

Wellnesspraktikák

Házi REFLEXZÓNA praktikák

A kéz masszázsanak
otthoni módszere

www.wellnesspraktikak.hu

EGYSZERŰEN ÉS ÉRTHETŐEN A MINDENNAPOKRA

Írta és összeállította: Simon Gábor, AMM terapeuta

Fényképezte: Takács Andrea (www.csodapillanat.hu)

KÉRLEK IRATKOZZ FEL!

Ez a kiadvány a www.wellnesspraktikak.hu oldalra történő feliratkozással érhető el. Amennyiben máshogy jutottál hozzá, kérek, hogy látogasd meg a www.wellnesspraktikak.hu oldalt, és iratkozz fel a hírlevélre. Így te is értesülhetsz az új bejegyzésekről, kiadványokról és tanfolyamokról.

Kérlek, hogy csak olyan esetekben alkalmazd az alternatív kezelési módszereket, amilyen esetekben például vény nélküli gyógyszereket választanád az orvos meglátogatása helyett!

Ez a kiadvány tájékoztató jelleggel íródott. Nem helyettesíti az orvosi diagnózist, sem az orvosi kezelést. A kiadó és a szerző nem vállal sem közvetlenül, sem közvetetten felelősséget azokért, akik az orvosi kezelés helyett önmaguk gyógyítását választják. A könyvben ismertetett módszerrel kárt okozni nem lehet, ellenben az esetlegesen szükséges orvosi kezelés elmulasztása komoly problémákhoz vezethet.

Minden jog fenntartva.

Deilen Kkt.

2014.04.24.

www.wellnesspraktikak.hu

Tartalom

Mi a reflexzóna masszázs?	4
Reflexzóna masszázs és az egészség.....	5
Miért éppen a reflexzóna masszázs?.....	7
Mennyi ideig és hányszor kezeljem magam?	8
Milyen erősen masszírozom magam?	8
Nem lesz gond belőle, hogyha a fotók alapján masszírozom magam?	9
Mikor NE masszírozzak?	9
Másokat is masszírozhatok ezekkel a fogásokkal?	9
Általános vitalizálás és bemelegítés.....	11
Fejfájás kezelése, megelőzése, feszültség csökkentése	14
Emésztési panaszok	17
Köhögés csillapítása	19
Hogyan tovább?	21

Mi a reflexzóna masszázsz?



A reflexzóna olyan területeket jelöl, amelyek stimulálása visszahat a szervezet megfelelő részére. Legismertebb holografikus területek a talpon, a kézfejen, a fülön, az arcon találhatóak, de az íriszdiagnosztika ugyanígy osztja fel a szivárványhártyánk részeit a testrészeinkre, amiből az aktuális egészségi állapotunk kikövetkeztethető. Nyilvánvalóan a talpunk vagy a tenyerünk kezelhető masszázzsal, de a szivárványhártyánkba nem fogunk tűket szúrni, reménykedve, hogy majd például a lábfájásunk elmúlik. Bizonyos területek tehát leginkább diagnosztikai célokat szolgálnak, mások pedig kezelési lehetőséget is nyújtanak.

Minden zónára számtalan különféle zónatérkép létezik. Ezek többnyire a világ különféle tájain párhuzamosan alakultak ki, vagy egymásból merítve továbbfejlődtek a helyi tapasztalatok által. A legtöbb térkép nagyon hasonló, azonban vannak különbségek, aminek senkit nem szabad megzavarnia. A népi gyógyászatban nincsenek hatalmas vasláncok, amik egyik vagy a másik módszerhez kötnének erőszakkal, valószínűleg azért alakult ki annyi térkép, mert a személyes tapasztalatok szerint mindegyik működését igaznak találták.

A népi gyógyászatban leginkább az szolgáltatja a bizonyítékot, hogy ami nem működik, az eltűnik a történelemben süllyesztőjében, hiszen a legtöbb gyógymód generációról generációra, szájról szájra maradt fent.

