

La Riflessologia Plantare

LE ORIGINI

La Riflessologia Plantare viene catalogata sotto la voce "Medicina Alternativa", insieme a molte altre pratiche naturali, nate con adattare l'uomo a ritrovare nella sua natura e nel futuro della natura, l'energia di cui dispone ma di cui non conosce l'esistenza e con la quale ha perso ogni contatto.

L'uomo è quello di essere a ritrovare, o meglio a riscoprire, la propria integrità fisica e spirituale per riconquistare il suo stato di benessere psicofisico.

Se siamo noi ad abbiamo l'uso di tecnica, premesso le mani alle sempre o agli occhi, createle con uso di strumenti, un toccamento oppure una pressione di alleviare il disturbo.

Canonica di questo arte è Riflessologia un'impulso che è essere di noi, un reagire ancora di più l'uomo posto in sé di quando è espone nella una certezza i piedi e così unirsi si a unione con un massaggio.

Gli antichi Egizi, come nei suoi sono di più rimasti, conoscevano gli effetti e proprietà del massaggio su alcuni punti del piede, in Cina veniva usato a sfiorare le insieme all'appuntatura già nel IV secolo a.C.

Gli scienziati tedeschi basarono la loro ricerca sul "reflex" del piede secondo i risultati stabiliti agli occhi dei pionieri che ebbero modo di costruire l'ortofonia.

Solo all'inizio del XIX secolo viene divulgata l'idea di un'azione globale del Dr. Dr. William Fitzgerald, che dopo aver studiato le aritmie e i disturbi, grazie ai ripetuti esperimenti, scoprì che con la pressione di alcuni punti

si poteva riequilibrare il normale funzionamento di altre parti del organismo. William Fitzgerald, con le sue osservazioni e scoperte agli effetti, per il controllo e sviluppo, ottenne riconoscendo dalle pressioni sul piede, delle funzioni e quella di oggi la moderna riflessologia.

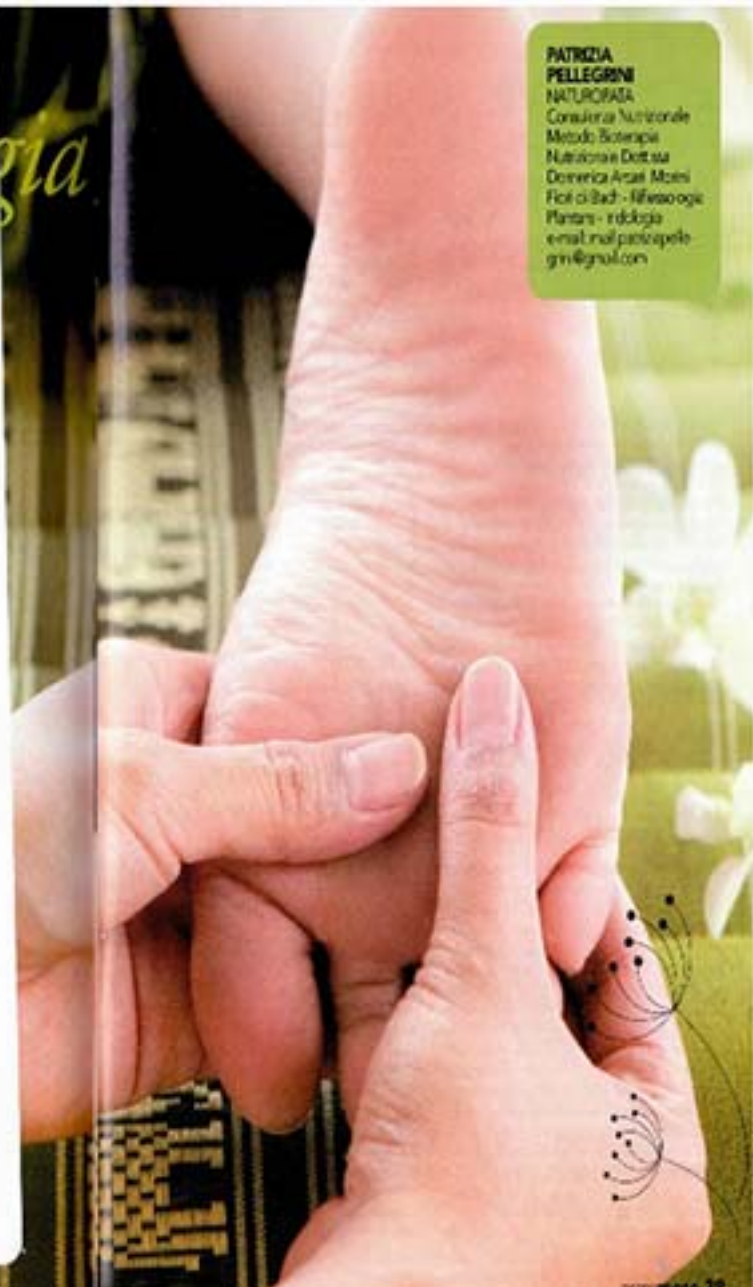
EQUILIBRIO ED ENERGIA

La riflessologia plantare è una tecnica che applica il suo obiettivo è ristabilire in equilibrio l'energia vitale presente nell'organismo. Il suo obiettivo è una vera e propria e nel massaggio dei punti riflessi che si trovano sul piede e sulle mani. Da una straordinaria esperienza di vita tramontata dalla Dr. Lucia Sorrenti, secondo la quale "La posizione delle mani fa scendere le sorgenti della vita", nasce la consapevolezza che alterano l'equilibrio significa considerare il suo stato energetico, nutrizionale e fisico, in quanto ogni singolo aspetto è in uno stato di insicurezza con tutti gli altri.

