

Рефлексология стопы – возможности оздоровления и рентабельный бизнес

Рефлексология стопы – это не просто новая модная процедура, это концепция, подход к диагностике и лечению различных патологий через определенное воздействие на стопу. Этот метод имеет тысячелетнюю историю, секреты его использования передавались из поколения в поколение, но сегодня он перестал быть прерогативой узкого круга посвященных и раскрывает нам свои секреты.

Юлия РЕЗНИКОВА,
натуropат и клинический рефлексолог,
руководитель израильского
медицинского центра «VitaTeva»
в Тель-Авиве, автор метода
«Психорефлексология», ведущий
преподаватель центра по изучению
комплементарной медицины



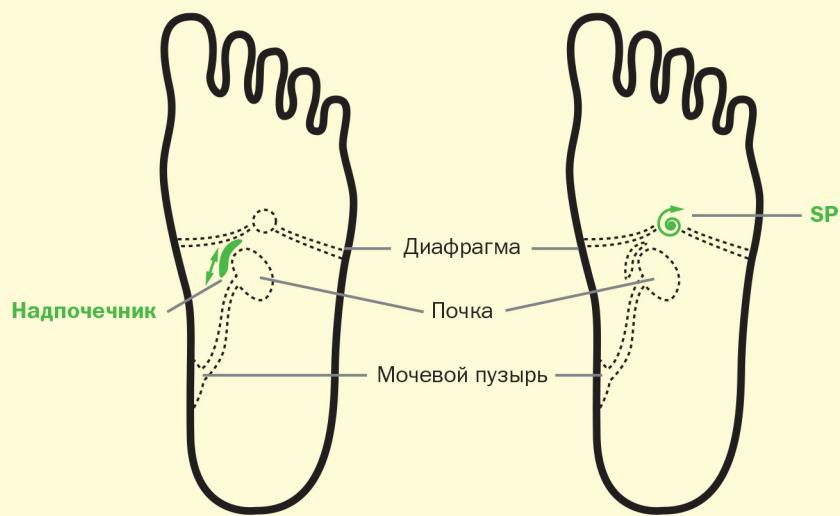
ЧТО ДАЕТ ЗНАНИЕ РЕФЛЕКСОЛОГИИ СТОПЫ МАСТЕРУ ПЕДИКЮРА?

Девиз нового направления израильской профессиональной линии по необрязному европейскому педикюру компании «Карт» – Эстетика + Здоровье = необрязной педикюр + рефлексология.

В последнее время процедуры и услуги, связанные с уходом за стопой становятся все более востребованными. Здоровые и ухоженные ноги – одна из составляющих хорошего самочувствия человека. Проблемы с ногами снижают жизненный тонус и физическую активность. А от этих факторов зависит наша мобильность, внутреннее равновесие, комфорт и даже внешность. Поэтому целесообразно расширить спектр услуг спа-педикюра, знакомясь с методикой диагностики и оздоровления по стопе.

ФОРМУЛА СНЯТИЯ БОЛИ

ШАГ 1
Активизация – надпочечники



ШАГ 2
Релаксация – SP

Рефлекторное воздействие на зоны стопы – прекрасная спа-процедура, релаксационный уход, приносящий удовольствие. Эта техника не вызывает болезненных ощущений, и помогает бороться с физическим переутомлением и стрессами.

Мастер педикюра, как никто другой, имеет возможность регулярно вести наблюдение за стопами клиента. Умение читать «карту организма» по стопе может иметь большую ценность в диагностике и профилактике различных заболеваний.

Рефлекторное воздействие на зоны стопы – это услуга, дающая возможность не только увеличить прибыль, но и поднять статус, как самого мастера, так и салона или учебного центра. Оптимальная частота проведения процедуры – 1 раз в неделю, что дает импульс к повышению доходности салона и обеспечению дополнительного заработка специалистов. При этом проведение этой процедуры не требует никаких дополнительных вложений в оборудование и материалы. Единственное, что нужно – это желание мастера освоить этот метод.