Hazánkban a legismertebb, és legszélesebb körben alkalmazott reflexterület a talp, amit több masszázsszalonban is megtalálunk a szolgáltatások között, könnyű kivitelezése és rendkívüli hatékonysága miatt. A masszázs maga nagyjából 30-40 percen keresztül tart, fele-fele időben kezelve a jobb és a bal lábfejet.

A kezelés sok esetben egyáltalán nem kellemes. Úgy tartják, hogy azok a zónák fájdalmasak lehetnek, ahol a probléma található, így a masszőr sokszor – többnyire rövidebb időre – visszatér ezekre a területekre, és újra és újra átdolgozza őket, aminek hatására nem csak az adott terület érzékenysége csökken, de a holografikusan hozzárendelt testtájon is hatások mutatkoznak.

A fül reflexzóna terápia, vagyis auriculoterápia szintén az egyik leghasznosabb módszer, akár fogyókúra segítéséről, akár krónikus fájdalmak enyhítéséről van szó. Egyes zónák kezelésével, és átfogó fülmasszázzsal csökkenthető a vérnyomás, az idegesség, sőt még a láz is. De reflexzónák találhatóak ezenfelül az arcon és a hasi területen is.

Reflexzóna masszázs és az egészség

Reflexzóna masszázst szinte bármilyen esetben alkalmazhatunk, amikor az egészségünkért, jobb hangulatunkért, jobb alvásért (és sorolhatnám) tenni akarunk. Mivel azonban az alternatív gyógyászat tárgykörébe tartozik, nem helyettesíti a nyugati orvoslást, így elsősorban amellet, kiegészítő kezelésként érdemes rá gondolni. Erről persze sok természetgyógyásznak az a véleménye, hogy egyes kórképek esetén a zóna masszázstól olyan esetekben is meg lehet gyógyulni (még ha az hónapokig vagy évekig tartó kezelést jelent is), amelyeknél az orvosi kezelés képtelen az adott betegségre a tünetek enyhítésénél többet adni.

A reflexzóna masszázs, mint az összes többi alternatív gyógyászat eljárás empirikus bizonyítékokon alapul, tehát az emberi megfigyelés alapján mondhatjuk ki azt, hogy ezek a módszerek működnek, hiszen általuk számtalan beteg gyógyult meg évszázadok alatt. Az is az igazsághoz tartozik, hogy a tudományos bizonyítás sok esetben közel lehetetlen, hiszen minden eset más, minden páciens más, és ami talán ennél is fontosabb,

minden terapeuta más. Így maga a módszer nem annyira értelmezhető feketén-fehéren, mint például egy fájdalomcsillapító gyógyszer hatása, aminél mérhető, hogy a páciensek közül hányan panaszkodtak továbbra is fejfájásra, és hánynak múlt el a panasz.

Ezzel szemben az alternatív medicinában 10 fejfájás közül akár mind a tíznél más és más kezelési módszer lehet a hatásos, amit nem csak a tapasztalt terapeuta dolga megállapítani, hanem sokszor maguk a kliensek érezhetik a saját bőrükön, hogy mi az, ami közelebb viszi őket a megoldáshoz, és mi az, ami teljesen hatástalannak bizonyul.

Alapjában véve elmondható, hogy minden krónikus állapotban értelmes és hasznos az alternatív gyógyászat eszköztárához nyúlni, és így a reflexzóna terápiához is annak érdekében, hogy a gyógyulást segítsük. Nagyjából igaz az is, hogy ezek a módszerek szinte egyáltalán nem rendelkeznek mellékhatásokkal, és ha mégis bármi negatívumot tapasztalsz, biztos lehetsz benne, hogy a masszázst után (vagy annak lezárásával) elmúlik.

Időnként a kezelés hatására esetleg erősödhetnek a meglévő tünetek, de ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy a kezelés rossz úton halad, sőt, legtöbbször teljesen természetesen megelőzheti a javulást egy rövid állapotromlás. Ez a jelenség nem csak a masszázst jellegű kezelések jellegzetessége, de a homeopátiás elvű gyógyszereknél szintén előfordul.

