

علاج دردهایتان کف پای شماست!

رفلکسولوژی از جمله تکنیک‌های طب مکمل است که برای درمان و پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های روحی و جسمی در جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد.



سلامت نیوز : رفلکسولوژی از جمله تکنیک‌های طب مکمل است که برای درمان و پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های روحی و جسمی در جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این شیوه درمانی درمانگران با فشار دادن نقاط خاصی از کف پا و دست برای تسکین بسیاری از بیماری‌های جسم و روح اقدام می‌کنند. این شیوه درمانی در کنار تکنیک‌های دشوار، متدهای ساده‌ای دارد که با یادگیری آنها می‌توانید برخی از نیازهای ابتدایی خود برای تسکین و بهبود درد را در خانه و محل کار برطرف کنید. به عنوان مثال می‌توانید هنگام سردرد، دندان درد، تنگی نفس، کاهش انرژی یا دردهای مفصلی از این تکنیک‌ها کمک بگیرید. به این ترتیب با شناختن نقاط بازتاب درمانی و یادگیری شیوه‌های انجام می‌توانید برای مدت زمان طولانی از مصرف مسکن‌های شیمیایی بی‌نیاز شوید.

شانه‌هایتان را قوی تر کنید

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ یکی از کاربردهای فشاردرمانی تقویت عضلات و تاندوم‌های شانه و بازو با کمک ماساژهای نقطه‌ای بر پایانه‌های عصبی کف پا است. افرادی که فعالیت‌های زیادی را در طول روز انجام می‌دهند و نیاز به قدرت و توان بازوهایشان دارند، حتی افرادی که پشت میز نشین هستند و به طور مرتب با کامپیوتر کار می‌کنند، می‌توانند با فشار درمانی این نقطه سه بار در روز به مدت 3 دقیقه به افزایش میزان انرژی عضلات شانه خود کمک کنند. با کمک این شیوه انرژی از طریق مریدها به شانه منتقل می‌شود، بنابراین این شیوه به کاهش اسپاسم‌های عضلانی ناشی از کار روزانه منجر می‌شود.

ارتباط کف پا با قدرت بینایی

با شناسایی نقاط مربوط به هر یک از اندام‌ها و ارائه ماساژ فشاری به آنها می‌توان برای تقویت هر یک از اعضا اقدام کرد. تمامی اعضای سر از قبیل چشم‌ها، گوش‌ها، سینوس‌ها، غده هیپوفیز و حتی گردن در کف دست یا کف پا، پایانه‌های عصبی فعالی دارند بنابراین با شناسایی نقاط مربوط به هر یک از این اندام‌ها و ارائه ماساژ فشاری به آنها می‌توان برای تقویت، حفظ سلامت، تسکین درد و درمان اختلال‌های عملکردی هر یک از این اعضا اقدام کرد.

درمانگران رفلکسوتراپی با ارائه فشارهایی که به کمک 2 انگشت شست و سبابه به نقاط مربوطه وارد می‌کنند و با توجه به زمان‌بندی ویژه‌ای که برای این کار در نظر دارند، علاوه بر درمان و تسکین دردهای اندام‌های درونی مثل مغز، چشم یا سینوس‌ها می‌توانند در بهبود عملکرد و ساختار آنها نیز موثر باشند. بهترین روش برای تقویت بینایی این است که روزانه دو بار به مدت 3 دقیقه نقطه مربوط به چشم‌ها را در کف پا یا کف دست ماساژ دهید.

مشکلات تنفس‌تان را حل کنید

در سینه پا که گوشت‌آلودترین قسمت در کف پا است نقاطی وجود دارد که فشار دادن و ماساژ دادن آن به تنظیم عملکرد ریه‌ها و افزایش حجم شش‌ها و بهبود عملکرد قفسه سینه کمک می‌کند. در حقیقت با رفلکسوتراپی این بخش علاوه بر آنکه می‌توان به درمان اختلال‌های عملکردی ریه و دستگاه تنفسی کمک کرد، می‌توان احتمال ابتلا به برخی از بیماری‌های این ناحیه را نیز به حداقل رساند. بسیاری از افرادی که به بیماری‌های تنفسی از قبیل کندی تنفس، آسم و انواع آلرژی‌ها مبتلا هستند با دریافت تکنیک‌های رفلکسوتراپی در این نقاط می‌توانند به بهبود شرایط تنفسی خود کمک کنند. علاوه بر این سم‌زدایی از کلیه‌ها و همین‌طور کنترل سیستم غدد درون‌ریز بدن از دیگر مزایای دریافت رفلکسولوژی در این نقاط است.

