

# Protistresový program

Harmonii těla a duše vám masáž reflexních zón nezajistí. Dostaví se ve chvíli, kdy si vytvoříte vhodné životní podmínky.

## **Jak vzniká stres?**

Na jednu stranu musíte rychle reagovat na každodenní výzvy; na druhou stranu toužíte po klidu. Pokud se vám nahromadí spousta úkolů, octnete se ve stresové situaci. Trvá-li však nečinnost příliš dlouho, také vám to příliš neprospívá. Ani v jednom případě se necítíte nejlépe.

## **Reflexní masáž:**

### **účinný prostředek proti stresu**

Ošetření reflexních zón pomáhá regulovat aktivitu a odpočinek, čímž přispěje k celkové harmonii. Pravidelnou samoléčbou dosáhnete aktivního klidu. Mnohem příjemnější je pochopitelně pomoc odborníka. V tomto případě zaplaví tělo i duši pocity uvolnění. Nejvíce pomůže masáž reflexních zón na ruku, chodidlech a hlavě.

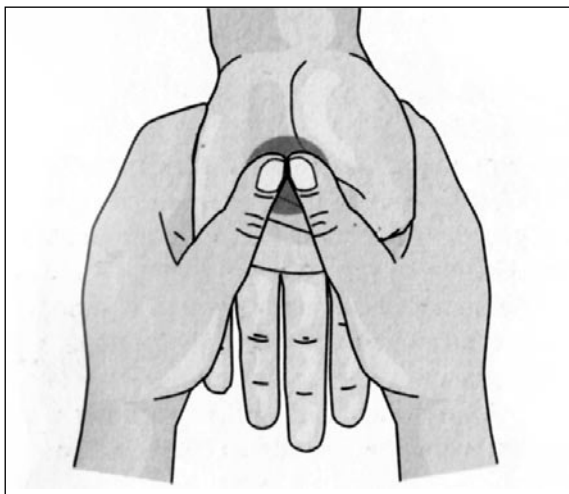
## **Reflexní zóny na rukou**

Díky následujícímu postupu povzbudíte obě části vegetativní nervové soustavy: tedy aktivitu i odpočinek.

### **Toto přináší úlevu**

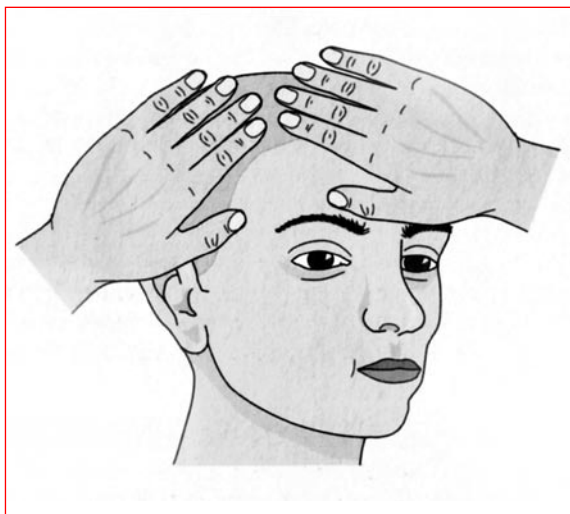
- Na úvod hladíte jednotlivé prsty od špiček po zápěstí. Začněte palcem a skončete malíčkem.
- Palcem jemně vykreslujete kroužky po celé dlani. Na citlivých místech proveďte základní odrušení.
- Týmž způsobem ošetřete i hřbet ruky.
- Na závěr přicházejí na řadu opět jemné, klouzavé pohyby. Podle časových možností může léčba trvat tři minuty až půl hodiny.

Stejně můžete ošetřit také reflexní zóny na chodidlech.



## Reflexní zóny na hlavě

Kůže na hlavě ukrývá řadu reflexních zón, jež hrají důležitou úlohu při regulaci svalového napětí. Po mozkové cévní příhodě se určitě vyplatí masáž reflexních zón na hlavě vyzkoušet, neboť může přispět ke zlepšení pohyblivosti a koordinace.



Netlačte na hlavu příliš silně; ruce po ní posunujte jen zlehka.

### Toto přináší úlevu

- Při automasáži byste měli pokožku hlavy pomalu masírovat. Postupujte systematicky odpředu dozadu. Totéž platí i v případě, když masírujete někoho jiného.

- Dopřejte si dostatek času a nevyvíjejte na hlavu příliš velký tlak. Masírujte ji pouze jemně.

### **Užitečné podpůrné prostředky: blahodárné éterické oleje a bylinkové čaje**

Masáž vám pomůže uvolnit se a povzbudí vegetativní nervový systém. Její účinek podpoříte ještě tím, že reflexní zóny na rukou a nohou natřete směsí éterických olejů, ve kterých se snoubí oheň s ledem.

#### **Příprava směsi**

Odměřte 20 kapek základního rostlinného oleje a přidejte do nich kapku povzbuzujícího (rozmarýn, santalové dřevo, zázvor) či uklidňujícího éterického oleje (meduňka, levandule, heřmánek římský).

#### **JE DOBRÉ VĚDĚT**

Reflexní zóny na hlavě stačí masírovat jen rukama. Než si ovšem umyjete vlasy, můžete do nich vetřít kvalitní vlasový olej.

#### **Bylinkové čaje terapii skvěle doplní!**

Bylinný čaj, který posiluje zejména vegetativní nervový systém, můžete popíjet po dobu dvou až tří týdnů. Svým složením rovněž odpovídá zásadě ohně a ledu:

20 gramů kořene anděliky;  
20 gramů kozlíku lékařského;  
20 gramů mátových listů;  
20 gramů meduňkových listů.  
Směs luhujte přibližně deset minut.