

La riflessologia plantare

è un particolare tipo di massaggio che prevede la stimolazione delle zone riflesse presenti sulla superficie del piede.

Per zona riflessa si intende un punto cutaneo su cui si proietta un determinato organo o parte del corpo (collocato anatomicamente lontano da tale punto).

Esiste una relazione a catena fra le terminazioni nervose delle zone riflesse e l'organo in cui si localizza un disequilibrio.

Le terminazioni nervose sollecitate tramite specifiche pressioni portano l'informazione al cervello dove viene elaborata e trasferita all'organo interessato.

Stimolando l'ingente quantità di nervi presenti nei piedi si ha la possibilità di indurre positivamente l'attività fisiologica degli organi corrispondenti e dell'intero organismo.

*E' stato riscontrato che il massaggio riflessologico stimola e aumenta la produzione di **endorfine**.*

Questa tecnica non ha controindicazioni: possono farsi trattare i neonati come le persone anziane, le persone sane come i malati gravi (unico avvertimento nella modalità di trattamento è per le donne in gravidanza alle quali è consigliato di ricevere trattamenti Shiatsu mirati alla personale necessità).

*La riflessologia aiuta la naturale autoguarigione del riportando l'intero organismo ad uno **stato di equilibrio ed armonia**.*

Può essere usata come unico rimedio o essere complementare ad altre tecniche naturali o terapie della medicina ufficiale come: l'allopattia, la psicoterapia, la fisioterapia ecc., in questo caso amplificherà gli effetti delle medicine e dei trattamenti.

*La riflessologia può essere usata come metodo d'indagine energetica e per **prevenire** e risolvere molti tipi di disturbi.*

Per un funzionamento ottimale di tutti gli organi e quindi del nostro corpo in generale:

l'energia vitale ha bisogno di scorrere senza impedimenti

e solo se questo avviene l'organismo godrà di buona salute. Se si formano disarmonie lo squilibrio porta a malessere, disagio fino al verificarsi di malattie. Ripristinare la normale circolazione energetica riporta il corpo all'equilibrio e quindi al

benessere della persona.