تکنیک‌های فشاردرمانی را روی نقاط مشخص شده روی هر دوپا تکرار کنید

التهاب مئانه را تسکین دهید

در کف هر دو پا بالاتر از پاشنه پا نقطه‌ای وجود دارد که به مئانه مربوط می‌شود. با دریافت ماساژ در این نقطه علاوه بر بهبود عملکرد مئانه می‌توان هنگام بروز بیماری‌هایی مثل سنگ مئانه، التهاب و تورم مئانه یا بروز عفونت در این عضو به عنوان درمانی کمکی به رفلکسوترایپیست مراجعه کرد یا با یادگرفتن شیوه صحیح ماساژ آن را در خانه انجام داد.

بهتر هضم کنید

به اعتقاد متخصصان رفلکسولوژی این نقاط پا به معده متصل است و عملکرد آن را به عنوان یکی از فعال‌ترین بخش‌های دستگاه گوارش بدن تنظیم می‌کند. ارائه تکنیک‌های رفلکسوترایپی در این نقاط در شرایط عادی به بهبود عملکرد معده و تقویت آن کمک می‌کند. به این ترتیب معده با انرژی بهتری پذیرای مواد غذایی شده و اولین مرحله هضم را به بهترین شکل ارائه می‌کند. استفاده از تکنیک‌های رفلکسوترایپی در این ناحیه می‌تواند در درمان سوزش معده، زخم معده و التهاب‌های این عضو بسیار موثر باشد.

سنگ کلیه را مهار کنید

فشار دادن این نقاط که در ارتباط مستقیم با کلیه‌ها و عملکرد آنهاست تاثیر زیادی بر تسکین دردها و ساختار عملکرد کلیه و مجاری ادرار دارد؛ در حقیقت مردین‌های انرژی کلیه از این نواحی عبور می‌کنند، از این رو هنگام بروز دردهای ناشی از سنگ کلیه یا التهاب‌های آن می‌توانید حین استفاده از شیوه‌های درمانی طب رایج با دریافت ماساژ رفلکسوترایپی در این نقطه برای تسکین دردهای خود و تسریع روند درمانی اقدام کنید.

کاهش درد سیاتیک با فشاردرمانی

روی پاشنه پا کمربندی بسیار باریک وجود دارد که به اعصاب سیاتیک بدن متصل است. مردین‌هایی که از این کمربند عبور می‌کنند در سراسر بدن به اعصاب متصل شده و بیشترین تاثیر را روی اعصاب سیاتیک دارند. استفاده از تکنیک‌های رفلکسوترایپی روی این کمربند تاثیر بسیار زیادی در بهبود و درمان اسپاسم و انقباضات عصب سیاتیک دارد. این عصب که از کمر تا ساق پا کشیده شده است هنگام شروع اسپاسم علاوه بر درد شدید موجب بروز اختلال در حرکت و برنامه‌های روزانه بیمار می‌شود. با کمک ماساژ این نقطه می‌توان علاوه بر از بین بردن انقباض‌های سیاتیک به تسکین درد آن نیز کمک کرد.

نکاتی که باید آویزه گوش کنید

اگرچه رفلکسوترایپی یکی از شیوه‌های درمانی طبیعی، غیرتهاجمی و بی‌نیاز از مصرف انواع و اقسام داروها محسوب می‌شود اما استفاده نامناسب و خودسرانه از آن می‌تواند عوارضی جدی به همراه داشته باشد. به گفته متخصصان این شیوه درمانی، استفاده از این شیوه بهتر است در جلسات اولیه درمان با مشاوره و حضور متخصص رفلکسوترایپی صورت گیرد و پس از آن با آموزش این تکنیک‌ها توسط متخصص به بیمار، بیمار اجازه اجرای آنها روی بدن را در خانه کسب کند. علاوه بر این توصیه اکید شده که افراد مبتلا به بیماری‌هایی مانند نقرس، استئوآرتریت، رگ‌های ترومبوز، مبتلایان به بیماری‌های عفونی، انواع سوختگی‌ها و همین‌طور خانم‌های باردار از این شیوه درمانی برای درمان و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها استفاده نکنند مگر در مواردی خاص که متخصص رفلکسولوژی و پزشک‌شان این شیوه را برای درمان موثر و لازم بدانند.