



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 22. 2. 2024 | redakce Vím, co jím

# Reflexní terapie: Uleví od bolesti zad i stresu

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Reflexni-terapie:-Ulevi-od-bolesti-zad-i-stresu\\_\\_s10012x20753.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Reflexni-terapie:-Ulevi-od-bolesti-zad-i-stresu__s10012x20753.html)

Chcete se zbavit bolesti, stresu, posílit imunitní systém nebo „jen“ dobít baterky? Zajděte si na reflexní masáž chodidel. Anebo zujte boty a choďte bosky!



**Reflexologie** je alternativní terapeutická metoda, která má kořeny v tradiční čínské medicíně a je postavena na principu **stimulace (tlakem či hlazením) různých bodů po těle**. Tím se v těle spustí přirozené regenerační a léčebné procesy, aby mohla energie (čchi) proudit celým tělem bez blokád.

Představte si určité části těla (chodidla, ruce, uši...) jako mapy pokryté **reflexními body**. Na chodidlech jsou tyto body nejcitlivější a jejich stimulace tak má největší účinek. **Všechny orgány nebo části těla mají na chodidlech svoje reflexní místo/plošku a tlakem na tato reflexní místa můžeme ovlivnit každou část organismu** – ulevit od bolesti, odstranit energetickou nerovnováhu určitého orgánu, podpořit metabolismus. Správná masáž nohou tak člověka dokáže zregenerovat doslova „od hlavy až k patě“.

## **S čím může reflexní terapie pomoci?**

Hlavním cílem reflexní terapie je celkové obnovení energie v těle. Stimulace reflexních bodů má zároveň příznivé účinky na psychiku, činnost metabolismu i zažívání.

Podle reflexologů může terapie pomoci:

- posílit imunitní systém
- při akutním nachlazení nebo bakteriální infekci
- ulevit od zánětu nosních dutin
- zmírnit bolesti zad, kloubů
- urovnat hormonální nerovnováhu
- zlepšit trávení

- zmírnit stres

*„Vhodným působením na reflexní plošky můžeme vyřešit široké spektrum zdravotních těžkostí. A to od problémů na úrovni pohybového ústrojí (bolesti kloubů a páteře, blokády páteře, migrény a podobně) přes poruchy činnosti jednotlivých orgánů v dýchací, srdečně cévní, trávicí, močové a pohlavní oblasti až po disharmonii v oblasti psychické a emoční. Pravidelné reflexní masáže nohou také aktivizují imunitní systém a přímo tím podporují vlastní obranyschopnost a samouzdravování, které je lidskému tělu přirozené,“* vyjmenovala Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

## **Jak masáž probíhá**

Masáž se obvykle zaměřuje na plošky a nártý obou nohou, kde je jako reflexním zrcadlem zobrazeno celé tělo se všemi svými orgány. Provádí se na sucho. Dle slov fyzioterapeutky, pokud některý orgán nefunguje tak, jak by měl, ucítíte při stlačení odpovídajícího



reflexního bodu nepříjemný tlak, nebo dokonce bolest. Toto postižené místo je pak nutné rozmasírovat. **Bolest by se měla postupně zmenšovat a časem zmizet úplně.** Doplnuje, že kvalitní reflexní terapii umí sice poskytnout jen odborně vyškolený terapeut, nicméně v mnohých situacích si můžeme do velké míry pomoci každý sám díky **automasáži**. Pokud jde o náhlý bolestivý stav, určenou plošku hladíme. Terapeut využívá k masáži převážně palce, každý bod se stiskne patnáctkrát až dvacetkrát a v tlaku vydrží okolo dvou vteřin.

- Zkušený terapeut odhalí případný problém vnitřního orgánu v reflexních změnách i na povrchu těla podle zvýšené citlivosti, bolestivosti v dané oblasti reflexního bodu, změn na kůži, jejím prokrvení.

