

I benefici di un buon massaggio ai piedi

Pubblicato: Giovedì 19 Gennaio 2023



I massaggi sono di moda perché piacevoli e spesso anche perché sono cure **alternative che vanno a beneficio del nostro organismo. Esistono tante tipologie di massaggi**, ma quelle che sicuramente sono tra le migliori e a cui non sempre si pensa, perché non appartengono alla nostra cultura, è la riflessologia.

Cos'è? **Massaggi ai piedi, ma in modo da avere diverse pressioni che stimolano le funzionalità naturali dell'organismo.** Si tratta quindi di una vera e propria cura medica, ma che ha dei benefici interni e che elimina qualsiasi tipo di dolore. Molto piacevoli e oggi consigliati addirittura dai medici in determinate circostanze.

Riflessologia, ma è utile?

Avete già udito **questo termine: riflessologia? Cos'è** questa disciplina medica antichissima? Si tratta di usare dei massaggi plantari, cioè fatti ai piedi, in modo da stimolare organi, tessuti e circolazione sanguigna, in modo da migliorare le proprie funzionalità.

La **medicina alternativa è composta da usi di erbe officinali e da massaggi**, da punti di pressione e stimolazione di parti del corpo che consentono realmente, almeno in base agli ultimi studi medici e scientifici, di avere delle diminuzioni di malesseri e di patologie.

Nello specifico **parliamo della riflessologia perché essa è in grado di curare delle infiammazioni interne o di stimolare l'attività di alcuni organi**, semplicemente con dei massaggi e con delle pressioni in punti che sono specifici. Per questo è stata studiata la **Mappa del piede**, che si ritrova perfino su *internet*, ma in cui ci sono delle suddivisioni delle parti dove si ha un elenco chiaro di organi e non solo.

Si tratta quindi di una **vera e propria disciplina antichissima**. Molti studiosi la attribuiscono all'Asia poiché è qui che ci sono da sempre delle **culture dei benefici che sono dati dai punti di pressione**. Tuttavia è vero che gli antichi egizi e greci usavano questi massaggi perché ne traevano benessere.

Oggi possiamo dare una **risposta chiara e definitiva alla domanda che tante persone si pongono: la riflessologia, funziona?** Ebbene gli studi hanno dimostrato che si hanno reali benefici come riduzioni di **infiammazioni ai nervi**, in modo particolare al nervo sciatico e cervicale. Si migliora l'attività cardiaca e sanguigna. Ci sono miglioramenti dei battiti cardiaci, della funzionalità dei reni e della produzione di bile nel fegato.

Risposta conclusiva: la riflessologia funziona!

Aiuta il tuo organismo in modo naturale

L'organismo ha un **meccanismo perfetto che noi danneggiamo con quello che mangiamo e con una carenza di attività sportiva**. Il tempo e il fatto che siamo golosi, chi più e chi meno, ci porta a diventare pigri e a mangiare sempre più cibi commerciali. Alla fine andiamo quindi a danneggiare l'organismo e spesso lo curiamo in modo **sbagliato, con un uso frequente e spasmodico di farmaci e**

medicinali.

Ecco qual è il vero problema principale, quello di non **conoscere le cure alternative che sono anche molto piacevoli, costano poco e danno risultati reali**. La riflessologia, con massaggi che sono a punti di pressione, fatti da mani esperte, stimola l'autoguarigione obbligano organi e non solo a reagire e non ad affidarsi a cure chimiche.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it