

TSOONITERAAPIA

Refleksoloogia olemus: osa peegeldab tervikut ja tervik osa

Inimese organismil on omadus peegeldada kogu oma terviklikku olemust erinevates kehapiirkondades keha pinnal: jalalabal, kämlal, kõrvas, jalas, seljal jne.

Valu – ka refleksoloogilise surve mõttes – ei ole meie vaenlane, vaid pakub inimesele alati võimaluse muutuda ja paraneda.

Inimese organismi häired peegelduvad tsoonides valu-samate punktidenä, naha või koe muutusena. Ravi käigus saavutatakse valusate tsoonide kadumine, millega kaasneb organismi tervenemine. Inimesel peab olema soov terveneda ning ta peab olema valmis selle nimel pingutama. Terapeudi funktsioon on inimese sisemise tervendava energia valla-päästmine tervendatava soovil temaga koostöös.

nismi ülekoormusest või põletikulisest seisundist. Need täpid harilikult ilmuvad ja kaovad.

Kuid punane täpp võib olla ka märk kaasasündinud probleemist. Näiteks südame tsoon jääb kõrva-lesta valendikule, kõrva sisse. Kui seal on punane märk, siis seda puutuda ei maksa. Kui see on väga erk, peaks kindlasti arsti poole pöörduma.

■ **Muhk.** Püsiv muhk võib viidata kroonilisele seisundile. Aga kui äkki tekib muhk, mida pole varem olnud, viitab see organi alatoimimisele, selle nõrkusele.

■ **Veresooned.** Mõnikord tulevad kõrval veresooned erksalt esile. See on iseloomulik trauma- või operatsioonijärgsele seisundile.

Kõrvad kiirabi teenistuses

Kui teie vererõhk on natuke madal, masseerige kõrva-lestad põhjalikult läbi. Sellega aktiveerite aju verevarustust, aju saab täiendavat hapnikku.

Mai-Liis Toivaril on ka soovitus massööridele: “Et igasuguse massaaži lõpus tavaliselt inimese vererõhk langeb, on mõistlik tema kõrva pu-

naseks masseerida. Klient tõuseb siis massaažilaualt reipamana.”

Kui vererõhk on kõrge, ei tohiks üldse kõrva-lesti puudutada.

Kõrvalesta kõige kõrgem punkt, kus kõrva-lest pöörab end natuke tagasi, on peavalu punkt. Kui lükkate oma küüne kõrva-lesta serva alla ja tõstate kõrva üles taeva poole, kaob peavalu. Kui tunnete, et pea hakkab valutama, võite seda punkti ka natuke pigistada, nii et kutsute esile peavalust pisut tugevama valuastingu.

See kõrvadest tõstmine on ka stressi maandava toimega.

Kõrvade kuju on väga erinev ning võib elu jooksul muutuda. Kas olete tähele pannud, et osal inimestel oleksid kõrva-d nagu krookniidiga peadliigi tõmmatud? On leitud, et nendel on väga tugev stress. Teistel on kõrva-d lihtsalt peadliigi, aga see ei tähenda veel, et nad kortsus oleksid.

Igatahes soovitab Mai-Liis Toivar: kui märkate oma kõrva-del niisugust muutust, püüdke kõrva-lesti mudides neid sirgemaks sikutada. Kindlasti tasub ka läbi mõelda, kuidas korraldada elu stressivabamalt.

Stressijoon läbib tegelikult nii ölavöötme, seedetrakti kui ka väga palju muid organeid. Seepärast tasubki kõrva-laiaulatuslikult läbi mudida ja sikutada.

Nii stressi kui ka lihasingete puhul on abi kõrva välisserva masseerimisest.

Kui turi on haige, mudige kõrva-lesta ülemist ja keskmist pinda.

Kui selg on väsinud, masseerige kõrva-lesta keskosa.

Kui käed-jalad on väsinud, toob leevendust kõrva-lesta ülemise osa mudimine.

Piisab, kui üks massaaž kestab 5 minutit. Seda võib päeva jooksul korrata.

Milleks tsoonidele tähelepanu pöörata?

Tihti peale ei anna organid oma probleemidest kohe märku, haigustel on peiteaeg. Küll väljenduvad ohu märkeid projitseeruvates tsoonides.

Kõrva kasutatakse raviks vähe – just liiga lühiajalise, esmaabi väärtusega mõju pärast.

“Kõrvatsoonide teraapia ei paranda, aga leevendab seisundit, eriti esma-enseabi korras,” ütleb Mai-Liis Toivar. “Kuid nii hästi, kui me oma keha eest hoolt kanname, nii hästi suudame elada ka oma elu.”

KAJA PRÜGI

A.Vogel

Terve ja rõõmsana kevadele vastu!



Echinaforce

tugevdab Teie immuunsüsteemi haigestumise ennetamiseks,

kiirendab organismi haigusjärgset taastumist

Echinaforce pälvis tiitli
‘Parim loodustood 2008’
Inglismaal ja USA-s!

Punane päevakübar on iidne indiaanlaste ravimtaim, mida nad tihti just külmetushaiguste ravimisel kasutavad.

Echinaforce on 100% looduslik ja valmistatud vaid ökoloogilisest värskest toorainest kohe peale taime-de korjamist, mis tõstab toote efektiivsust veelgi.

Echinaforce'i toime on kliiniliselt tõestatud. Toode on tuntud kogu maailmas kõrge kvaliteedi poolest, mis tagatakse eriliste tootmisvõtete ja 100 laboratoorse kontrollitapiga.

Profülaktikaks võta 20–30 tilka kuni 3 korda päevas 4 nädala jooksul külmetuse hooajal. Alla 12aastastele lastele vähendage kogust poole võrra.

Po-Ho õli

Po-Ho õli on naturaalse eeterlike õlide segu külmetuste perioodil kasutamiseks:

- nohupulgana
- inhaleerimislahuse valmistamisel
- vanniveele lisamisel
- õlilambis
- riiete, taskurätile, jalataldadele tupsutamiseks

NB! Inhaleerimiseks kasuta Po-Ho Inhalaatorit



Loodusravi teerajaja
-aastast 1923

A. Vogel

www.bioforce.ee estinfo@bioforce.se