

Csuti Henriette

# TERMÉSZETESEN

REFLEXZÓNÁK ÉS  
KÍNAI EGÉSZSÉGVÉDŐ MÓDSZEREK



# BEMUTATKOZÁS

Az 1997 óta tartó, több mint 25 év szakmai tanulmányai és tapasztalatai kerültek ebbe a könyvbe, amivel szeretném felhívni a figyelmet a betegségek megelőzésére, ennek lehetőségeire. Reflexológus, akupresszőr és fitoterapeuta természetgyógyászati tapasztalataim alapján, és a 2016-ban indult iskolánkban az oktatások során is azt tapasztaljuk, hogy egyre nagyobb az érdeklődés a keleti, természetes gyógymódok iránt.

A Metamorf Sziget Személyiségfejlesztő és Egészségmegőrző Központunk Győrben található, ahol az olvasó személyesen találkozhat velünk, de távoktatásos elméleti tanfolyamaink is elérhetőek.



Iskolánk fontosnak tartja a masszázások személyes részvétellel történő, tantermi oktatását, mert tapasztalatunk szerint csak így garantálható a masszázs-fogások biztonságos begyakorlása. Tanfolyamaink gyakorlatorientáltak, nagy hangsúlyt helyezünk a gyakori ismétlésre, a fogások pontosítására, a kérdések azonnali megválaszolására.

Ebben a könyvben segítséget kap az olvasó, hogy a reflexzónatérképek megismerésének segítségével meg tudja állapítani a saját és családtagjai egészségi állapotának a változásait, tudja erősíteni a veleszületett gyengeségeket. A tüneteket fogjuk fel egy üzenetként, amit a testünk küld azért, hogy változtassunk az életmódunkon, a gondolkodásunkon, a viselkedésünkön.

Ezek az állapotfelmérési módszerek természetesen nem helyettesítik a szükséges orvosi vizsgálatokat, diagnózisokat, de a betegségek korai felismerésében fontos szerepet játszhatnak. A könyvben a zónatérképeken kívül a mindennapokban könnyen kivitelezhető hasznos gyakorlatok, mozgásformák, kúrák, érdekes tesztek, a kínai szemlélet és különböző egészségvédő módszerek is szerepelnek.

Iskolánkban és táborainkban lehetőség van a könyvben leírt gyakorlatokat személyesen is kipróbálni, megtapasztalni, ezenkívül kezeléseken, tanácsadásokon is részt venni.

**Csuti Henriette**

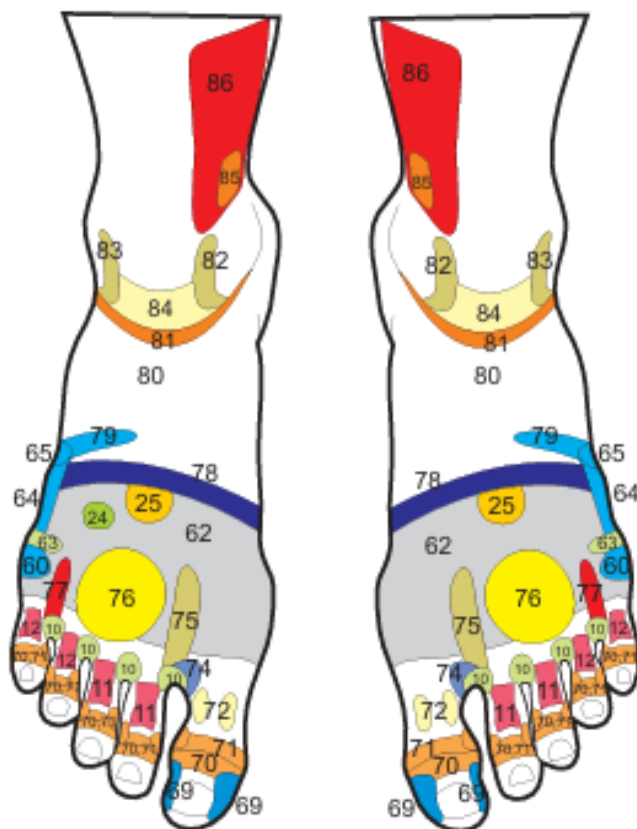
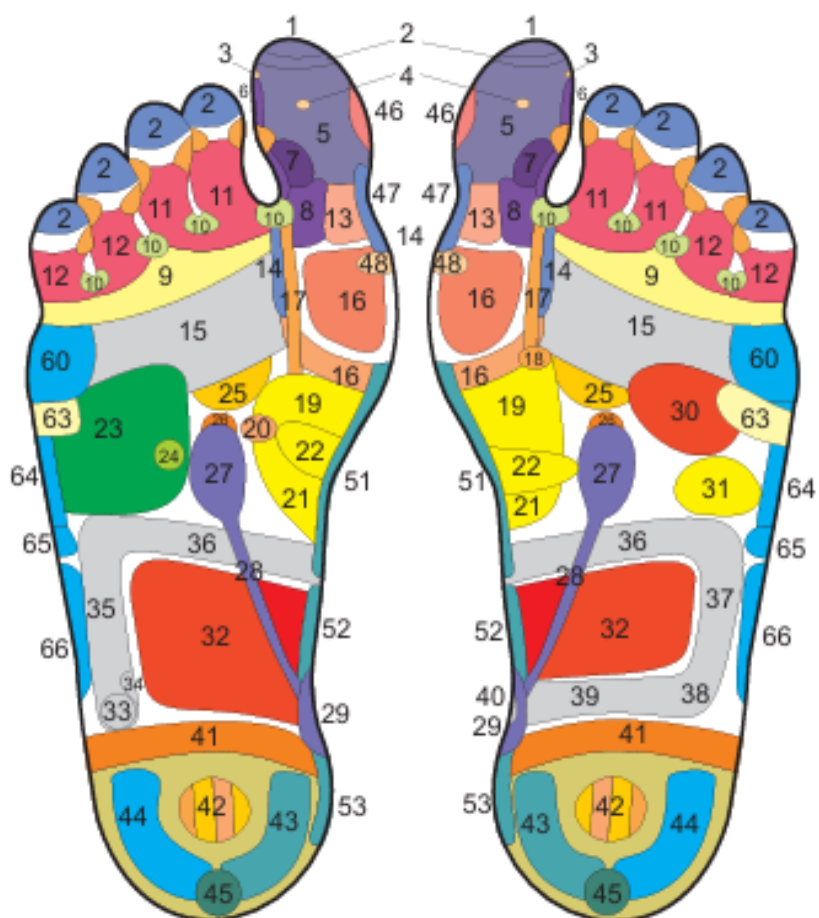
természetgyógyász-reflexológus,  
akupresszőr, fitoterapeuta

