjed niivõrd stressirohkel lapsepõlvel ja suurenenud amügdalal on, kuid liigselt aktiivne amügdala tegevus võib ennustada ärevushäireid, sealhulgas traumajärgseid stressihäireid ja foobiaid.

Spinad ja teised punktid:

Atlas (C1, 1ne kaelalüli)

Punkti mõju piirkond - pea vereringe, aju, ajuripats, sümpaatiline närvisüsteem. Mõju – peavalu, närvilisus, unetus, närvisüsteemi „kokku-varisemine“, depressioon, tundetud, krooniline väsimus, pearinglus jne.

SPINA 7

Atlas lüli, millel püsib pea. Suure varba esimese ja teise lühi vahekoahas. Ligipääs pulga servaga. Seal asuvad hormoonid, närvid, kõik meeleelundid, immuunsüsteem tervikuna. Psühhiline kommunikatsioon eri tasanditel, info üleküllus, kõhu- ja peavalud, umbes kaelad ja kõik kaelaga seonduv, timmitused, traumad. Üleliigne info mida sa ei vaja koguneb sinna. Kui spina 7 stimuleerides puhastad infost. Vägi tuleb sisse kui keskendud ja mõtled mida teha. Kui inimesel on spina 7 plokkeerunud siis ta ei tea mida teha, taju kaob ja loogika ei tööta. Sinna tulevad närvi haigused, tikid, küünte närimine. Lapsed muretsevad emaga kaasa, lapsele tuleb kinnitada, et tema ei muretseks. Seda punkti mõjutada koos teiste hormoonide punktidega.

SPINA 2

Suguelundid ja hormonaalsüsteem, ristluu ja sabakondi vahel. Menstruatsiooni energia, sperma ja eesnääre probleemid, viljatus, pms, impotentsus, kasvajakasv, tsüstid suguelundites, seksuaalne rahuldatus, ühtekuuluvus tunne ja kokkukasvamise, koondav tsakra.

SPINA 3

Neerud ja kuseteed, asub põie kohal kahe luu vahel. Ego ja mina tunne, iseseisvus, enesekehtestamine, emotsionaalne ruum, hirm eksimise ees (alla pissiv laps, hirm isa või ema ees), laste onnid, kleptomaania. 3 aasteselt hakkab valitsema lapse enda ego. Kui öösel käid pissil siis on ego probleemid. Füüsiline tasand - neerukivid, põiepõletik, põie kontroll (pissipidamise häired). Seotud kasvuhormoonidega. 11-13a. lapsed joovad palju siis neil ego areng. Naine kaotab oma ruumi, kaotab oma mina. Kui lapsel ei ole otsustamisel oma sõna, võivad tulla põiepõletikud. Mesinädalate põiepõletikud, sissetung.

Toimingupunktid, A seedimine ja ainevahetus

0 ainevahetus, koe energia, neerud, SP 1, 3

Plus peensool

Miinus väljutamine, jämesool, neerud, 3M

Plus ja miinus kilpnääre, SP 7, 3plus miinus

Elemendipunktid, eeter element (närvid, hormonaalsüsteem, immuunsüsteem), väike varvas nr 5

5M – kõrvanärvid, kuulmine, hormoonid, immuunsüsteem tervikuna

5plus ja miinus – nägemine, nägemisnärvi, ajud, kardinali punktid (hepifüüs, hüpofüüs, hipotaalamus), lisa kilpnääre (paratüroid, ca ainevahetus, luude tervis), kordihoidid (e. hormoonid, neerupealsetes tootmine, hirmu hormoon), neerupealsed ja silmad

5L – haistmisnärvi punkt

Eeter element (kollane)

Kommunikatsioon, närvid, hormoonid, immuunsüsteem. Astroloogias - merkuur, varaste ja kaupmeeste kaitsja, jumalik käskjal, jooksupoiss. Spina ja sterno 7. Metall - elavhõbe. Lühike mälu, väga tundlikud ja kergesti mõjutatavad ja ärrituvad (ilm, info, meedia). Pöörab füüsilisele vähe tähelepanu. Vanematel tekivad kõrvapõletikud, süüdistamine, ei taha kuulda mis toimub. Kurgupõletik - välja ütlemata sõnad. Adenoidid - nihkes seksuaalsus. Naine liiga mehelik, mees ei ihalda, naine on liiga tark, peaks olema tütarlapselikum. Silmakae - ei taha näha mis toimub. Eeter toidud on aurustuvad, alkohol, narkootikumid, kohv, eeterlikud õlid. Ametid – õpetajad, näitlejad, poliitikud.