A reflexzóna terápia célja, hogy harmonizálja az energiakeringést, az idegrendszert, a hormonrendszert, és a szervezet számára küldött utasítások, szándékok révén elindítsa a teljesen természetes gyógyulási folyamatot, ami minden ember veleszületett képessége és joga, és amelyet számtalan módon gátolunk nap mint nap. Alap, hogy a test önmaga mindig törekszik a gyógyulásra, ha ez nem így lenne, az első baktérium elpusztítana, vagy az első sérülésben elvéreznénk.

A test egy nagyon érzékeny műszer, de mégis sokszor hallottam azt a gondolatot, hogy sokkal több erőfeszítést kell tennünk azért, hogy elromoljon, mint azért, hogy meggyógyuljon. Én azt mondom, hogy mindenkinek érdemes megtanulnia olyan egyszerű, alternatív gyógyászati módszereket, amelyek mindig kéznél vannak, és segítenek, hogy jobban érezzük magunkat a bőrünkben, és a kisebb-nagyobb problémáink gyógyulását megtámogassuk velük.

Hiszem, hogy kitartással mindenből meg lehet gyógyulni, hiszen alapvetően az egészség a természetes állapotunk, csak a naponta minket érő különféle hatások annyira túlterhelik a testünket és pszichénket (közel sem fontossági sorrendbe téve őket), hogy az ellentétek satujába szorulva néha egyszerűen hosszabb-rövidebb időre „tönkremegyünk”. Ez nem jelenti, hogy a testnek nem szándéka a gyógyulás, de hogyha a mienk is ez, és ráadásul még eszközeink is vannak, amelyekkel nap mint nap megüzenhetjük magunknak ezt a szándékot, akkor a siker kulcsát máris a kezünkben tartjuk.

Miért éppen a reflexzóna masszázs?

Számtalan érdekes és hasznos módszer létezik, úgy, mint a meridiánra ható terápiák, a különféle kúrák, a normál nyugati relaxáló masszázs, vagy a különféle lágy masszázstechnikák (holisztikus ringatás, craniosacralis terápia). A reflexzóna masszázs a laikusok számára az egyik legegyszerűbben elsajátítható módszer.

Alapvetően két fő területen tudunk vele dolgozni – a lábfejen és a kézfejen. Úgy tartják, hogy a láb kezelésével komolyabb eredményeket lehet elérni, de sajnos a saját talpunk masszírozásának kivitelezése sok esetben igen kényelmetlen lehet ahhoz, hogy 10-20 perces önkezelést végezzünk, erőt kifejtve a fontosabb területeken.

A tenyérmasszázs tökéletes arra, hogy kezünkbe vegyük a saját gyógyulásunkat, és akár krónikus problémáink vannak, akár időnként fájdalmak gyötörnek, ezzel enyhíthetjük tüneteinket, vagy akár teljes gyógyulásunk létrejöttét is segíthetjük.

Természetesen, ha egy kollegánk feje fáj, ugyanúgy megnyomogathatjuk az ő tenyerét is, ezzel ártani biztosan nem fogunk neki, de könnyen lehet, hogy enyhülni fog a fájdalma.

Mennyi ideig és hányszor kezeljem magam?

Egy kezelést legalább 5-10 percig végezzünk az egyik tenyéren, majd ugyanannyi ideig a másikon. A kezelés az adott problémától függően ismételt naponta akár többször is, ugyanakkor hallgassunk az ösztöneinkre. Hogyha kívánjuk a kezelést, akkor csináljuk, ha ellenállást érzünk magunkban, akkor pedig inkább halasszuk későbbre, amikor ez az érzés már elmúlt.

A túlkezelés nem lesz hatékonyabb, tehát ha hat órán keresztül masszírozzuk a tenyerünket sem érünk el jobb eredményt, mintha megelégszünk a tíz perccel. Sőt, bizonyos reflexológusok szerint a túlkezelés inkább károsan hat a testünkre.