РЕФЛЕКСОЛОГИЯ СТОПЫ – ИСТОРИЧЕСКАЯ ПЕРСПЕКТИВА И СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Практика рефлексологии стопы насчитывает не одно тысячелетие. Археологические находки позволяют предполагать, что о целительных свойствах прикосновения к стопе знали еще в далекой древности.

Современная рефлексология берет свое начало в XIX веке. За последние десятилетия она завоевала авторитет в методике естественного исцеления и сегодня приобретает все большее влияние на Востоке и Западе. Миллионы людей во всем мире получают пользу от применения рефлексологии. К ней все чаще обращаются за помощью в диагностике и лечении различных заболеваний.

В ряду методов комплементарной медицины рефлексология стопы занимает одно из ключевых мест. Она объединяет тысячелетнюю традицию с современными достижениями

Как диагностику и лечение проблем всего организма можно проводить посредством воздействия на стопу?

Прежде всего, рефлексология это наука. Она основана на том факте, что стопа – соматический орган (сомо – тепло, топик – карта).

Стопа самая удобная, доступная и эффективная зона из всех известных нам частей тела, отражающих моральное и физическое состояние человека (уши, руки, глаза, позвоночник, череп, толстый кишечник). Стопа постоянно находится в работе и несет на себе вес всего тела часто в условиях, далеких от оптимальных. При этом уход за стопой в лучшем случае сводится к ежемесячному посещению салона педикюра и ежедневному нанесению крема. И это с учетом того, что целый день стопа подвергается перегрузкам в часто неправильно подобранной обуви. Целебный эффект на организм, при работе со стопой проявляется очень быстро.

Рефлексотерапия открывает широкие возможности диагностики и лечения как физических, так и эмоциональных состояний.

Стопа – это карта нашего тела, большой палец связан с головой, все пальцы вместе отражают нервную систему, а пятка представляет собой проекцию тазовых органов. Существуют области рефлекса для всех внутренних органов и каждого сустава.

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ РЕФЛЕКСОЛОГИИ СТОПЫ

1. Диагностика
2. Лечебное воздействие

Рефлексология подходит к человеку целостно и рассматривает его во взаимодействии физических симптомов и психоэмоциональных проявлений.

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ ПОЗВОЛЯЕТ:

- Определять причину заболеваний. Например, такая хорошо известная всем проблема как мигрень может быть вызвана множеством факторов: напря-

женностью мышц воротниковой зоны, гормональными нарушениями, пищевой непереносимостью, патологией сосудов, нервным напряжением и даже спазмом челюстного сустава. Быстро и эффективно подобрать лечение можно, только если точно знать, что из всего перечисленного запускает механизм мигрени. Это позволит сделать диагностика по стопе.

- Выявлять заболевания на доклинической стадии. К наиболее часто встречающимся проблемам, которые можно заранее обнаружить на стопе, а значит во время диагностировать и раньше начать правильное лечение, чтобы не дать болезни развиться относятся гормональные нарушения, увеличение простаты у мужчин, гипертония и другие.
- Раскрывать конституциональную предрасположенность. То есть осуществлять профилактику, ведь зная свои слабые места человек получает возможность лучше позаботиться о себе.
- Уточнять диагноз при острых состояниях.

Диагностика психоэмоциональных состояний позволяет:

- Понять характер человека. Узнать его привычки в общении с другими людьми, определить его способ реагирования.
- Определить эмоциональный ряд, переживаемый человеком в момент исследования стопы. Стопа дает возможность увидеть динамичную и постоянно изменяющуюся картину, поэтому, глядя на стопу, мы точно узнаем какие чувства владеют человеком в данный момент. Важность этих знаний в работе с клиентом трудно переоценить.
- Рефлексология используется промышленными психологами как одно из средств анализа для правильного выбора профессии и определения склонностей человека.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ РЕФЛЕКСОЛОГИИ (ПРИ КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ):

- Повышение иммунитета;
- Снятие усталости;
- Преодоление внутреннего напряжения и эмоциональной лабильности (неустойчивости);

- Снятие боли;
- Лечение заболеваний нервной системы и психосоматических расстройств;
- Восстановление гормонального баланса при различных нарушениях от предменструального синдрома до менопаузы;
- Страх, тревога;
- Восстановление внутреннего равновесия и улучшение настроения.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РЕФЛЕКСОЛОГИИ

На физическом уровне стопа представляет собой карту органов. Проекция органов на стопе точно соответствует их расположению в теле. Органы, находящиеся в организме справа будут представлены на правой стопе, например печень и желчный пузырь. Органы, находящиеся слева представлены на левой стопе, как например – селезенка, которая находится в левом подреберье. Парные органы, такие как почки или придатки будут и на левой и на правой стопе.