Peale teraapiat

Parema ja püsivama tulemuse saamiseks oleks soovitatav võtta teraapiate kuur (maksimaalselt 10 korda, tavapärase kuur on 3-5korda) ja jätkata regulaarsete teraapiatega, nt kord kuus. Tavaliselt toimub seanss 1 kord nädalas, akuutse haiguse puhul tihedamalt. 8 teraapiat järjest on ideaal, 4 teraapiat annavad muudatuse. Teraapiat saab kasutada väga laialdaselt, erinevate krooniliste ja ajutiste tervisehädade puhul. Refleksoloogia on sobiv võimalus võitlemaks igapäevase stressiga. Teraapia on rahustav nii kehale kui meelele. Kuna ülemäärasel stressil on negatiivne mõju inimese tervisele, siis on päris oluline, et igaüks saaks ise võtta osa vastutusest oma tervise säilitamise nimel. Seda saab teha läbi elustiili ja toitumise. Refleksoloogia saab abiks olla emotsionaalse ja füüsilise tasakaalu saavutamise juures.

Selleks, et soodustada teraapia maksimaalset toimet, tuleks teraapia päeval puhata ning mitte planeerida rohkelt tegemisi, kuna hakkavad tööle refleksoloogiast tulenevad kehasisesed muutused. Tuleks juua piisavalt vett, et soodustada toksiinide väljumist kehast, ära joo kohvi ega musta teed. Samuti võiks toidukorrad olla teraapia päeval kerged.

Kuna inimesed on erinevad, siis on erinevad ka reaktsioonid, mis võivad samuti varieeruda. Eriti pärast esimesi teraapia kordi.

Enam levinud reaktsioonid on:

Teraapia ajal hakkab jahe

Teraapia ajal hakkab palav

Värinad kehas protseduuri ajal

Tõuseb emotsionaalne tundlikkus

Kerge tunne jalgades

Vajadus käia kohe WC

Higistamine, eriti kätes ja jalgades

Hästi lõdvestunud tunne

Vajadus magada

Näljatunne

Energiat täis tunne

Nina hakkab tilkuma

Naha reaktsioonid

Ajutiselt tugevnevad sümptomid, millega teraapiale pöörduti (haigus paraneb vastupidises järjekorras, kui ta tuli)

Mitte mingit reaktsiooni

Oluline on oma reaktsioonidest antud tagasiside terapeudile. See näitab, milline oli reaktsioon just Sinu puhul ja kas teraapia läbiviimisel oleks vaja teha muutusi.

Teraapia ei korva muud medikamentooset ravi. Terapeut ei puutu, ei sega vahele arsti poolt määratud ravisse ega ka muudesse toimingutesse. Teraapia on mõeldud iseseisva või täiendava võimalusena kaasaegse meditsiini võtetele. Terapeut ei pane ka mitte mingisugust diagnoosi. Teraapia ei korva tervet eluviisi, täisväärtuslikku toitumist, liikumist, piisavalt und ja puhkust ega ole takistuseks teistele teraapiatele. Ärge kunagi öelge, et olete suuteline kedagi või mingit seisundit parandama; pigem andke inimestele teada, et võite aidata neil lõdvestuda. Kuna ta on samas ka meeldiv ning rahustav teraapiavorm, siis sobib refleksoloogia kasutamiseks igas vanuses inimestele – beebidest vanuriteni. Terapeudi eesmärk on toimida kui katalüsaator, kes refleksoloogia abil aktiveerib patsiendi organismi oma paranemissüsteemi. Eelduseks on see, et keha ise püüdleb alati taskaalu poole elunditoimingutes; keha on ise võimas ennasttervendav süsteem.

Kasutatud kirjandus

Raamatud ja ajakirjad:

Jalgade keel, Chris Stormer

Kõik refleksoloogias, Valerie Vorner

Sinu keha räägib armasta ennast, Lise Bourbeau

Krautmani Massazi- ja Terviseakadeemia Refleksoloogi materjalid, Elery Tammemägi

Toitumisteraapia, Stress, nr 18 kevad 2016

Interneti leheküljed:

<http://www.teraapiatuba.ee/>

<http://teraapiakeskus.ee/massaazid/refleksoloogia-ehk-tsooniteraapia/>

<http://www.freshfitness.ee/portfolio/refleksoloogia/>

<http://kuusalutervisestuudio.weebly.com/refleksoloogia.html>

<https://www.facebook.com/refleksoloogia/posts/514285642020023:0>

<https://sites.google.com/site/refleksoloogianne/stress>

<http://alkeemia.delfi.ee/tervis/alternatiivravi/meie-tervis-on-meie-kates-ehk-refleksoloogia-toob-leevendust?id=72190063>