Hogyha a cél a megelőzés, akkor hetente 1-2x elég a tenyerünket megmasszíroznunk. Sokkal hatékonyabb, hogyha nem este a TV előtt ülve tesszük, hanem ezt a pár percet csöndben töltjük, csak magunkra figyelve. A szervezet gyógyulásának elősegítésére szükség lehet akár napi kezelésre is.

Milyen erősen masszírozzam magam?

Hogyha probléma van egy adott területen, akkor sokszor az adott zóna érzékenyebb lehet, vagy akár a fájdalom szintjét is elérheti. Hogyha egy zóna nagyon fáj, akkor inkább ne kezeljük, de hogyha a fájdalom csak enyhe, akkor nyugodtan. Tíz-es skálán a 6-7-es fájdalmat sose lépjük át. A reflexzóna masszázs sokszor nem kellemes, ugyanakkor igen hamar hozhat enyhülést. Az alapszabály az, hogyha érzékeny vagy kellemetlen egy zóna, akkor masszírozzuk addig, amíg ez az érzékenység csökken. A legjobb erősség egy közepesen erős nyomás, ami nem is simogatás, de nem okoz kék-zöld foltokat.

Akár magadat, akár másokat masszírozol, mindig kövesd a növekvő erő elvét, tehát először sokkal gyengédebben, finomabban, majd fokozatosan a későbbi kezelése során egyre erősebb nyomás alkalmazásával.

Nem lesz gond belőle, hogyha a fotók alapján masszírozom magam?

Alapvetően ezekkel az egyszerű fogásokkal nem tudsz ártani magadnak. Hallgass a testedre és az érzéseidre ezzel a kérdéssel kapcsolatban. Bagatellizálható a kérdés, és feltehetjük úgy is, hogy „komolyan elronthatom magam azzal, hogyha a tenyeremet nyomkodom?”. Én azt mondom, hogy bízz az ösztöneidben. Hogyha úgy érzed, hogy a kezelés segít, jobba válik a közérzeted és a tüneteid is javulást mutatnak, akkor folytasd, ha kellemetlenebbül érzed magad, akkor keress más módszert. Nem mindenkinek jó a reflexzóna terápia sem. Azt azért persze kimondhatjuk, hogy meg nem betegítheted magad vele. Gondoljunk csak abba, hogy amikor valaki gépel, vagy tenyérerősítőt nyomogat, labdázik, vagy szekrényeket emel és cipel, hány és hány zónáját éri ingerlés teljesen akaratlanul.

Mikor NE masszírozzak?

Ennek a megválaszolásához alapvetően a „józan paraszti ész” megközelítést kell alkalmaznunk. Másik személyt ne masszírozz, hogyha erős gyulladás van a bőrfelületén vagy a testében, ha fertőző, lázas, magatehetetlen, alkohol vagy tudatmódosító szerek hatása alatt van, ha gombás fertőzése van. De alapvetően azért mindenki meg tudja állapítani, hogy „inkább nem nyúlnék hozzá most”. A tenyérmasszázs egy szelíd gyógmód, ha neked, vagy a kezelt személynek kellemetlen érzései vannak, akkor egyszerűen lágyíts a fogáson, vagy ne masszírozz tovább.

Másokat is masszírozhatok ezekkel a fogásokkal?

Én nem tilthatom meg neked, hogy kipróbáld az ismerőseid és szeretteidnél mindezt. Hiszen ha van valaki melletted, akin úgy érzed talán segíthetsz, akkor miért is ne próbáld meg. Sok esetben már maga az odafordulás és érintés is enyhülést hozhat, nem mellesleg egy alternatív gyógyítási módszerrel célzottan is segíted a gyógyulást.