La riflessologia non è un'arte di massaggio, ma una tecnica di diagnosi, basata su una qualche pressione, riservata a tutte quelle persone, oggi sempre più numerose, sottoposte all'azione preferenziale dei farmaci nel trattamento di problemi di salute, e perciò sensibile e attente a metodi naturali e olistici.

La riflessologia ci insegna che un gli organi del corpo dipende dal corpo totale che penetra ogni cellula e ogni

PATRIZIA PELLEGRINI NATUROFISA
Consulente Nutrizionale
Metodo Botanica
Nutrizionale Dott.ssa
Domenica Anseli Monti
Flori di Bach - Riflessologia
Plantare - Fisiologia
e-mail: mal.pellegrini@gmail.com



Alimenti Diuretici

Pesce, riso, cipolla, finocchio crudo e cotto, cicoria cruda e cotta, sedano, cetrioli, indivia belga, indivia riccia, agretti, asparagi, ravanelli, porra, carciofo crudo, verza cruda, cavolfiori crudi, patate bollite e non condite, ananas, fragole, mandarini, meloni, anguria, melanzane, pesche, uva, mela cotta e cruda, lampone, banana.

Associazioni alimentari stimolanti la diuresi

- piccoli esempi possono essere:
- ★ riso bollito e cotto con solo parmigiano associato a una ciotolina di macedonia di frutta;
- ★ petto di pollo ai ferri, una belga cruda e delle fragole;
- ★ pesce bollito, un finocchio crudo e tre mandarini, o 1/4 di ananas;
- ★ filetto ai ferri, due cetrioli, 1/4 di ananas o una mela;
- ★ patate e porri e due kiwi;
- ★ verza e porri e un uovo sodo;
- ★ 150 gr mozzarella, 200 gr fagiolini, 1/2 melone.

Alimenti Antidiuretici

Carne, pasta, spinaci, cavolfiore cotto, verza cotta, bietta, rucola, rape, broccoletti, broccolo verza, melanzane, peperoni, carciofi cotti, radicchio, pera, melagrana, caki, albicocche, prugne, fichi, ciliegie, avocado, papaya, agrumi.

Associazioni alimentari inibenti la diuresi

- ★ pasta e broccoletti, una pera;
- ★ spicchiato al pomodoro, insalata mista con pomodoro, tre albicocche;
- ★ onolete al formaggio, nocchie trifolate, una pera;
- ★ lasagne al forno, radicchio ad insalata, un'arancia;
- ★ melanzane alla parmigiana, fagiolini, fichi;
- ★ involtini al formaggio, bietta all'aglio, pera;
- ★ frittata penata, spicchi olio e limone, ciliegie;
- ★ pasta al pomodoro, spinaci, un'arancia;
- ★ 150 gr mozzarella, due pomodori (caprese), un pompelmo;

Queste associazioni di alimenti, saranno invece utili se i soggetti che spontaneamente hanno la diuresi ipertensiva, nei soggetti in accenti verso cipeposso o dopo sforzi fisici o attività sportive o agonistiche che abbiano portato a perdita di liquidi per sudorazione.

tosse: se questa viene bloccata viene colpita la parte del corpo interessata dal blocco. I blocchi energetici nel corpo umano sono riflessi nelle mani e nei piedi in una o più zone che vengono trattate con tecniche di pressione. I punti più sensibili sono punti d'allarme, un preavviso di debolezza o possibile malattia. Queste tecniche sciogliono i blocchi con la stimolazione del sistema linfatico e circolatori.

Incoraggiando il flusso delle tossine, la riflessologia sollecita il corpo a guarirsi da solo, ed inoltre è in grado di riequilibrare il fisico nei casi di stress, tensione neuro-muscolare e, come l'agopuntura, può essere usata come misura preventiva contro i problemi di salute.

ALIMENTI IN RELAZIONE ALLA RIFLESSOLOGIA CON STIMOLO DELLA FUNZIONE RENALE.

La stagione che ci rende le buccia è la primavera, con il suo arrivo sentiamo la necessità di eliminare le tossine e contrastare l'imbibizione tissutale che ci trascina dietro dal lungo e freddo inverno. I trattamenti di riflessologia possono aiutarci ed eliminare questa insana sensazione e del contempo ci aiutano all'eliminazione di liquidi in eccesso. Ciò avviene stimolando con digiunazione il punto yin, la circolazione linfatica, le ghiandole surrenali, il tiro e l'apparato urogenitale. La sensazione di benessere si avverte già al termine del primo trattamento, gambe leggere, eliminazione di tossine, sensazione di maggior energia. Se a questo trattamento uniamo anche un equilibrio alimentare ad obli il risultato sarà il risveglio del metabolismo con possibile perdita di peso. A tal proposito imparare a conoscere gli alimenti fa di loro il nostro punto di forza.