



- | | |
|-------------|----------------------------------|
| 1 Schädel | 11 Geschlechtsorgane |
| 2 Ohren | 12 Wirbelsäule |
| 3 Augen | 13 Harnblase |
| 4 Schultern | 14 Magenpfortner |
| 5 Milz | 15 Bauchspeicheldrüse |
| 6 Nieren | 16 Zwölffingerdarm |
| 7 Kolon | 17 Magen |
| 8 Sigmoid | 18 Wirbelsäule |
| 9 Knie | 19 Erster und zweiter Halswirbel |
| 10 Beine | |

„Massieren Sie Ihren Körper beim Radfahren“

„KÜHLT IM SOMMER, WÄRMT IM WINTER UND IST GERUCHSFREI!«

Chakra:

Das ist die neuartige und revolutionäre, vom Cecchini-Team entwickelte, **patentier**te und hergestellte Schuheinlage, die sowohl in der **Sommer-** als auch in der **Winter-**Ausführung erhältlich ist.

Verhelfen Sie Ihrem Körper beim Radfahren zu mehr **Komfort** und Wohlbefinden dank Anwendung der Fußreflexzonenmassage

Verbessern Sie Ihre **Körperhaltung** auf dem Sattel und beugen Sie so bei längeren Radtouren lästigen Rückenschmerzen und **Kribbeln** in Händen und Füßen vor.

Besseres Gleichgewicht, weniger Schmerzen, besseres Leistungsvermögen.

Die Fußreflexzonenmassage

Die **Fußreflexzonenmassage** gehört zu den Naturheilmitteln.

Sie wirkt über die Steuerungszentrale all unserer körperlichen, physischen und psychischen Vorgänge, das heißt über das Nervensystem.

In jedem Fuß befinden sich 7.200 Nervenendigungen, die über das Rücken-

mark und das Hirn fein verästelte Verbindungen mit **allen Körperteilen** bilden.

Es sind Nervenimpulse, die bis zum bestimmten Organ oder zu den Organen gelangen können, und werden diese durch die Fußreflexzonenmassage stimuliert, stellen sich dort automatisch die Entkrampfung und die Wiederherstellung deren Gleichgewichts ein.

Die Reflexzonen

Der gesamte Körper verfügt über Reflexzonen, es gibt aber Körperbereiche, wo diese Nervenpunkte in **höher Konzentration** vorhanden sind.

Diese Zonen befinden an peripheren Körperpartien, so am Kopf, an den Händen und an den **Füßen**.

Der Körperteil mit den meisten Nervenendigungen ist der Fuß.

Nach langjährigen Studien ist es Wissenschaftlern gelungen, eine **Tafel der Reflexzonen am Fuß** zu zeichnen, auf der die Wechselwirkung zwischen der Zone und bestimmten **inneren Organen** ersichtlich ist. Das Massieren dieser Zonen, so die Wissenschaftler, führt wiederum zur Verbesserung des Wohlbefindens.

So wurde eine alte Heilmethode wiederentdeckt, bei der durch eine besondere Art von Massage verschiedene Krankheiten therapiert werden können. Durch das sorgfältige, aber mit Entschlossenheit durchgeführte Massieren des Fußes kann selbst das Wohlbefinden des gesamten Organismus wiederhergestellt werden: dank dieser Erkenntnisse hat sich eine Methode entwickelt, die auf zwei Arten von Untersuchungen beruhen: die visuelle Untersuchung und **die Untersuchung von Schmerzpunkten**.

Durch diese Untersuchungen und weiteren Forschungen gelang es den Wissenschaftern schließlich die Tafel der Reflexzonen zu erarbeiten, mit deren Hilfe auch spezifische, auf die Einzelperson abgestimmte gesundheitsfördernde Behandlungen möglich sind.

Wirkungsweise

Es liegen verschiedene Theorien zur Wirkungsweise der Fußreflexzonenmassage und deren Effizienz vor; im Folgenden werden die wichtigsten kurz vorgestellt:

- Nervenstimulierung, beruhend auf der Wechselwirkung zwischen den Nervenendigungen in den Reflexzonen und dem Schmerzpunkt. Der auf die Reflexzone ausgeübte Druck hat also den Zweck, Informationen an das Hirn weiterzuleiten, das die Stimulierung registriert und in der Folge das Problem zu beheben versucht.
- Hormonausschüttung, beruhend auf der Entdeckung der Wechselwirkung zwischen Hirn und endokrinem System. Nach den Erkenntnissen der Fußreflexologie müssen lediglich die schmerzhaften Zonen massiert werden, damit das Hirn durch die registrierte Stimulierung Hormone, wie das Endorphin mit seiner bekannten therapeutischen Wirksamkeit ausschüttet.
- Stimulierung des Lymphsystems, die durch den auf bestimmte Reflexzonen ausgeübten Druck gefördert wird und zur Beschleunigung der Zirkulation der Lympheflüssigkeiten mit den damit verbundenen wohltuenden Effekten für den gesamten Organismus führt.
- Stimulierung des Blutkreislaufes zwecks Verbesserung der Blutzirkulation und des Abbaus von den im Blut vorhandenen Abfallprodukten.
- Elektrische Spannung, die zwischen den verschiedenen Körperteilen geschaffen wird. Beruhend auf dem in der Reflexologie angewandten Modell können die Reflexzonen mit Schaltern verglichen werden, während die Organe die Funktion von Akkumulatoren ausüben, die mit ihrer Wirkung auf die Schalter den elektrischen Fluss aktivieren.
- Psychologische Einflüsse, die durch den bedeutsamen Zusammenhang von seelischen Zuständen und der Ursache von körperlichen Beschwerden zu erklären sind.