



ЮЛИЯ РЕЗНИКОВА
натуропат и рефлексолог
с 26-летним опытом

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БЕССОННИЦЫ за 15 мин с помощью воздействия на стопу

ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ
для тех, кто хочет наконец-то выспаться

ОТ АВТОРА

Было ли у вас такое, что вы легли спать вовремя, но уснули только под утро и проснулись уже уставшей?

Глубокий, здоровый сон на протяжении нужного времени - необходимое условие высокой работоспособности, энергичности и отличного самочувствия.

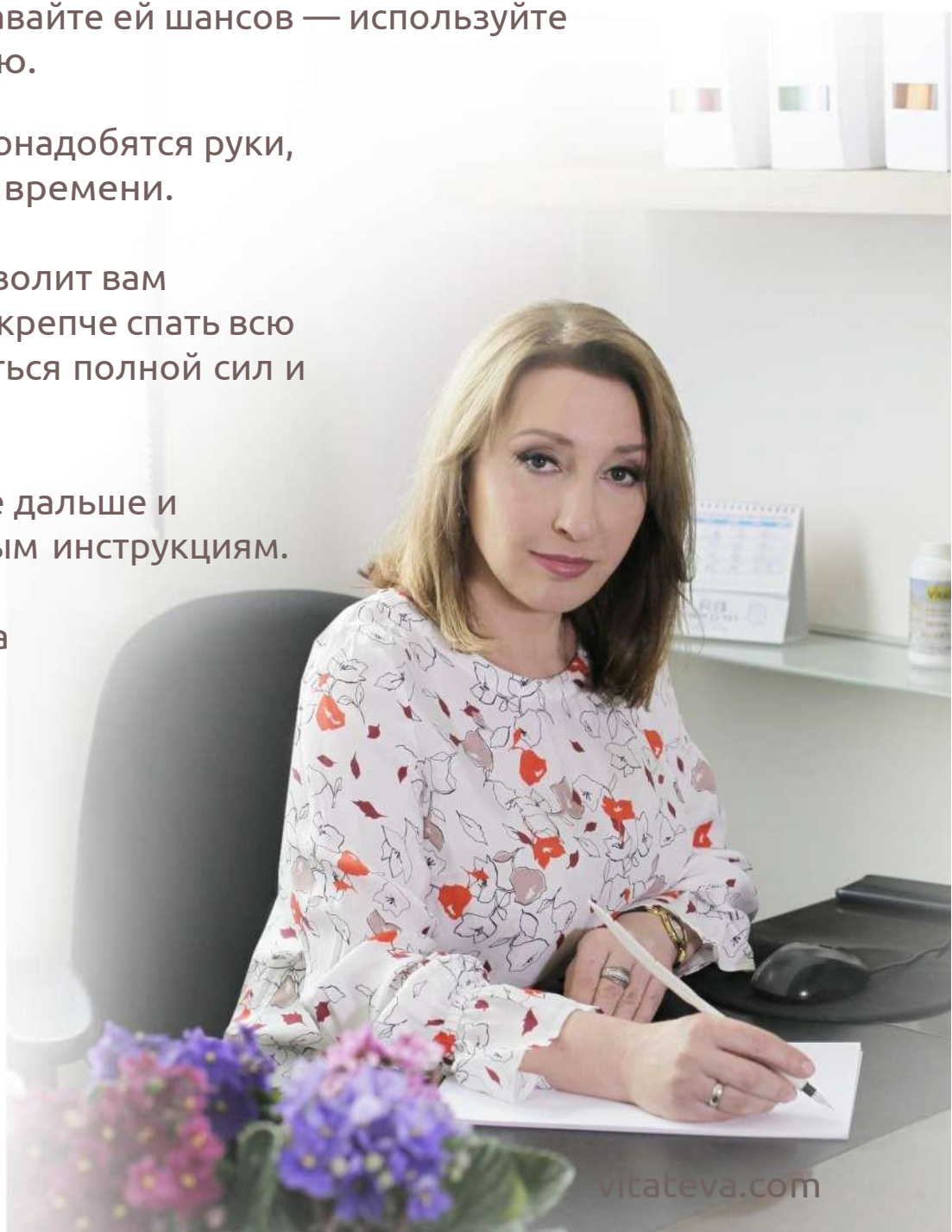
Когда бессонница нарушает ваши планы и не позволяет выспаться, не давайте ей шансов — используйте рефлексологию.

