

REFLEXNÉ MASÁŽE A ICH BLAHODÁRNE ÚČINKY NA ĽUDSKÉ TELO

Patrí do skupiny liečebných metód , ktorá je odvodená z klasickej masáže. Vykonáva sa s cieľom odstrániť chorobné zmeny na koži a tkanivách. Pôsobí na nervový systém, ktorý je hlavným riadiacim systémom v organizme človeka. Využíva reflexný oblúk - pri masáži sa drážia receptory, tie prenesú info dostredivými dráhami do mozgu a tie mozog spracuje a ten sa potom odstredivými dráhami dostane do podkožia, svalov alebo orgánov. Ovplyvňuje sympatikové a parasympatikové dráhy čiže vegetatívnu nervovú sústavu (táto sústava ovplyvňuje inervačne vnútorné orgány, za normálnych okolností sú v rovnováhe, zabezpečujú všetky životné dôležité procesy v organizme)

Jedným z účinkov tejto procedúry je jej schopnosť zvýšiť krvný obeh, eliminovať z tela toxíny, a tak podporiť detoxikáciu a následné ozdravenie organizmu. Okrem toho pomáha stimulovať centrálny nervový systém, zvýšiť energiu a vyvolať hlboký stav relaxácie. Reflexná masáž je tiež skvelý spôsob na to, ako znížiť akýkoľvek druh stresu, nakoľko pri vytváraní tlaku na pokožku dochádza k uvoľňovaniu endorfínov, prirodzených hormónov, ktoré uvoľňujú pocit napätia, znižujú poruchy spánku a pomáhajú zmierniť depresiu.