# TARTALOMJEGYZÉK

Ajánló.....	3
Bemutakozás .....	4
Előszó.....	5
AZ EMBERI TEST REFLEXZÓNÁI .....	7
Reflexzóna-terápia.....	8
A talp.....	9
A kéz.....	14
Az arc.....	18
A fül .....	21
A szem .....	24
Az ajak .....	25
A fogak .....	26
A nyelv.....	27
A has.....	29
A gerinc és a szervek kapcsolata .....	30
A KÍNAI ORVOSLÁS.....	31
A betegségek 20 oka a kínai orvoslás szerint .....	32
A pulzus.....	33
A yin-yang elmélet .....	34
Az 5 fázis elmélete: az 5 elem tana .....	36
A kínai szervóra .....	47
A meridiánok.....	51
A legfontosabb akupresszúrás pontjaink.....	54
REFLEXZÓNATÉRKÉPEK A SZERVRENDSZEREK SZERINT.....	69
1. Vizeletkiválasztó rendszer .....	71
2. Az agy és az idegrendszer .....	75
3. Nyirokrendszer .....	85
4. Emésztőrendszer .....	93
5. Légzőrendszer .....	101
6. Hormonrendszer .....	107
7. Nemi szervek rendszere .....	115
8. Mozgásrendszer.....	121
9. Érzékszervek.....	135
10. A szív és a vérkeringés.....	143
A 7 legfontosabb lelki tisztasági szabály a keleti filozófia szerint .....	148
Hálanapló .....	149
Felhasznált és ajánlott irodalom.....	150