Minden esetre ennek a kiadványnak a célja, hogy a legegyszerűbb, legalapvetőbb fogásokat megtanuld, és gazdagíthasd velük a saját életedet, segítségére legyenek a saját problémáid megoldásában, illetve tapasztalatot szerezhess ezzel a nagyszerű módszerrel, amelyet különféle formákban már évezredek óta használ az emberiség.

Azt javaslom, hogyha valaki más is érdeklődik a kiadvány vagy a módszer iránt, vagy szeretnéd ajánlani valakinek, mert neked bevált, akkor add meg neki a **www.wellnesspraktikak.hu** címet, és javasold, hogy feliratkozás után töltse le ő is.

Most pedig jöjjön a gyakorlat...

Általános vitalizálás és bemelegítés

Talán kicsit furcsának fog tűnni elsőre, de a teljes tenyér és kézhát átmozgatása és felfrissítése a teljes szervezetre kihat. Ezzel a néhány fogással érdemes bármilyen kezelést kezdeni, akkor is, hogyha konkrét – később ismertetett – masszázsfogásokat szeretnél alkalmazni. Az egész néhány lépésből áll, és nagyjából 2 perc alatt teljesíthető.

1. Feszítsük ki a tenyerünket a lehető leginkább széttárva az ujjakat, és a lehető leginkább hátrahúzva őket. Ezzel a teljes tenyérfelületünkön húzódást érezhetünk. Csináljuk mindkét tenyerünkkel egyszerre, nagyjából 15 másodpercig.



2. Szorítsuk ökölbe mindkét kezünket amilyen erősen csak tudjuk, 5 másodpercig.

3. Ismét feszítsük szét a tenyerünket az 1-es pontnak megfelelően még 15 másodpercre.

4. Dörzsöljük össze a tenyerünket 10x, majd dörzsöljük meg az egyik és a másik kézhátunkat 10-10x



5. Szorítsuk meg a tenyerünket és az ujjainkat szemből a másik kezünkkel 5x2 másodpercig. (ne túl erősen, fájdalmat nem akarunk okozni!) Ismételjük a másik kezünkkel is!



6. A hüvelykujjal kezdődően markoljuk meg az ujjainkat, és enyhén forgassuk meg őket hosszanti tengelyük körül. Menjünk így végig az 5 ujjon 3x, majd a másik kézen ismételjük.



7. Végezetül két tenyerünket csapjuk össze 10x erősen, majd 10x-10x a kéz hátát a tenyerünkkel.

Fejfájás kezelése, megelőzése, feszültség csökkentése

A fejfájásnak az alternatív rendszerek szemléletében rengeteg oka lehet. A leggyakoribb ok a túlzott feszültség, a döntésképtelenség, az ellentétek közötti őrlődés, a nyomás, amit magunkra veszünk. Ezen kívül az irodai munkánál jellemzően fejfájást okozhat a folyamatos mozdulatlan testhelyzet, a nyaki csigolyák kopása, az egy irányba fókuszált szem fáradtsága és túlterheltsége.

Az egyik legegyszerűbb módszer, mellyel enyhíthetjük a fájdalmat az a tenyérmasszázs. Az alábbi fogásokat egymás után végezd el, miután a bemelegítésen túl vagy. A módszer bárhol és bármikor alkalmazható, akár a munkahelyeden is meg tudod csinálni teljesen észrevétlenül.

Az alábbi masszázst nem csupán a fejfájásra hozhat enyhülést, de ugyanakkor a napi stressz elleni küzdelemben is segítségünkre lehet. Úgyhogy érdemes hetente többször is elvégezned.

A 4 gyakorlatot egymás után végezd el az egyik kezeden, majd válts kezet.

1. Szorítsuk az ujjvégeket!

Két ujjal gyakoroljunk nyomást az ujjbegyekre, tartsuk meg néhány másodpercig, majd lépünk a következő ujjra. Kezdd a hüvelykujjaddal, és haladj egyenként tovább. Ismételjük a kört legalább 1 percen keresztül.



2. Hüvelykujj széle

Három pontot érint a lépés.

