

## **Stimuler le métabolisme avec la Réflexothérapie**

Une thérapie des zones réflexes stimule les organes choisis et accélère ainsi les processus métaboliques dans le corps. La fatigue printanière s'efface et l'éveil printanier est favorisé.

13.03.2023

---



© unsplash.com

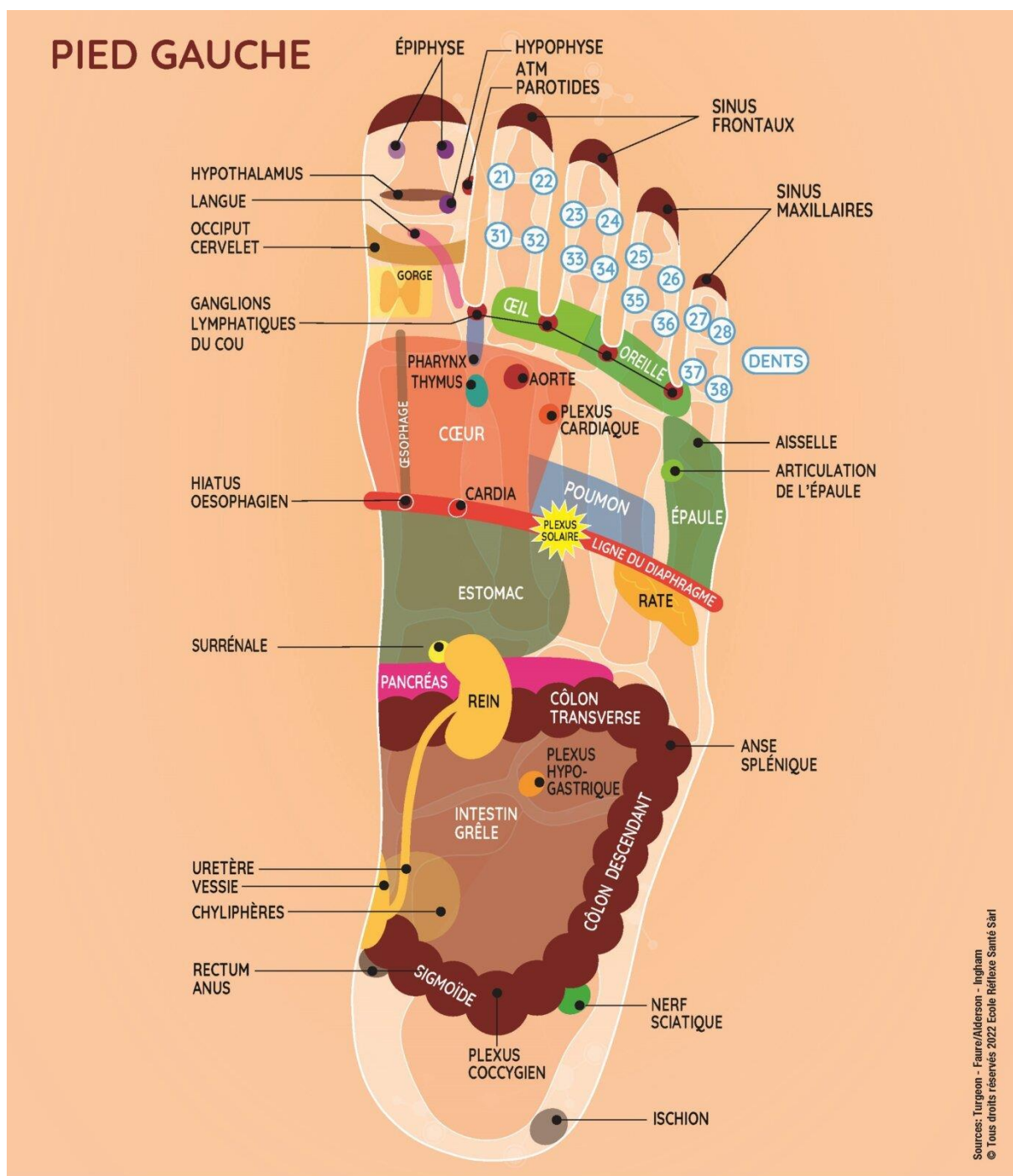
Par métabolisme, on entend toutes les réactions chimiques qui se produisent dans les cellules d'un organisme vivant afin de fournir de l'énergie pour les processus vitaux. Après l'hiver, de nombreuses personnes sous nos latitudes remarquent une certaine fatigue. Que ce soit en raison du manque de lumière ou de la diminution des vitamines fraîches disponibles pendant l'hiver: pendant la saison froide le métabolisme est plus lent que d'habitude. Le corps est moins en mesure d'éliminer les toxines. La fatigue, des douleurs ou des limitations dans l'appareil locomoteur, de la constipation, des malaises ou un besoin accru de sommeil sont des signes typiques.