<http://www.eelk.ee/~ltund/voldikud/stress.html>

http://www.hkhk.edu.ee/stress/stress_ja_seda_phiustavad_tegurid.html

<https://et.wikipedia.org/wiki/Stress>

<http://forte.delfi.ee/news/stressitest/mis-on-stress?id=71088485>

<http://www.miksike.ee/documents/main/referaadid/stressist.htm>

<http://www.nupu.ee/?id=65&lang=est>

<http://www.tibetmed.ee/REFLEKSOLOOGIA.htm>

https://www.tlu.ee/opmat/tp/terviseopetus/tervis/autonoomne_nrvisteem.html

https://www.kliinik.ee/haiguste_abc/autonoomne-narvisusteem/id-172

<http://www.viitaja.ee/tsooniteraapia/>

<http://r2.err.ee/v/hallokosmos/saated/e6be7878-7f92-47a8-8a91-72e7ceae301b/hallo-kosmos-264-virgo-mihkelsoo-isetervendamismeditatsioonist-->

<http://www.paikesepillaja.ee/tooted/jalatalla-tsooniteraapia>

<http://teadvusehuvi.blogspot.com.ee/2009/09/temporaal-e-oimusagar.html>

<https://et.wikipedia.org/wiki/Mandeltuum>

<http://naine24.postimees.ee/541572/ema-depressioon-kajastub-lapse-aju-arengus>

<http://www.mindbodygreen.com/0-18426/diy-foot-reflexology-7-pressure-points-to-reduce-stress-boost-metabolism.html>

<http://mentalhealthdaily.com/2013/04/24/reflexology-for-anxiety-disorders/>

http://www.tampareflexology.com/the_3_reflex_points_you_need_for_the_holidays

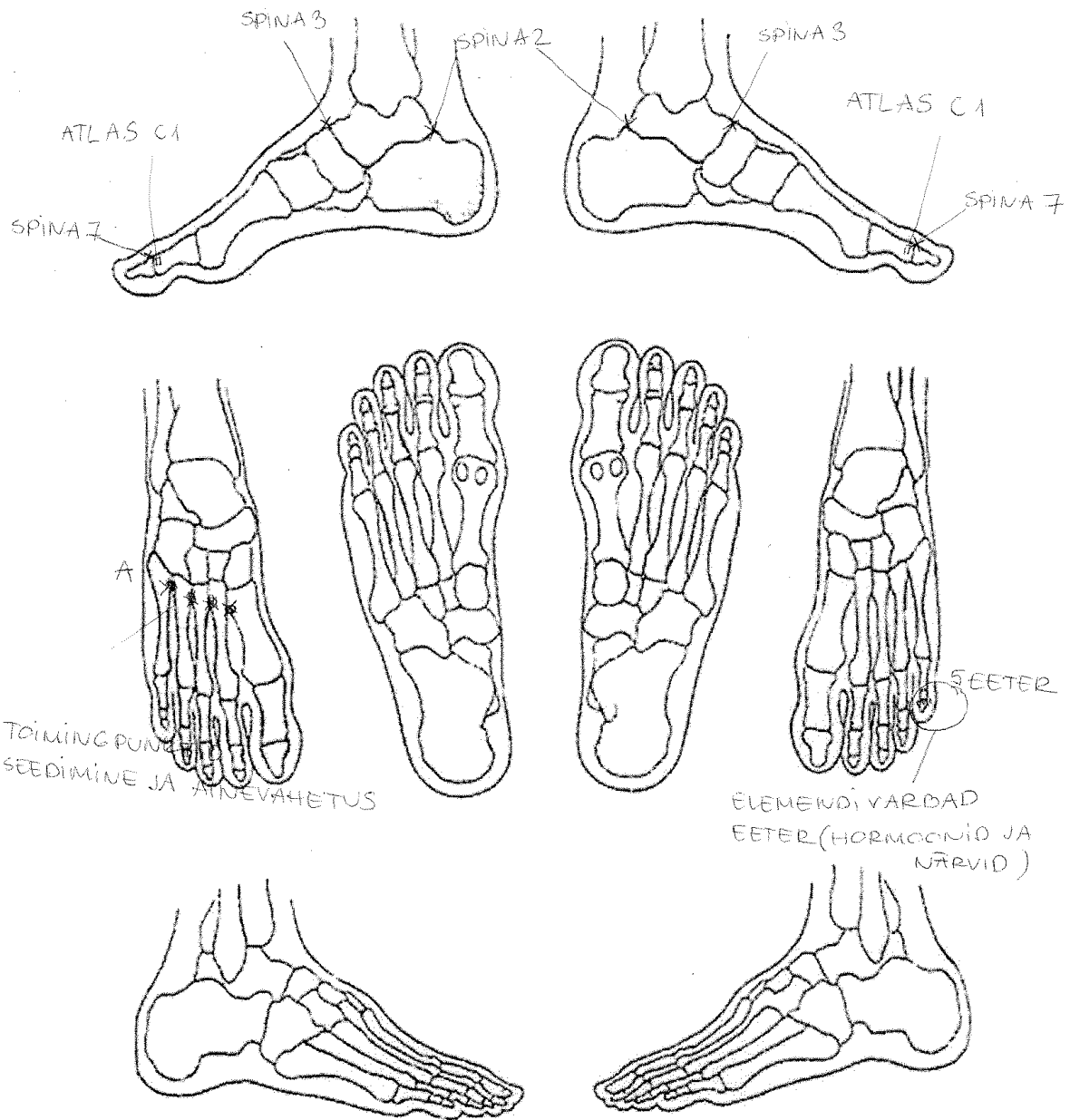
<http://www.chinesefootreflexology.com/energy/>

