



## Refleksologia

Zabieg ma swoje korzenie w masażu tajskim. Polega bowiem na uciskaniu poszczególnych punktów na stopie, m.in. podeszwy, grzbietu stopy, palców oraz kostek, łydek i okolic kolana.

### Przeciwwskazania:

- ciąża zagrożona
- niedawne złamania, uszkodzenia stóp
- grzybica stóp
- stany zapalne naczyń żylnych i układu limfatycznego

### Możliwe korzyści:

- wspomaga odtruwanie organizmu
- poprawa snu
- redukcja uczucia „ciężkich nóg”

### Wskazania:

- stres
- zaburzenia w układzie krwionośnym, trawiennym lub oddechowym
- bóle reumatyczne
- puchnięcia nóg i kostek, zastoje limfatyczne