## Kdy se reflexní masáži vyhnout

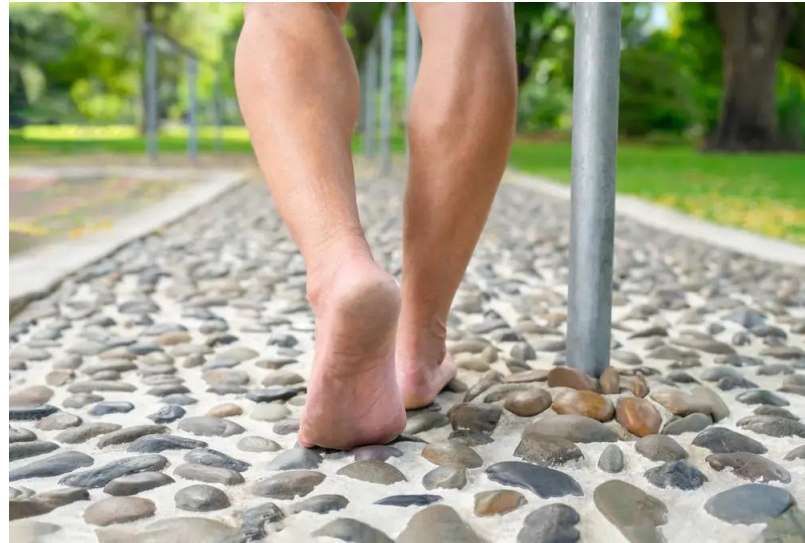
Odborná masáž nohou je vhodná pro všechny lidi bez rozdílu věku či zdravotních problémů, jako hluboké uvolnění svalů, odstranění stresu, při detoxikaci organismu nebo jako podpůrná metoda v léčebné rehabilitaci. Těhotným ženám přináší úlevu od nepříjemných příznaků „jiného stavu“, u nich je však dobré se některým reflexním bodům vyhnout.

*„U těhotných žen se nedoporučuje masáž v oblasti zevního a vnitřního kotníku, kde jsou zóny pro pohlavní orgány a dělohu. Při odborné manipulaci je možné docílit podpory stahování dělohy, což by mohla být role tatínka u porodu. Reflexní terapie napomáhá ke zlepšení metabolismu, zažívání, činnosti zatížených vnitřních orgánů, odstraňuje některé blokády páteře a eliminuje únavu. Masáž nohou působí i na miminko, které má tendenci se v bříšku začít pohybovat, čímž dochází k dalšímu kontaktu maminky a miminka,“* poukazuje Iva Bílková.

Pokud trpíte oběhovými problémy, zánětem žil, krevními sraženinami, máte dnu či jiné chronické onemocnění v oblasti nohou, měli byste se o vhodnosti reflexní masáže raději poradit s ošetřujícím lékařem.

# Chodte naboso!

Nejpřirozenější reflexní terapií zůstává **chůze naboso**. Pochopitelně na vhodném povrchu. Tedy ideálně na trávě, na lesní nebo polní cestě, v místnosti pak na tenkém koberci nebo jiném měkčím povrchu. **Chodidlo není deformováno obuví a je adekvátně stimulováno nerovnostmi terénu.**



*„Bolestivá citlivost chodidel na každý kamínek se postupně ztratí. Není to dané ani tak tím, že si noha ‚zvykne‘, jako tím, že masáží bolavých reflexních plošek harmonizujeme činnost jednotlivých orgánů. A plošky zdravých orgánů nejsou bolestivé. K tomuto účelu jsou v parcích výborné tzv. bosonohé chodníky, které si z různých materiálů můžeme vytvořit i doma. Ve sportovních nebo*

*zdravotnických potřebách lze také zakoupit obdobu ‚gumového koberečku s výstupky‘, který může báječně masírovat reflexní zóny chodidel například v kuchyni při vaření nebo v koupelně u umyvadla při čištění zubů,“ dodává fyzioterapeutka.*

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací:**

**Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky**

**<https://www.webmd.com/balance/what-is-reflexology>**

**<https://www.healthline.com/health/what-is-reflexology>**

**<https://health.clevelandclinic.org/reflexology>**

[bolest zad chůze na bosu fyzioterapie masáž neurostimulace chodidel regenerace relaxace stres](#)

---

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)