### **Le corps comme une petite centrale**

Les êtres humains fonctionnent de la même manière que la nature: le printemps est la saison du renouveau. Plus de lumière du soleil et de vitamines fraîchement disponibles dans l'alimentation ont un effet positif sur le métabolisme. La réflexothérapie soutient en outre les processus métaboliques dans le corps. La fatigue printanière s'efface et l'éveil printanier est favorisé.

Notre corps est comme une petite centrale chimique. Nos organes métaboliques sont à la fois les engrenages, les instituts de nettoyage, les stations de filtrage des toxines, les installations de tri des déchets, les réservoirs et les fournisseurs d'énergie, ainsi que les producteurs d'hormones.

Nos organes ont la tâche importante de traiter, de stocker, d'éliminer ou de transformer les substances chimiques les plus diverses et de les rendre à nouveau disponibles.



Les zones réflexes

©Adobe Stock / École Réflexe Santé

## Une bonne circulation sanguine pour un fonctionnement optimal du métabolisme

La réflexothérapie part du principe que chaque organe est reflété sur les pieds, les mains et les oreilles et y possède sa zone réflexe. Grâce à une technique de massage ciblée, les réflexothérapeutes appliquent des stimuli sur des zones réflexes sélectionnées, qui sont transmis sous forme d'impulsions aux organes concernés. Selon les besoins, le traitement peut être tonifiant et stimulant ou sédatif et relaxant.

Le système digestif, l'estomac, l'intestin, le foie, la vésicule biliaire, le pancréas ainsi que les reins, le système circulatoire et le système nerveux peuvent être activés ou calmés selon les besoins grâce aux

zones réflexes. La circulation sanguine est ainsi stimulée de manière ciblée. C'est une condition très importante pour un fonctionnement optimal du métabolisme.

### **Le stress influence le métabolisme**

Une détente régulière et une diminution du stress sont d'autres conditions pour un métabolisme optimal. En cas de stress, les zones du système nerveux peuvent être traitées de manière apaisante. Plus de 7000 terminaisons nerveuses se trouvent sur nos pieds. Le traitement des pieds par la réflexothérapie peut donc induire un fort apaisement.

### **Etude clinique sur la circulation rénale**

Les reins sont des organes d'excréteurs, de désintoxication et de purification importants et font l'objet d'une attention particulière lors de chaque traitement de réflexothérapie. Dans une étude clinique\*, les reins ont été cartographiés et examinés par ultrasons pendant le traitement de réflexothérapie. Le résultat a montré que les reins sont déjà plus irrigués pendant le traitement et que l'excrétion est stimulée.

### **Régulation du système hormonal**

Mais comme mentionné au début, le métabolisme est bien plus que l'excrétion et la désintoxication. Les hormones jouent également un rôle important dans les processus métaboliques de notre corps. La réflexothérapie peut par exemple être utilisée efficacement pour réguler le cycle menstruel, contre le syndrome prémenstruel, les troubles de la ménopause ainsi qu'en cas de stress ou de troubles du sommeil.

### **Auteurs:**

Sandra Schneeberger, Réflexothérapeute avec Certificat de Branche OrTra TC, Utzenstorf

Schweizerischer Verband für Reflexzonentherapie [www.svrt.ch](http://www.svrt.ch)

### **Sources:**

\*Die im Artikel erwähnte Studie finden Sie hier: <https://www.karger.com/Article/Abstract/21238>

---