Таким образом, если поставить рядом стопы, то мы получим полную проекцию тела. Место раздела – позвоночник, то есть он находится на внутренней стороне стопы, по линии от большого пальца к пятке. Высота – то что находится сверху, то есть голова – представлена на стопе там где пальцы и соответствен но пятка – проекция таза.

На эмоциональном уровне мы воспринимаем и анализируем стопу через 4 элемента (стихии) – землю, воду, огонь и воздух.

Каково значение каждой стихии?

Элемент земли в рефлексологии показывает устойчивость человека в жизни, способность держать удар и постоять за себя. А также отражает его отношение к деньгам и сексу. Одним словом – выживаемость.

Стихия воды в рефлексологии указывает на мир чувств и эмоций человека и на то, как он их проявляет. То есть – чувствование.

Огонь – это активность и действие, честолюбие и гордость, импульсивность и безрассудство. Это и уверенность в себе. Иначе говоря – деятельность.

Воздух дает представление о том, как человек воспринимает окружающий мир, как думает и как общается с другими людьми. Одним словом – мышление.

Кроме этого все элементы связаны с физическим уровнем и отражают:
ЗЕМЛЯ – костно-мышечный аппарат;
ВОДА – отвечает за все жидкости тела;
ОГОНЬ – дыхательная
и сердечно-сосудистая системы;
ВОЗДУХ – нервная система.

Каждая из этих стихий может проявляться в стопе в большей или меньшей степени. Один элемент может быть выражен за счет другого и такой рисунок сочетания стихий между собой очень индивидуален и дает ключ к пониманию личности.

Диагностика складывается как своего рода паззл из многообразия знаков, которые мы можем наблюдать на стопе.

К этим знакам относятся:

- Общий оттенок стопы и различия в цвете на отдельных участках;
- Температура стопы;
- Тонус пальцев и остальных мышц стопы;
- Гибкость пальцев и амплитуда движения в голеностопном суставе;
- Внешняя форма стопы (широкая, узкая, более прямоугольная или в форме треугольника);
- Наличие или отсутствие различий в правой и левой стопе;
- Форма и величина пальцев (длинные, короткие, ровные и т.д.) и их взаимоотношения между собой. Так, например, если второй палец (следующий за большим) длиннее всех остальных, то это указывает на склонность к самоанализу и критическому мышлению;
- Расстояния между пальцами;
- Сухость или влажность кожи, зоны шелушения;
- Трещинки – рисунок линий на стопе;
- Натоптыши и кожные уплотнения.

Диагностика по стопе абсолютно логична и опирается на понимание значения каждого признака и умение сложить их так, чтобы увидеть картину в целом.

ПРОТИВОПАКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ РЕФЛЕКСОЛОГИИ СТОПЫ

- Первый месяц после операций.
- Мания – депрессия. Даже неспецифическое прикосновение к стопам подобных больных может привести к непредсказуемым последствиям.
- Трансплантация органов, так как это может привести к их отторжению.
- Меланомы, расположенные непосредственно на стопах.

Пациентов с большими патологически изменяющимися родимыми пятнами следует непременно направить на обследование к специалисту.

- Наличие открытых ран на стопе, а также болезни крови и кроветворных органов.
- Присутствие в организме осколков или других инородных тел в непосредственной близости от жизненно важных органов.

КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ?

