

Tako majhno stopalo, tako velika zdravilna moč



Refleksoterapija ali energetska masaža stopal je znana tudi kot terapija dotika. Enostavna in učinkovita naravna tehnika je priporočljiva preventivna metoda za vzdrževanje zdravja in omogoča tudi samomasažo. Nekaj strokovnih nasvetov nam je podala izkušena bioterapevtka in refleksoterapevtka Barbara Fajfar iz Kranja.

Piše: **MELITA MERŠOL**

Kaj pravzaprav dosežemo z refleksno masažo stopal?

Refleksoterapija je energetska masaža stopal, ki temelji na spoznanju, da se vsak del telesa odziva na natančno določeno točko na stopalih in da se s pritiskanjem na te refleksne točke lahko sprosti in uravnesi vse telo. Lahko jo uporabljamo preventivno ali kurativno, lahko pa

se samo sproščamo tako fizično kot psihično.

Katere težave (po)zdravi?

Zdravi in pozdravi skoraj vse, res pa je, da je veliko odvisno od vsakega posameznika. Če sodelujemo z zdravo prehrano in gibanjem, pozitivnim mišljenjem, ko se sprostimo in prepustimo, takrat ener-

gije stečejo in telo se začne zdraviti. Pomaga pri težavah s hrbtenico (napetost mišic, išias, bolečine v križu, vratu ali katerem koli delu hrbtenice), nespečnosti, živčnosti, glavobolu, pogostih prehladih, virozah ali anginah, pri težavah z astmo, alergijami (domače živali), zaprtju in ponavljajočih se vnetjih mehurja ali ledvic pa tudi pri težavah z žlezami z notranjim izločanjem ter tudi z jetri ali žolčnikom in pri problemih z jajčniki in maternico ter zanositvijo.

Na katere točke je treba pritisniti, če imamo denimo težave s ščitnico?

Pri težavah s ščitnico pritisnemo pod palcem, na sredini, če boli, je tam blokada ali pa že bolezen. Ko rahlo pritiskamo na

Imate žolčne težave?

Kapsule Rowachol:

- ✓ umirijo žolčne krče in tiščanje
- ✓ izboljšajo izločanje žolča in lajšajo prebavo težje hrane
- ✓ preprečujejo nastajanje žolčnih kamnov



Zdravilo je na voljo v lekarnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

www.farmedica.si

Da, želim prejeti brezplačen Mali vodnik pri žolčnih težavah.

Ime, priimek

Naslov in pošta

E-naslov

Farmedica d.o.o., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana. "Mali vodnik" lahko naročite tudi po telefonu: 01.5240216 ali na naslov naveti@farmedica.si