



GOLDEN TIME SPA  
جولدن تايم سبا

مجلة جولدن تايم سبا الأسبوعية  
تجميل . استجمام . استرخاء . توازن.

WWW.GOLDENTIMESPA.COM 17-7 فبراير 2024

الريفلوكسولوجي ، عندما يتكلم  
الجسم!

# Golden Time Wellness

Beauty & Wellness



الاصدار 2



# الريفلوكسولوجي , العلاج الانعكاسي.



تخفيف الألم: قد يساعد علم المنعكسات في تخفيف الألم والارتعاج من خلال استهداف نقاط منعكسة محددة مرتبطة بمناطق الألم أو التوتر في الجسم.

تعزيز مستويات الطاقة: من خلال استعادة التوازن لتدفق الطاقة في الجسم، يمكن أن يعزز العلاج الانعكاسي مستويات الطاقة والحيوية.

إزالة السموم: قد يساعد العلاج الانعكاسي في التخلص من السموم من الجسم عن طريق تحفيز الجهاز اللمفاوي وتعزيز إزالة النفايات.

تحسين النوم: يجد العديد من الأشخاص أن العلاج الانعكاسي يساعدهم على تحقيق نوم أعمق وأكثر راحة من خلال تعزيز الاسترخاء وتقليل التوتر والقلق.

دعم الصحة العامة: يدعم عمليات الشفاء الطبيعية للجسم ويساهم في الصحة العامة والرفاهية.

العلاج الانعكاسي هو علاج تكميلي يتضمن الضغط على نقاط معينة في القدمين أو اليدين أو الأذنين، والتي تتوافق مع أعضاء وأنظمة مختلفة في الجسم. ويستند إلى مبدأ أن هذه النقاط، المعروفة باسم نقاط الانعكاس أو مناطق الانعكاس، مترابطة عبر مسارات الطاقة أو خطوط الطول في جميع أنحاء الجسم.

الهدف الأساسي من العلاج الانعكاسي هو تحفيز آليات الشفاء الطبيعية في الجسم وتعزيز التوازن والاسترخاء، فيما يلي بعض الفوائد المحتملة لعلم المنعكسات في العافية:

الحد من التوتر: يمكن أن يساعد العلاج الانعكاسي في تقليل التوتر والحث على الاسترخاء عن طريق التخلص من التوتر في الجسم وتهدئة العقل.

تحسين الدورة الدموية: من خلال تحفيز نقاط الانعكاس، قد يعزز العلاج الانعكاسي الدورة الدموية في جميع أنحاء الجسم، مما يمكن أن يعزز توصيل الأكسجين والمواد المغذية بشكل أفضل إلى الخلايا والأنسجة.

# الفرق بين الريفلوكسولوجي والوخز بالإبر.



يعد علم المنعكسات والوخز بالإبر علاجين بديلين يهدفان إلى تعزيز الصحة والرفاهية، لكنهما يختلفان في تقنيتهما ومبادئهما وتطبيقاتهما:

## التقنيات:

- يتضمن العلاج الانعكاسي الضغط على نقاط معينة في القدمين أو اليدين أو الأذنين، تُعرف باسم نقاط الانعكاس، والتي تتوافق مع أعضاء وأنظمة مختلفة في الجسم. عادةً ما يستخدم أخصائيو علم الانعكاسات أيديهم أو أصابعهم أو إبهامهم للضغط، وقد تستعمل أدوات أخرى لنفس الغرض.
- يتضمن الوخز بالإبر إدخال إبر رفيعة في نقاط محددة في الجسم، تُعرف باسم نقاط الوخز بالإبر. يتم إدخال الإبر عادةً على أعماق متفاوتة، اعتمادًا على الحالة التي يتم علاجها، ويمكن تحفيزها يدويًا أو بنبضات كهربائية.



"الاستجمام ليس "حلًا طبيعيًا" ولكنه طريقة حياة - أسلوب حياة حساس  
ومستجيب لجميع أبعاد الجسم والعقل والروح، هو نهج في  
الحياة يصممه كل منا لتحقيق أعلى إمكاناتنا للرفاهية الآن و للأبد."

مراكز جولدن تايم ، ليست فقط سبا !



GOLDEN TIME SPA

جولدن تايم سبا

EDITED FOR OUR VALUABLE CUSTOMERS  
BY S.DAADOUCHA

[WWW.GOLDENTIMESPA.COM](http://WWW.GOLDENTIMESPA.COM)