Az első a hüvelyujj alatti párna közepe, amit kezelhetünk körkörös, közepes erősségű nyomással, illetve fel-le irányú csúsztató nyomással.



A másik pont a hüvelyujj második ujjpercének külső oldala, amit két ujjal fogással nyomunk, és enyhén a hosszanti tengely körül forgatunk, mintha morzsolnánk az ujjat.



Harmadik pont pedig az első ujjperc a köröm két oldalán, ahol ugyanezt a módszert alkalmazzuk. Mindegyiket masszírozzuk külön-külön 20-30 másodpercig.



3. Nyomjuk a tenyér közepét!

A tenyér közepén, a képen látható módon keressük meg az érzékenynek tűnő pontot, és közepes erősségű nyomást tartunk 5 másodpercig. Ismételjük 10x.



4. Nyomjuk a hártyát.

A mutatóujjunk és középső ujjunk közötti hártyára a képen látható módon nyomjunk rá, majd tartunk 5 másodpercig, 10x ismételjük. Ez segíti a szemek ellazulását.



Az egész folyamatot ismételhetjük újra és újra, vagy visszatérhetünk arra a lépésre, ahol a leginkább éreztük a panaszunk enyhülését. Sokszor jól meghatározható az a fogás, ahol enyhül a fejfájás már néhány 10 másodpercnyi masszázst követően.

Ismételjük az egész folyamatot a másik kézen.

Emésztési panaszok

Az emésztés egy összetett folyamat, és rengeteg tényező hathat rá. Az egyik és egyben a legfontosabb tényező itt is az idegrendszer.

Az alábbi masszázst gyengéd nyomással végezzük, célunk az emésztőrendszer harmonizálása. A kórképeket ezerfelé lehet bontani, mint gyomorbántalmak, epeproblémák, székrekedés és hasmenés... Ezek mindegyikének számtalan oka lehet, aminek a kiderítése orvosi feladat. Ugyanakkor, ahogy a gyógyszer tájékoztató is mondja, saját magad kezelheted az olyan problémákat, amivel amúgy sem akarnál orvoshoz fordulni, mert tudod, hogy csak egy kellemetlenség, és nem takar semmilyen komoly betegséget.

A gyógyulásra várásnál jobb, hogyha masszázzsal segíted a folyamatot.

A gyakorlatokat először a jobb kezünkön végezzük el, majd váltsunk a bal kezünkre.

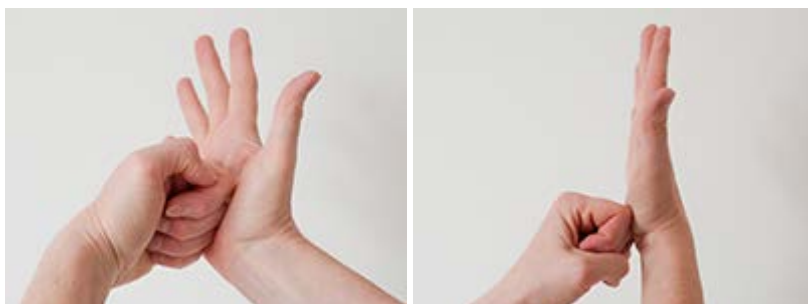
1. Lágy körkörös masszázst vagy gyengéd nyomást alkalmazzunk a képen látható (késsel jelölt) ponton. Ismételjük a másik kézen.



2. Masszázs a tenyér közepén

Most a tenyér közepét masszírozzuk meg a képen látható módon, függőleges mozgással, le és fel. Végezzük nagyjából 20 másodpercen keresztül. Gyengéden! A fogás inkább simogatás, mint erőteljes masszázs!

Ismételjük a másik kézen.



