

**DETOXIKÁCIA**

**REFLEXNOU TERAPIOU**



**Autor**

Copyright © Ing. Jana Jašková - eLearning Academy

Vydanie 1, 2018

Adresa: Svätoplukova 12, 821 08 Bratislava

Tel: +421 902 391 311

IČO:46099395

DIČ:1083351775

lektor@elearningacademy.sk

www.kurzy-liecenia.sk

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami, či už elektronickými alebo mechanickými, vo forme fotokópií či nahrávok, respektíve prostredníctvom súčasného alebo budúceho informačného systému a podobne bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-972900-7-8

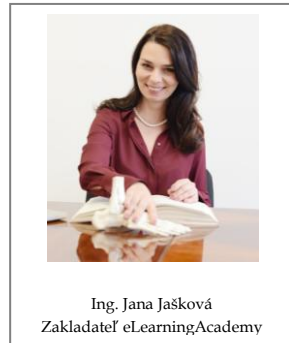
Človek, ktorý prestane študovať len preto, že ukončil školu, je naveky a beznádejne odsúdený na priemernosť a je úplne jedno, aké má povolanie. Cesta k úspechu je cestou neustáleho hľadania nových vedomostí. – N. Hill



Ďakujeme, že ste si zakúpili publikáciu venovanú alternatívnemu pohľadu na zdravie. Každý v živote potrebuje poznať alternatívy, aby sme si mohli vybrať medzi rôznymi možnosťami a informáciami. A netýka sa to len zdravia ...

Čím viac vedomostí a vzdelania v oblasti starostlivosti o zdravie máme, tým menej liekov alebo lekárov či terapeutov potrebujeme. Musíme sami vedieť, ako byť zdravým a zostať zdravým. Niektorí ľudia by zaplatili čokoľvek, aby boli opäť zdraví. Nezáleží, koľko veľa peňazí máme, nemôžeme si kúpiť zdravie. Zdravie nie je na predaj za žiadnu cenu. Zdravie musíme budovať, musíme každým svojim činom pracovať na zdraví. A túto úlohu je možné zvládnuť prostredníctvom vzdelávania.

Budeme radi, ak vás táto publikácia bude motivovať, inšpirovať k vyšším métam a ideálom, k získavaniu nových poznatkov, zručností a schopností, ktorými budete pôsobiť najmä v oblasti prevencie na fyzickej, ako aj mentálnej a emocionálnej úrovni.



S úctou,  


## Obsah

1. ČO JE TO REFLEXNÁ TERAPIA .....	1
Čo znamená bolesť reflexnej plochy .....	3
Akútne alebo chronické ochorenia.....	4
2. DETOXIKÁCIA ORGANIZMU .....	12
Eliminačné kanály nášho tela .....	12
Hrubé črevo.....	16
Obličky.....	20
Pľúca .....	22
Pokožka .....	26
Lymfatický systém .....	29
3. AKO ČASTO STIMULOVAŤ REFLEXNÉ PLOCHY .....	34
4. LIEČEBNÁ KRÍZA .....	35
5. ZÁVER.....	37
PONUKA ĎALŠIEHO VZDELÁVANIA.....	39

# 1. Čo je to reflexná terapia

Študenti nášho kurzu to zaiste veľmi dobre vedia, ale dovoľte nám aj pre tých, pre ktorých je táto publikácia prvým kontaktom, v stručnosti predstaviť základy systému liečby stimuláciou citlivých plôch chodidiel – reflexnou terapiou.

Na úvod si musíme uvedomiť, že reflexná terapia nie je masážou. Reflexná terapia nie je príjemným hladením chodidiel. Reflexná terapia pracuje s vaším energetickým systémom, pracuje na subtilnejšej úrovni. Pracuje tam, kde nemá dosah vašich päť zmyslov. Reflexná terapia je práca s energiou a ak si myslíte, že dokázate pôsobiť len na fyzické telo, sami seba odstrihávate od silného zdroja vnútorného vedenia expandovať ďalej a ďalej za vaše pomyselné hranice limitácie. A i keď v reflexnej terapii pôsobíme na chodidlá, v skutočnosti pôsobíme na celý organizmus. Reflexná terapia je práca s energiou, vaším energetickým potenciálom, ktorý je za vaším senzorickým, egoistickým a mentálnym aparátom. Všetci sme oveľa viac, než si myslíme, že sme.

Cielenou stimuláciou reflexných plôch hľadáme blokácie v prúde energie. Nesústredíme sa na chorobu, nečakáme na symptómy. Reflexná terapia je priamo určená k posilneniu, obnove energetického systému a sekundárne aj tkanivovej integrity. Choroba nemôže existovať v zdravom tele, v ktorom dochádza k pohybu energií. Stagnácia energií je časom symptómov. Choroba je absencia alebo stagnácia energie vo fyzickom tele.

Vaše chodidlá, poďakujte im, že vám umožňujú pohyb. Aký by bol váš život, keby ste ich nemali? Každé vaše chodidlo má 26 kostí, 33 kĺbov, viac než 100 väzivových tkanív a až 7 200

nervových zakončení. A i keď nimi vykonávame denne mnoho krokov, patria k najcitlivejším miestam ľudského tela.

V reflexnej terapii budeme skúmať chodidlá, budeme využívať hmat, zrak a vnímať citlivosť reflexných plôch, ktoré sú na chodidle rozmiestnené ako mapa. I keď nemôžeme dokázať priame prepojenie reflexných plôch s orgánmi nášho tela fyziologicky, nemôžeme diskreditovať tento fenomén. Nebuďte krátkozrakí. Aj v minulosti sa ľudia domnievali, že Zem je plochá kruhová doska, ktorá pláva na nekonečnom oceáne. Nepotrebuje racionálny dôkaz, potrebujete len sami na sebe pocítiť efekt reflexnej stimulácie.