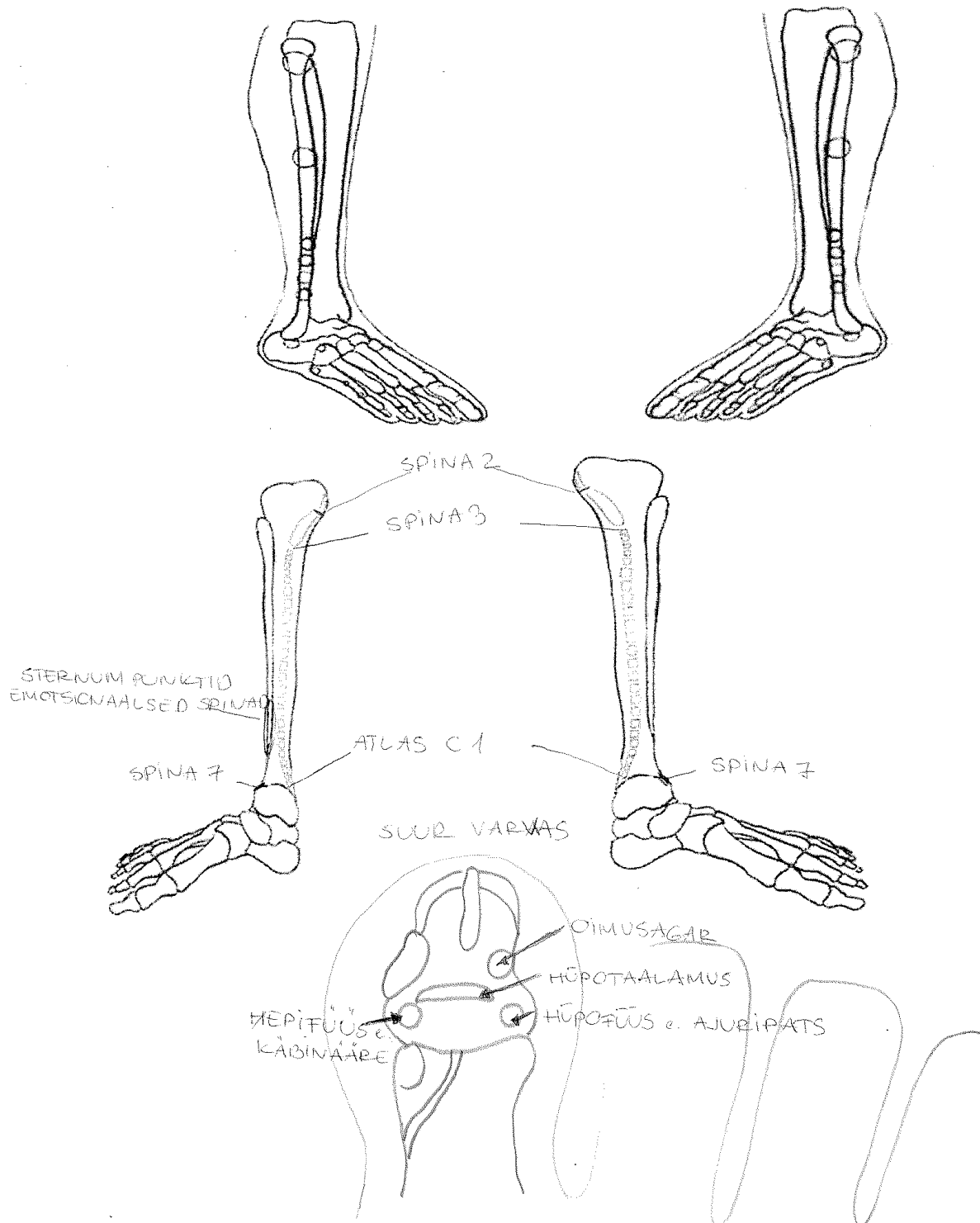
Videod refleksoloogia võtetest –

https://www.youtube.com/watch?v=tP_7FqZ4w9w

<https://www.youtube.com/watch?v=gCnIya88Gkc>

Joonised 1





VASAKUJALA SAAR

