

עיסוי רפלקסולוגי להרטבות לילה

מהי רפלקסולוגיה?

בכפות הרגליים ישנה השתקפות מלאה של כל איברי הגוף. עיסויים באזורי השתקפות מסוימים, שולחים "תשדורת" אנרגטית לאיבר עצמו, יוצרים תנועה אנרגטית וקוראים לו להתאזן - פיזית ורגשית. כך נוצר ריפוי עצמי של הגוף.

למה רפלקסולוגיה?

העיסוי עובד על חיזוק הקשר בין המח למערכת השתן. הורמון ADH מיוצר ומופרש בבלוטות הורמונליות שנמצאות במח (היפותלמוס והיפופיזה), הוא אחראי על ויסות הנוזלים בגוף - מה שמשאיר אותנו בקשר רציף עם הכליות שמבצעות בפועל את איזון הנוזלים בגוף (בכליות נאגר השתן לפני שהוא מתפנה החוצה). עיסוי רפלקסולוגי באזורי ההשתקפות המח ומערכת השתן מחזק את התקשורת ביניהם ותומך בתהליך הגמילה ובהרטבות לילה גם בגילאים גדולים יותר.



לעוד עיסויים רפלקסולוגיים המעודדים ריפוי עצמי
אצל תינוקות וילדים, כנסי לאינסטגרם שלי:



תמר ברנשטיין רפלקסולוגיה לתינוקות | @tamar.bernstein

עיסוי רפלקסולוגי להרטבות לילה

איך רפלקסולוגיה?

- את העיסויים יש לבצע על שתי כפות הרגליים של הילד
- ניתן להשתמש בשמן או קרם טבעי (אבל ממש לא חייב)
- חשוב מאוד - הרבה פעמים במקרים של עצירות, הילד נמצא בתזזיתיות וחוסר שקט, קשה לו להרגע ולהתמסר ולפעמים גם מדגדג לו נורא. לכן יש לעטוף את כפות הרגליים בחיבוק לפני העיסוי. חיבוק נוכח ומעט לוחץ מקרקע את הגוף ומרגיע לקראת העיסוי.
- יש להקפיד על כיוון העיסוי לפי החץ המסומן. את העיסויים יש לעשות לפחות 5 דקות, פעם או פעמיים ביום (תלוי בחומרת המצב)

יאללה, בואי נתחיל!

לעוד עיסויים רפלקסולוגיים המעודדים ריפוי עצמי
אצל תינוקות וילדים, כנסי לאינסטגרם שלי:



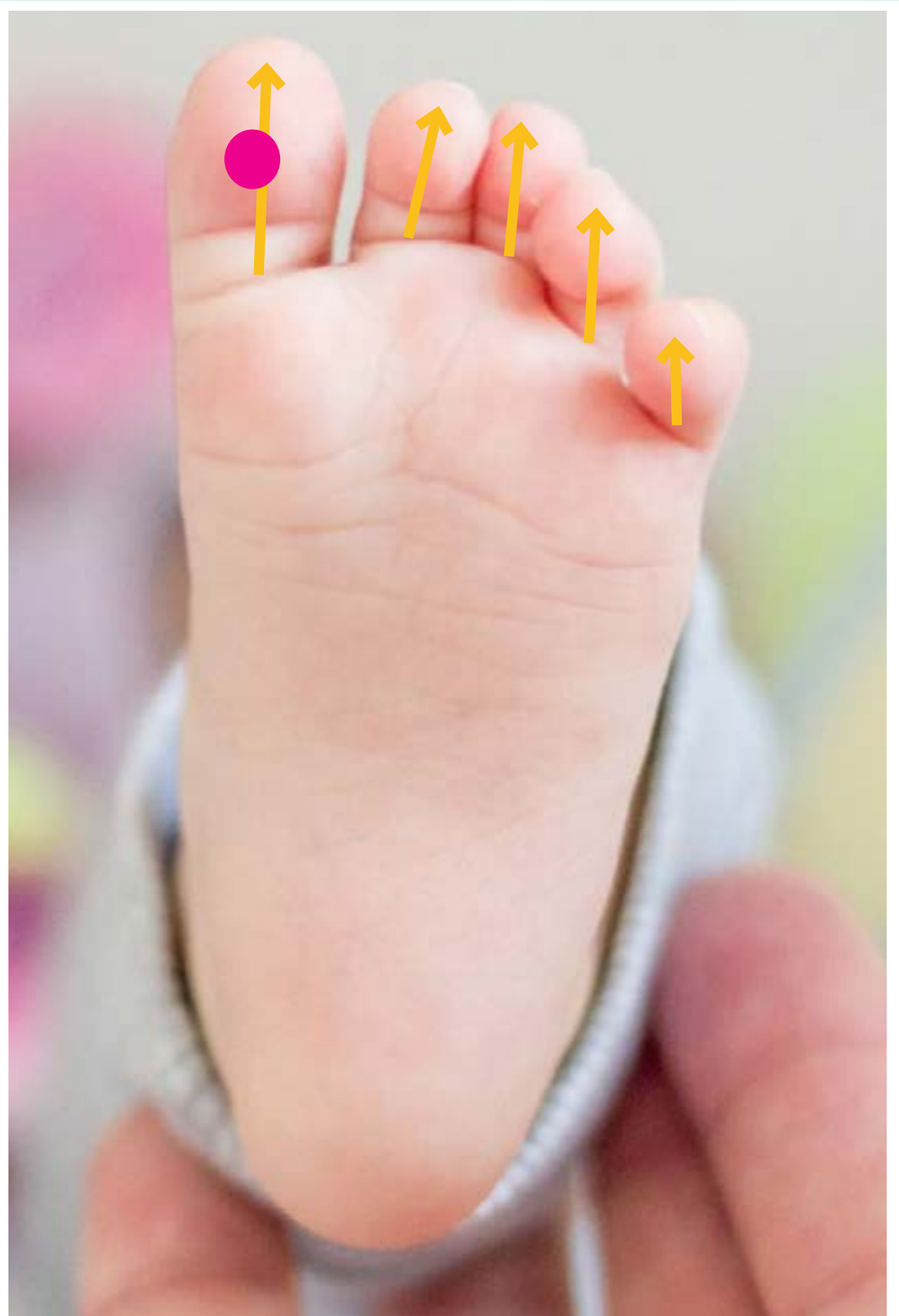
תמר ברנשטיין רפלקסולוגיה לתינוקות | @tamar.bernstein



עיסוי רפלקסולוגי להרטבות לילה

1

אח- היפופיזה והיפותלמוס:



השתקפות הראש-

סחיטה של כל אצבעות הרגליים מכל הכיוונים
היפופיזה והיפותלמוס- לחיצות ממושכות



לעוד עיסויים רפלקסולוגיים המעודדים ריפוי עצמי
אצל תינוקות וילדים, כנסי לאינסטגרם שלי:



תמר ברנשטיין רפלקסולוגיה לתינוקות | @tamar.bernstein

עיסוי רפלקסולוגי להרטבות לילה

2

מערכת השתן - כליות ושופכנים:



◀ השתקפות הכליות - לחיצות ממושכות בפעימות
▶ השתקפות השופכנים - "החלקה" לכל האורך

לעוד עיסויים רפלקסולוגים המעודדים ריפוי עצמי
אצל תינוקות וילדים, כנסי לאינסטגרם שלי:



תמר ברנשטיין רפלקסולוגיה לתינוקות | @tamar.bernstein

עיסוי רפלקסולוגי להרטבות לילה

3

מערכת השתן - שלפוחית השתן:



◀ השתקפות שלפוחית השתן -
לחיצות ממושכות בפעימות

לעוד עיסויים רפלקסולוגים המעודדים ריפוי עצמי
אצל תינוקות וילדים, כנסי לאינסטגרם שלי:



תמר ברנשטיין רפלקסולוגיה לתינוקות | @tamar.bernstein



התמידי בעיסויים ואת תראי תוצאות מדהימות!



אם יש לך שאלות, מוזמנת לפנות אלי באינטגרם:



תמר ברנשטיין רפלקסולוגיה לתינוקות | @tamar.bernstein

בהצלחה

