




MEDIZIN

Wie Reflexzonen die Abwehr stärken

In Japan wissen Mediziner seit Jahrhunderten um die heilende Wirkung, die das Gehen auf Kiesstrand erzeugt. Basierend auf diesem einfachen Prinzip werden in asiatischen Badehäusern künstliche Kiesbeete angelegt, die vor und nach dem Bad mit nackten Füßen beschritten werden. Begeistert von dieser unkomplizierten Methode, das komplexe Geflecht der Fußreflexzonen zu stimulieren, haben auch die Amerikaner dieses System für viele Badehäuser übernommen. Immun-Doping auf natürlichem Wege. Und das ist jetzt sogar ganz einfach zu Hause möglich – mit einer speziellen Gesundheitsmatte (www.vita-beach.com), die nachweisbar das Bioelektrische Magnetfeld (BEM) aktiviert und stabilisiert. Fußreflexzonenmassage basiert auf der Erkenntnis, dass für jedes Organ des Körpers eine entsprechende Reflexzone auf den Fußsohlen existiert. Das regelmäßige Massieren dieser Punkte steigert die körpereigene Energie und Abwehrfähigkeit, eine sinnvolle Ergänzung ärztlicher Therapien, und hilft sogar beim Abnehmen. Ideal sind täglich zweimal zehn bis 15 Minuten.

