



---

## ČITALNA URICA »STRES«

### Povzetek delavnice druge skupine » **Stres v srednjih letih**«

Sodelujoče: Vladimira, Milojka in Ema

**Moški srednjih let** pridejo na refleksnoconsko masažo stopal skoraj vsi pod stresom.

#### **Vzroki so lahko:**

- naporna služba
- prevelika pričakovanja nad samim seboj
- deloholiki, ki bežijo pred odgovornostjo v družini in mu je lažje preživeti čas v službi
- pomanjkanje ženske energije
- topline doma
- slaba prehrana
- moški, ki zanikajo nagnjenja do istega spola itd.

#### **Posledice so lahko:**

nespečnost, potenje, zburjanje zaradi potrebe po uriniranju, prekomerno kajanje, pitje alkohola, jeza, slaba erekcija itd.

Posledice stresa se pri moških v srednjih letih na stopalih opaža na conah: debelega črevesja, lumbalno-sakralni del hrbtenice, ramena s podpazduhami, mehur, občutljiv pleksus, spolni organi, prostata oz. se velikokrat izraža kot polno stopalo z presežkom energije. Pri dolgotrajnem stresu se v odnosni coni pleksus solarisa »urežejo« kožne gube.

#### **Nasvet:**

Za moške ki pridejo na refleksnoconsko masažo stopal je zelo priporočljivo, če mu najprej v svoje dlani vzamamemo njihove dlani in jih umirimo.

Takrat v trenutku pozabijo, da so moški. Kajti z umiritvijo dlani, stranka pred seboj vidi terapevta v več vlogah kar moški največkrat pogaša:

mamino ljubezen, ki je nikoli ni dovolj, toplino žene, partnerke, dotika otrok, ki ga ne zmoremo pokazati ipd.



S tem prijemom zmasiramo istočasno limfni sistem in šele nato nadaljujemo na stopalih. Seveda bodimo pozorni, ker ponavadi pri prvem obisku stranko lahko preveč presenetimo s tem dotikom in lahko naredimo nasproten učinek. Poslušajmo svoj instinkt in bodimo potrpežljivi.

### **Ženska v srednjih letih ;**

#### **Vzroki:**

Ponavadi so pod stresom ženske, ki igrajo več vlog, ki jih ne obvladujejo dovolj dobro oz. mislijo, da jih delajo površno: mati, managerka, žena, ljubica, hčerka, ...

Ženske v srednjih letih so močno pod stresom in sicer tiste, ki so na prvem mestu managerke in istočasno si želijo postati mame.

#### **Posledice:**

- Neredna menstruacija
- Bolečine v odnosni coni maternice in jajčnikov
- Odnosna cona mehurja je izrazito povečana – z odvajanjem pribitka dosežemo, da se stranka sprosti, čuti lahkost po vsem telesu in terapevt občuti kot da je »stresel vrečko stresa in ga odplaknil«
- Odnosna cona sakralnega dela hrbtenice
- Hormoni so v čistem neravnovesju, včasih izrazito povečana hipofiza, večkrat občutljiva ščitnica
- Občutek tesnobe, včasih tudi strahu
- Občutljiva cona pleksusa
- Hladne noge (ki jih je velikokrat tudi težko segreti med terapijo)
- 

Prijem treh prstov »trojnega grelca« priporočamo za oba spola, ob vsaki terapiji. Zelo sprošča in deluje še nekaj časa po terapiji.

Narodni dom, Ljubljana, 2.2.2008

Refleksoterapevtke:

Milojka Stanič

Vladimira Zupančič

Ema Blejc, zapisala