3. Félköríves simítás

A félköríves simítást a jobb tenyerünkön lentről indítjuk (baloldali kép), függőlegesen fel, majd 90 fokos fordulás után a hüvelykujjunk és mutatóujjunk közötti hártya felé haladva, nagyjából hasonló távolságot megtéve, ahogyan a képen fel van rajzolva. (kék zóna, a nyílnak megfelelő húzás irány) Ez a mozdulat 1 mozdulat, tehát nem kell a függőleges és a vízszintes simítást ketté választani. Ne nyomjunk erősen, hagyjuk, hogy simán csússzon az ujjunk a tenyerünkön.

A bal tenyerünkön kicsit más ívben haladunk, itt három zónát érintünk. Most a hüvelykujj irányából indulunk először vízszintes vonalon (jobboldali kép, kék zóna, a nyíl irányába), azután 90 fokot fordulva függőleges vonal aljáig, majd balra a hüvelykujj felé fejezzük be a mozdulatot.



Köhögés csillapítása

Egyszerű módszer, ami nyugodtan alkalmazható egy sima náthánál a köhögés csillapítására. Ideális kiegészítő kezelés a szirupok, gyógynövények mellé.

1. Kézhát ujjhártyáinak kezelése

Először középerős nyomást gyakorlunk a mutatóujjunk és a középsőujjunk közötti ujjhártyára néhány másodpercig. Ismétljük 10x, vagy ehelyett alkalmazzunk körkörös masszázst. Lépünk tovább, és ismétljük a mozdulatot a középső és gyűrűsujjunk közötti hártyával, illetve a gyűrűs és kisujjunk közöttivel.

Az ujjhártyákat egyszerűen összecsíphetjük (baloldali kép), vagy a mutatóujjunkkal nyomást gyakorolhatunk rájuk (jobboldali kép).



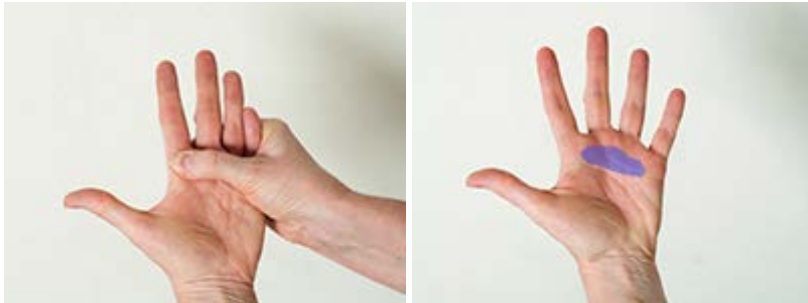
2. Kézhát közepének kezelése

A kézhátunkon bejelölt zónát masszírozzuk át körkörös dörzsöléssel. Időzzünk itt el 30 másodpercet.



3. Ujjpárnák masszírozása

A középső és gyűrűs ujj alatt masszírozzuk a képen látható vízszintesen elhelyezkedő területet úgy, hogy a mutatóujjunk tövétől kezdjük a nyomást, majd simítással jutunk el az előbb említett zónáig. Ezen a zónán időzzünk 2-3 dörzsölés erejéig, majd újra a mutatóujjunk tövétől indulva kezdjük a simítást.



Hogyan tovább?

Ha mélyebben, magabiztosabban szeretnél megismerkedni a reflexzóna kezelés otthon is alkalmazható módszerével, akkor javaslom, hogy vegyél részt egy gyakorlati tanfolyamon, ahol a személyes segítséggel megismerheted és gyakorolhatod mind a tenyér, mind a talpmasszázs rendszerét.

Rengeteg gyakori probléma esetén hatásosan kiegészíti (sokszor meg is előzheti) az orvosi kezelést a reflexzóna terápia. Néhány terület, ami hatékonyan kezelhető: menstruációs panaszok, hallás problémák, látás problémák, mozgásszervi fájdalmak, idegesség, magas vérnyomás, klimax tünetei, lehangoltság, allergia.

Induló tanfolyamokról tájékozódhatsz a www.wellnesspraktikak.hu oldalon, vagy érdeklődhetsz email-ben az info@wellnesspraktikak.hu címen is.

Köszönöm, hogy velem tartottál!