Для этого вам понадобятся руки, ноги и 15 минут времени.

Эта техника позволит вам засыпать легче, крепче спать всю ночь и просыпаться полной сил и энергии.

Готовы? Читайте дальше и следуйте простым инструкциям.

Юлия Резникова



ПОЧЕМУ ВАЖНО КАЧЕСТВЕННО ВЫСЫПАТЬСЯ

Врачи рекомендуют спать минимум 7-8 часов в сутки.

ЭТО ПОДАРИТ:

01

Крепкий иммунитет



Те, кто спят меньше 7 часов более подвержены респираторным заболеваниям, чем те, кто спит 8 часов.

Хронический недосып в 5 раз увеличивает шансы простудиться, по сравнению с теми, кто спит достаточно.

02

Более высокую сопротивляемость организма раковым клеткам



Ученые доказали, что у женщин, которые спали 8-9 часов в сутки шанс заболеть раком груди и яичников в 2 раза меньше, чем у тех, кто спал 7 и менее часов.

Недостаток сна также значительно уменьшил пользу от физической активности для предотвращения онкологических заболеваний.

03

Лучшие результаты в борьбе с лишним весом



Мало спите ночью — больше едите днем.

Недостаточный сон увеличивает аппетит и замедляет поступление сигналов о насыщении в кору головного мозга. Это провоцирует желание съесть сладенького.

04

Прекрасный внешний вид



Потому что крепкий сон — самое эффективное anti-age средство.

Удалось мне убедить вас, что крепкий сон — не прихоть, а необходимость? Тогда освоите простые приемы рефлексологии, чтобы легче засыпать.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЗАСЫПАТЬ БЫСТРО И СПАТЬ КРЕПКО, КОГДА НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ

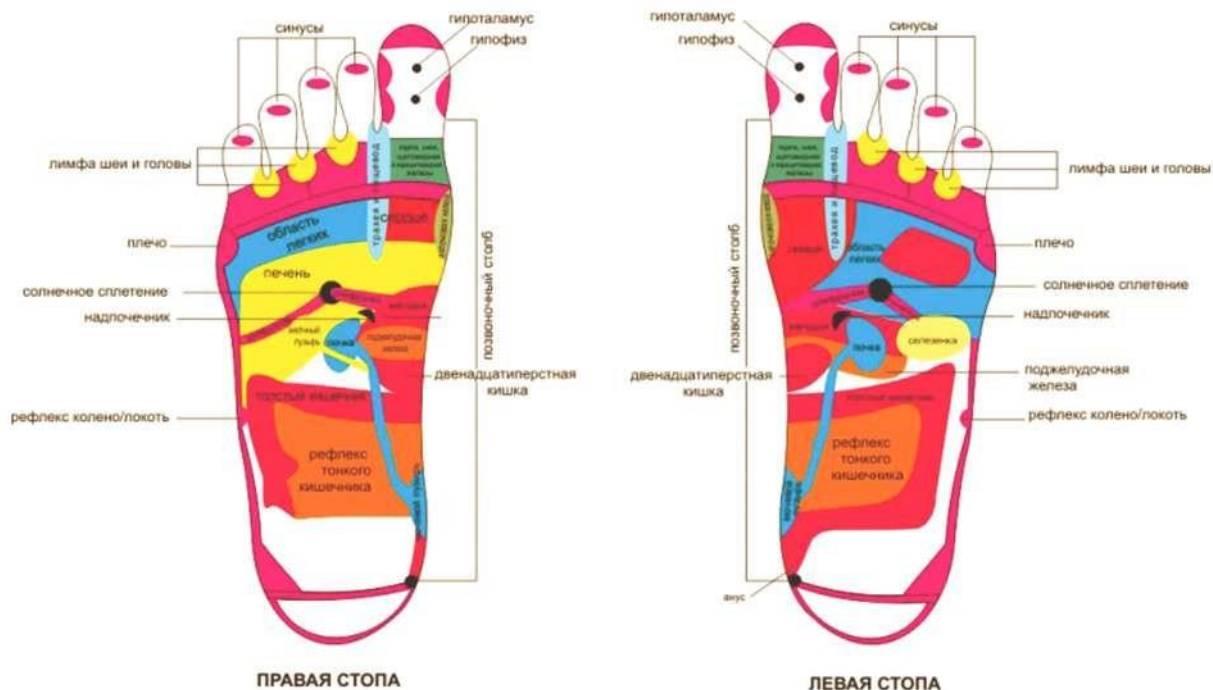
Вы готовы спать, сколько нужно, но организм против — уснуть вовремя глубоко без вспомогательных средств не удастся.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ БЕССОННИЦА:

- Тяжело уснуть.
- Один или несколько раз просыпаетесь ночью, а потом трудно снова погрузиться в сон.
- Глаза открываются в 3-5 утра и все. Больше поспать не удастся.

Устранить все эти явления поможет рефлексология — особое воздействие на стопу.

Стопа, как карта отражает тело человека.



Воздействуя определенным образом на конкретные зоны, вы помогаете организму восстановиться и оздоровиться.

Такой эффект достигается за счет того, что вы редко прикасаетесь к стопам, а они очень чувствительны — 70 тысяч нервных окончаний на каждой.

Поэтому рефлексология по эффективности сопоставима с медикаментозным лечением, но не дает побочных эффектов.

КАК С ПОМОЩЬЮ РЕФЛЕКСОЛОГИИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БЕССОННИЦЫ [правила и техники]

1. СДЕЛАЙТЕ ВАННОЧКУ ДЛЯ НОГ С АНГЛИЙСКОЙ СОЛЬЮ И ЭФИРНЫМ МАСЛОМ ЛАВАНДЫ.

Для этого наберите воду приятной для вас температуры в специальную емкость или обычную миску. Вода должна покрывать стопу чуть выше щиколотки.

К 1 столовой ложке английской соли добавьте 3-4 капли эфирного масла лаванды. Английская соль обладает способностью к расслаблению, а масло лаванды успокаивает, снимает напряжение, настраивает на крепкий и здоровый сон.

Размешайте соль с маслом лаванды в воде и опустите ноги. Если возможно, включите спокойную музыку, зажгите свечи. Закройте глаза, мысленно отпустите все тревоги и ожидания. Оставьте в стороне весь мир минут на 15-20.



2. ВЫТРИТЕ НОГИ НАСУХО МЯГКИМ ПОЛОТЕНЦЕМ И ПРИГОТОВЬТЕСЬ К СЕАНСУ РЕФЛЕКСОЛОГИИ.

Можно делать это для своих близких или самой себе.

Положите левую стопу на правое бедро и проведите подготовительный массаж медленными, глубокими и долгими движениями. 3-5 минут на каждой стопе.

Прикасайтесь не пальцами, а всей рукой – площадь соприкосновения должна быть максимальной. Проследите, чтобы руки были приятной температуры. Если они холодные, перед сеансом разотрите их или подержите под горячей водой.

Контролируйте силу воздействия. Оно должно быть ощутимым, но не болезненным. Если вы делаете процедуру себе, то конечно чувствуете все, а если кому-то — обращайтесь внимание на язык тела. При болевых ощущениях человек будет вздрагивать и непроизвольно напрягать мышцы.



3. ИСПОЛЬЗУЙТЕ КРЕМ.

От самого простого крема для ног с приятным для вас запахом до чистого масла ши с подходящими эфирными маслами. Массаж стоп — это начало процедуры рефлексологии.

Он улучшает кровообращение и убирает отечность, успокаивает, снимает напряжение



Если вы делаете рефлексологию другому человеку, начинайте с массажа обеих стоп. То есть работайте двумя руками на двух ногах.

Это занимает от 2 до 5 минут. Затем начинайте работать с левой стопой, предварительно накрыв правую полотенцем. Если вы делаете себе, то начинайте сразу с левой стопы.

4. ТЩАТЕЛЬНО ПРОРАБОТАЙТЕ КАЖДЫЙ ПАЛЕЦ НА СТОПЕ.

Воздействуйте на «точки сна» глубокими и сильными движениями с нажатием.



5. ПРОРАБОТАЙТЕ ТОЧКИ СНА НА СТОПЕ.

