

"הרזייה מתחילה מכפות הרגליים" - רפלקסולוגיה ודיאטה

החגים הסתיימו, חלפו ביעף, שבוע חדש התחיל. אתם מתלבשים לעבודה ופתאום מגלים שכפתור המכנסיים בקושי נסגר (שוב)... וזה אחרי כמה קילוגרמים עודפים (ועוד כמה) מהחג הקודם, מההיריון האחרון, מהטיול בחו"ל ומהסטטיסטיקות בעיתון הבריאות, "ובכלל אנחנו לא מה שהיינו פעם..."

השמנת יתר ועודף משקל בצורה חריגה מהנורמה, מעיד על חולשה בתפקוד מערכות הגוף. ברמה הפיזית, עודף משקל גורם לבעיות כולסטרול, לחץ דם גבוה, סוכר, בעיות בתפקוד המיני, בעיות אורטופדיות, כאבי גב, בעיות ברכיים, בעיות נשימה... והיד עוד נטויה.

עד פה כולנו מסכימים... אבל מה הקשר בין רפלקסולוגיה להרזייה? הרי, השיטה לא באמת סוג של תה משלשל ומרזה, או כדורים סותמי תיאבון וכיוצ"ב.

הרפלקסולוגיה היא לא שיטת הרזייה, אך השפעותיה רבות ומגוונות.

השפעות הרפלקסולוגיה, ברמה הפיזית:

- הטיפול מסייע לאזן את מערכת העיכול והשתן- פירוק ועיבוד יעיל של חומרי המזון בגוף.
- הטיפול מסייע לאזן את פעילות המערכת ההורמונאלית והלימפית.
- הטיפול מסייע לאזן את מערכת העצבים המרכזית, ההיקפית והאוטונומית - הקשורות בין היתר בויסות האיברים הפנימיים וניהול כל מערכות הגוף.
- הטיפול מסייע באיזון רמות האינסולין והגליקוגן הנחוצים לאיזון הסוכר בדם.
- הטיפול ממריץ את תהליך ניקוז וסילוק הרעלים וחומרי פסולת מהגוף.
- הטיפול מאפשר הזנה טובה ויעילה וספיגה של מזון, ויטמינים ומים דרך הדם והלימפה.
- הטיפול ממריץ את זרימת הדם.
- הטיפול מאזן את פעילותה של בלוטת התריס, המפרישה הורמונים הנחוצים לחילוף חומרים.
- הטיפול מאזן את פעילות הכבד- ה"מפעל" הגדול ביותר בגוף לעיבוד וסינון כימיקלים. פעילות כיס המרה- עוזרת בפירוק חומרים.
- פעילות הלב-לב- המסייעת לעיכול והורמונים בגוף. הפרשת סוכר ושמירתו בגוף.
- הטיפול מסייע באיזון רמות האדרנלין והקורטיזון הנחוצים להתמודדות האדם עם מתחים.

כאמור, אצל אדם הסובל מהשמנת יתר, מערכות הגוף השונות מתפקדות בקושי רב, עייפות, חסומות, לעיתים קרובות, ולא ממצות את תפקודן הויטאלי והחיוני בגוף.

הגוף שלנו מתפקד גם ברמה הרגשית והנפשית, ולרוב המצבים הרגשיים נפשיים הם הבסיס לבעיות, המחלות והכאבים ברמה הפיזית. העולם הרגשי שלנו מיוצג בגוף ע"י מערכת העיכול- עיכול רגשי, חווייתית. זאת אומרת, שהעיכול הרגשי נפשי, של חוויות והתמודדות איתן, משפיע ישירות על מערכת העיכול הפיזית.

האם אני מופנם ושומר הכול בבטן? האם האגו מנהל אותי ואני לא נותן מקום לרגש בחיי?
האם אני בולע את הכעס עד שהוא מתפוצץ מבפנים ויוצא החוצה ללא שליטה?
האם הפחד מנהל אותי, ואני לא מצליח להיות אני?

השפעות הרפלקסולוגיה ברמה הרגשית- נפשית:

- הקשבה פנימה, לגוף, ולצרכיו היקרים.
- הצבת גבולות ברורים לעצמנו, לסביבה, ובין היתר גם לגבי הרגלי האכילה ותחושת השובע.
- קבלה עצמית ואהבה עצמית- בדיוק כמו שאני, ככה זה טוב.
- התמודדות רגשית נפשית עם הקושי, בעבר ובהווה.
- התמדה פיזית ורגשית.
- אמונה עצמית.
- אומץ לפעול מהלב ולהיות אחראי לשינויים.
- לקיחת אחריות על ההרגלים, דרך החיים.

לסיכום, הטיפול הרפלקסולוגי יעיל בהוצאת הפסולת המיותרת מהגוף, שימון המערכות והחזרתן לתפקוד חיוני בגוף, תמיכה והתמודדות עם כל ההיבטים הרגשיים נפשיים הקשורים בהשמנה.

ועד החגים הבאים...שתהיה שנה טובה ומתוקה, מלאה באושר ואהבה.

עינת גולדמן, רפלקסולוגית בכירה, מטפלת ברפואה משלימה ומדריכת ויניאסה יוגה.

מפתחת שיטת "מודעות הגוף" - התומכת במטופל לממש את פוטנציאל הבסיס שלו, בכל תחומי חייו, בכל שלב בו הוא נמצא בחיים, ובכל גיל.

שיטת "מודעות הגוף" משלבת: אבחון כף רגל, רפלקסולוגיה, שיטת גרינברג, עיסוי רפואי ושוודי, התמקדות ונשימות, כוונת רוח, נרות הופי, תטא הילינג, רייקי, דמיון מודרך.

"סדנה בהזמנה" - מעוניינים להשתתף בסדנת רפלקסולוגיה ואבחון כפות הרגליים - " מה כפות רגליכם מספרות עליכם", והתאריכים אף פעם לא מתאימים ללו"ז שלכם? מעוניינים לחלוק את הסדנה עם חברים או קרובים? מחפשים נושא מעניין ומקורי לערב הווי/ חוג בית? אפשרות להפעלה בנושא ועבודה בזוגות. אתם מוזמנים לארגן את החברה (מינימום 4 אנשים), והשתתפותכם תהיה ללא עלות. לפרטים נוספים והזמנת סדנה- באתר- <http://www.metaplim.co.il/a.asp?p=16800> או בנייד- 050-7767065



עינת גולדמן – "מודעות הגוף"

רפלקסולוגית בכירה, מטפלת מוסמכת ברפואה משלימה ומדריכת יוגה.

תהליך למימוש הפוטנציאל הבסיסי, בכל גיל ושלב בחיים.

נייד. 050-7767065, טלפקס. 077-7670086
www.einatgoldman.com, einatush_c@walla.com