Прежде чем перейти к рассмотрению собственно процедуры важно отметить,

что рефлексотерапия стопы не идентична массажу. Это две разные техники. Массаж стопы, будучи элементом рефлексологии, используется для улучшения кровообращение в начале процедуры (в конце проводится гармонизация) и составляет 5–10% всего времени.

Суть процедуры рефлексотерапии заключается в проработке всех биологически активных точек стопы. Это обеспечивает повышение общего тонуса, профилактику и оздоровление.

Эффект рефлексотерапии достигается за счет лечебных формул. Лечебная формула – это последовательность определенных воздействий на стопу, которая повторяется 12 раз в одной процедуре.

Схематично можно изобразить лечебную формулу как последовательность шагов.

Например, формула снятия боли (**схема**).

Эта формула применяется как обезболивающее средство в момент, когда человек испытывает боль любого происхождения.

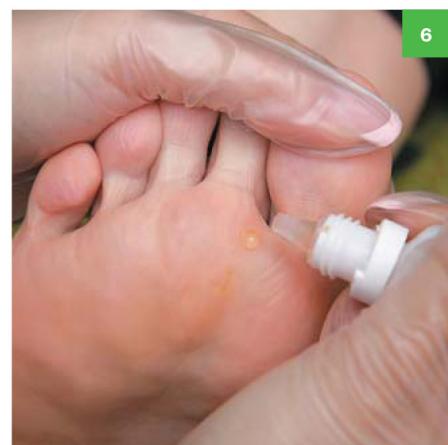
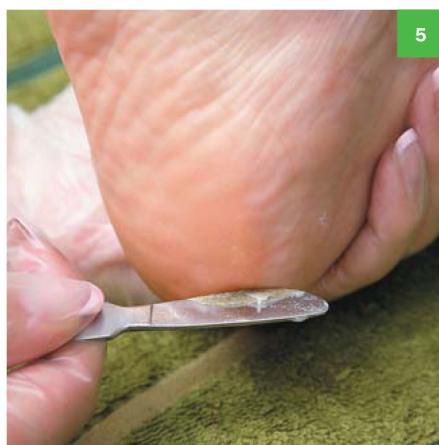
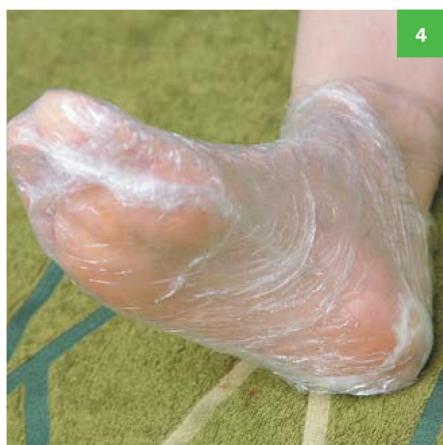
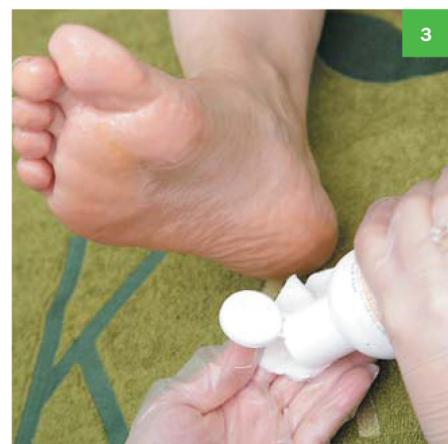
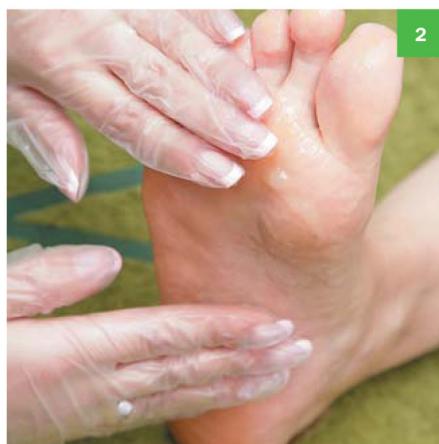
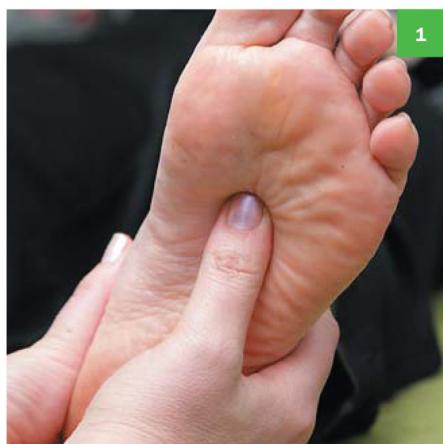
Общее время проведения этой процедуры – 15 минут.