Ízelítő a könyvből

# TALPTÉRKÉP





## AZ 5 FÁZIS ELMÉLETE: AZ 5 ELEM TANA

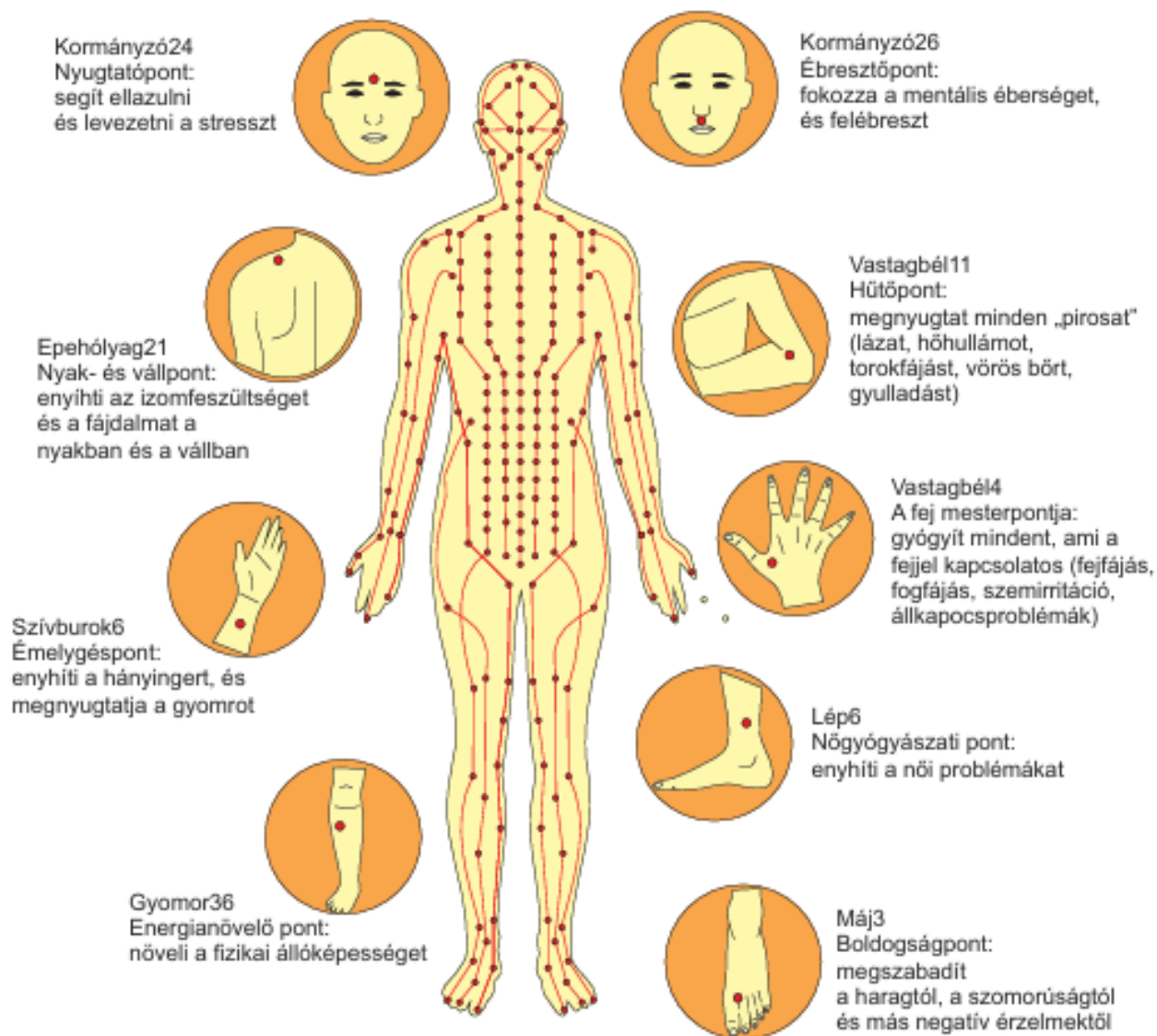
A kínai szemléletet a yin-yang elmélet mellett az 5 elem tana határozza meg a legjobban. A természet megfigyeléséből már több ezer évvel ezelőtt arra következtettek, hogy a világban mindennek van születése, kezdete, ezután elkezdi növekedni, utána kiteljesedik, majd elkezdi hanyatlani, végül meghal, megsemmisül. Ez a világon minden létezőre vonatkoztatható. Ezek nem statikus elemek, hanem folyamatok, fázisok. A természeti jelenségek megjelennek az ember testében is. Az egyes fázisokat, elemeket a tulajdonságaiknak leginkább megfelelő szimbólumokkal ábrázolják, ezek a természet működését mutatják.

### Az öt fő érzékszerv az öt fő szervvel van kapcsolatban

- Fa: a Máj kapcsolatban van a szemmel, és az inakban, ízületekben nyilvánul meg. Ha beteg a Máj, akkor az ember szeme is beteg. A szemfehérje sárga, a szeme száraz. A fény hatására könnyezik a szem. A bal szem az epehólyag, a jobb szem a máj működéséhez kapcsolódik
- Tűz: a Szív kapcsolatban van a nyelvvel, és az erekben nyilvánul meg. Ha beteg a Szív, az ember nyelve nem mozgékony, nehezen beszél
- Föld: a Lép kapcsolatban van a szájjal, és az izomzatban nyilvánul meg. Ha a Lép beteg, az ember nem érzi az ízeket. A száj repedezett
- Fém: a Tüdő kapcsolatban van az orral, és a bőrben nyilvánul meg. Ha a Tüdő beteg, az ember náthás, köhög, nem érzi a szagokat
- Víz: a Vese kapcsolatban van a füllel, és a hajban nyilvánul meg. Ha a Vese beteg, az ember füle zúg. (A Vese kapcsolatban van a nemi szervekkel, a füllel, orral, torokkal, az asztmával is)

Az öt érzékszerv betegsége esetén a kínai orvoslás nemcsak az érzékszerveket gyógyítja, hanem a hozzá tartozó fő szerveket is.

## A LEGFONTOSABB AKUPRESSZÚRÁS PONTJAINK





## EPEHÓLYAG

Yang vezeték

Mu: Eh24, Shu: H19, Forrás: Eh40,

Összekötő: Eh37

A szem külső sarkában kezdődik, ahonnan előre-hátra kanyarodik a fejen, mielőtt a tarkót érintve a vállcsúcsig ereszkedik, majd a mellkas külső oldalán halad le a csípőig. Innen a comb és a térd külső oldalán lefut a külbokáig, keresztül a lábháton és a 4. lábujj hegyének külső körömágyaszögleténél végződik.

44 pontja van.

Energiamaximuma 23–1 óra között van.

Eh14, 20, 34, 37, 39