Ak ste otvorení tejto myšlienke, ďalej rozvíjajte vašu vnímateľnosť a nové schopnosti interpretácie citlivosti chodidiel, všímajte si akúkoľvek formáciu depozitov kryštalizácie a granulácie, tuhosťou tkaniva, vydutie reflexných plôch až po spongiovitú textúru s vodnatou výplňou. Každá forma textúry reflexnej plochy nám vie rozpovedať príbeh o štádiu aktivity reflexne situovaného tkaniva.

Cieľom terapie je úprava textúry reflexných plôch chodidla a energeticky ovplyvniť aktivitu reflexne situovaného tkaniva. A úprava nerovnováhy na akomkoľvek stupni je určitým spôsobom bolestivá. Jemná a príjemná masáž chodidiel nie je reflexnou terapiou a zároveň je stratou času pre terapeuta a mŕňaním peňazí klienta. A teraz vás určite napadne otázka, akou silou tlaku pôsobí terapeut na reflexné plochy?

Je to tzv. „sladká bolesť“. Je to niečo medzi cítením pekla a hlbokého pokojného oceánu. Na jednej strane, príliš málo tlaku a malá alebo žiadna bolesť bude mať malý alebo žiadny efekt. Pozitívna stimulácia je vždy lepšia, než stimulácia, ktorú klient necíti. V tomto prípade vám môže pod príjemnými dotykmi zaspáť. A keď vám zaspí, tak ste ho prakticky stratili. Nemáte žiadnu spätnú väzbu, ani verbálnu ani neverbálnu. Jediným



pozitívom tejto situácie sú klienti, ktorí majú problémy so spánkom alebo sú pod extrémnym stresom. Klient musí cítiť váš tlak. Vo všeobecnosti môžeme povedať, že je váš tlak efektívnym, ak vám klient oznamuje, že ho to bolí, ale je to dobrá bolesť, čo znamená presne tú sladkú bolesť. A sladká bolesť je vašim cieľom. Každý tlak musí byť prispôbený osobnosti klienta, musí byť síce bolestivý, ale zároveň nesmie presiahnuť hranicu tolerancie bolesti klienta.

## Čo znamená bolesť reflexnej plochy

Pravdepodobne by ste si mysleli, že čím je reflexná plocha bolestivejšia, tým zásadnejší problém má korešpondujúci orgán alebo žľaza. A teraz sa prosím zamyslite. Ako je vnímaná bolesť pri vysokom krvnom tlaku alebo vysokej hladine cholesterolu v porovnaní napríklad so zápalom hrdla? Kedy vnímate bolesť intenzívnejšie? Väčšia bolesť neznamena horší a zásadnejší problém. Opak je pravdou.

Nikdy by sme nemali interpretovať energetickú úroveň klienta ako vynikajúcu, ak máme chodidlo s minimum citlivých reflexných plôch. Veľmi málo bolestivých reflexných plôch nemusí automaticky signalizovať dobré zdravie. Táto situácia môže byť indikátorom množstva zdravotných problémov, ale nakoľko chýba vitalita a energetická úroveň je nízka, reflexné plochy sa zdajú byť prázdne, bez energie, bez života, bez bolesti. Aby sa reflexné plochy vyznačovali vyššou bolesťou, telo musí disponovať dostatkem vitality.

Cieľom reflexnej terapie je priniesť energiu do stagnujúcich, chronických oblastí, aby prostredníctvom zvýšenej energie dokázalo telo eliminovať stagnujúci, latentný a toxický odpadový materiál. Aby sme viac pochopili posolstvo bolesti,

musíme porozumieť rozdielu medzi akútnymi a chronickými ochoreniami.

## **Akútne alebo chronické ochorenia**

Mnoho faktorov prispieva k dobrému zdravotnému stavu a k nepretržitému toku životnej energie. Pojem choroba je v ponímaní Západnej medicíny výsledkom komplexu procesov, ktoré majú svoje obvyklé a sprevádzajúce symptómy. Choroba je následne pomenovaná a kategorizovaná. Automatické zaradenie symptómov umožňuje Západnej medicíne rýchle a štandardizované riešenie liečby. Oveľa dôležitejšou otázkou je, prečo sa tieto symptómy vyskytli, aké kondície ich spôsobili a ako s nimi môžeme ďalej pracovať?

Aby sme vedeli jednoznačne rozlíšiť, čo znamená zvýšené a nedostatočné prúdenie životnej energie, musíme pochopiť, ako ochorenie vzniká. Každé ochorenie má svoje fázy a štádiá. V reflexnej terapii nediagnostikujeme a nepomenovávame ochorenia. Čo však analyzujeme a je našim cieľom – zistiť celkovú energetickú úroveň ľudského tela. Len na základe poznania, kde je energie prebytok a kde nedostatok, vieme nastaviť a viesť správnu reflexnú terapiu a efektívne asistovať ľudskému telu s obnovou energetickej úrovne, ktorá sa následne prejaví na úrovni fyzickej.

Ľudský organizmus je unikátnym komplexom s vlastnou schopnosťou samoobnovy a my mu musíme dať len dostatok času a pripraviť podmienky. Chronické ochorenia neprichádzajú cez noc. Chronické kondície sa vyvíjajú veľmi, veľmi dlho. Nikto sa nenarodil s chronickou bronchitídou, vysokým cholesterolom alebo zvýšeným krvným tlakom. Tieto kondície si postupne a systematicky budujeme. Každé ochorenie pre-