Эффективность возрастает если применять ее сразу после необрзного педикюра. Это увеличивает глубину воздействия. Мягкая и увлажненная кожа становится гораздо более восприимчивой к рефлексологическому воздействию.

ПРОТОКОЛ ПРОЦЕДУРЫ:

1. Протираем ногу влажной салфеткой и проводим осмотр стопы.
2. Наносим на стопу лечебное жидкое мыло, содержащее содовую кислоту, гранатовый сок и фруктовые кислоты (**фото 1**). Мыло предназначено для глубокого очищения и легкой эксфолиации кожи стоп, предпилиновой подготовки, а также подготовки кожи к восприятию лечебных препаратов.

Одной капли должно хватить на всю поверхность. В течение 5 минут массируем ногу, по необходимости добавляем немного воды. Особое внимание уделяем проблемным зонам. Остатки мыла удаляем влажной салфеткой.



3. Наносим пилинг на основе фруктовых кислот. Если необходимо, отдельно обрабатываем ногти (2).

4. Пропитываем ватные диски пилинговой водой и прикладываем к проблемным зонам (натоптышам) (3). Оборачиваем стопу пищевой пленкой (4).

5. Через 10 минут снимаем пленку и убираем ватные диски. Тупым скальпелем соскребаем отмершие клетки кожи (5). После рефлексотерапии на стержневую мозоль надо будет нанести cornex gel и заклеить ее пластырем (6, 7).

Во время процедуры клиент находится в удобном положении, либо лежа на кушетке с валиком под коленями, либо полулежа в педикюрном кресле.

Специалист охватывает пятки клиента и начинает процедуру с 2–3 минут легких раскачиваний из стороны в сторону и вперед – назад. Это позволяет расслабить мышцы стопы и снять общее напряжение, вызванное болью.

Затем в течение минуты производится массаж (круговыми движениями, при этом важно стремится к максимальной площади соприкосновения внутренней

поверхности ладони со стопой) левой стопы двумя руками, сначала легкий, а затем с чуть более сильным нажатием, с применением масла Вандерфут с ароматическими маслами и травами. Это улучшает кровообращение в организме и позволяет лучше почувствовать стопу, оценить силу нажатия. Важно, чтобы движения были медленными, глубокими и соответствовали по силе мышечному тонусу стопы.

Следующий этап – лечебная формула

Шаг 1. Активизация надпочечников. 5–6 резких и быстрых движений большим пальцем в проекции надпочечников на стопе (8).

Шаг 2. Большим пальцем производятся медленные, успокаивающие движения – 15–20 секунд в области солнечного сплетения (SP) на стопе (9).

Несколько мягких массажных движений и вновь повторение формулы (10, 11). Общее число повторов – 6 раз на каждой стопе. Затем переходим к правой стопе и работаем в той же последовательности.

В заключение одновременно подушечками большого и указательного пальца правой руки обхватываем 3 палец на левой стопе, а подушечками большого и указательного пальца левой руки обхватить 3 палец на правой стопе и производим легкие вибрирующие движения в течение минуты (12).

Существуют формулы, которые прицельно укрепляют иммунную, сердечно-сосудистую, моче-половую, эндокринную системы, а также действуют исцеляюще при различных заболеваниях.

Понимая важность грамотного и регулярного ухода за стопой не только для эстетики, но и для профилактики различных заболеваний, приглашаем подологов на семинары по изучению рефлексологии стопы.

Фото: Стас КОЗЫРЕВ