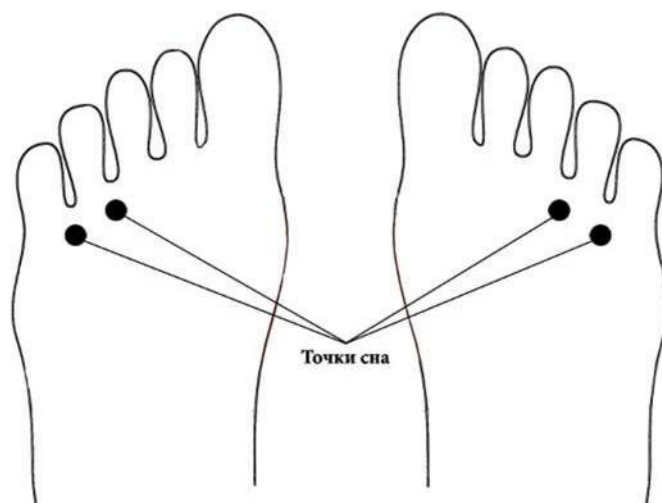
Точки сна находятся между 5-м и 4-м пальцами.

Можно использовать технику пружины. Поставьте подушечку большого пальца в одну из точек сна, надавите на 30% вашей силы, зафиксируйте нажатие на 3-4 секунды, расслабьте палец, не двигая его.

Нажмите на 60% вашей силы, снова зафиксируйте на 3 секунды и опять прекратите давление. Затем нажмите на 90% вашей силы, зафиксируйте и отпустите.

Шаг 3

ПРУЖИНЯЩИЕ ДВИЖЕНИЯ В ТОЧКАХ СНА



Затем снова вернитесь к пальцам. Сделайте несколько массажных движений и переходим к правой стопе.

6. СХЕМА РАБОТЫ СО СТОПАМИ

Левая стопа	Правая стопа
Массаж всей стопы.	Массаж всей стопы.
Проработка пальцев.	Проработка пальцев.
Пружинящие движения в точках сна.	Пружинящие движения в точках сна.
Проработка пальцев.	Проработка пальцев.
Легкий завершающий массаж всей стопы.	Легкий завершающий массаж всей стопы.

НАПОСЛЕДОК

Все просто и доступно.

После нескольких тренировок, вы сможете без подсказок в нужное время выполнять эти техники, чтобы спать сладко, как младенец.

Возможности рефлексологии — огромные. С ее помощью можно снимать боль без лекарств, диагностировать неполадки со здоровьем, усиливать иммунитет, снимать стресс и усталость, повышать концентрацию внимания и достигать других прекрасных результатов.

Владея досконально этой техникой, вы обретаете инструмент, с которым быть здоровым, энергичным и продуктивным — дело нескольких минут.

ПРОЙДИТЕ КУРС “СЕМЕЙНАЯ РЕФЛЕКСОЛОГИЯ”, ЧТОБЫ НАУЧИТЬСЯ ПОМОГАТЬ СЕБЕ И БЛИЗКИМ.

ЧТО ВЫ СМОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ КУРСА:

- ✓ Достигать релаксации без «Прозака» и дорогостоящих SPA-процедур за 30 минут.
- ✓ За 10 минут снимать без лекарств любую боль, даже зубную.
- ✓ Помогать себе и близким улучшить сон исправиться с эмоциями.
- ✓ Снимать напряжение и стресс перед экзаменом, важной встречей, выступлением всего за 10 минут.
- ✓ Поднимать работоспособность надежнее, чем с двойным «Эспрессо».
- ✓ Повышать иммунитет, чтобы не болеть гриппом вместе с коллективом, когда на работе все чихают.



За 16 уроков вы освоите приемы и техники, применяя которые сможете избавиться от половины аптечки и при этом гораздо лучше себя чувствовать во всех отношениях.

Детали и лучшие условия покупки — [здесь](#).

Экономьте на здоровье правильно и без побочных эффектов.

Хочу на курс

До скорой встречи,
натуропат, Др (Ph.D) Юлия Резникова



e-mail: info@vitateva.com

телефон/WhatsApp: +97215003325

[Сайт с полезными рецептами >>](#)

[Facebook закрытая группа >>](#)

[Telegram-канал >>](#)

[Facebook >>](#)

[Instagram >>](#)

[Youtube >>](#)