

## Fussohlenmassage – physisches Wohlbefinden

Vorliegende Lehre ist nicht nur für den kranken Menschen bestimmt, sondern auch für alle andern, die sich eine richtige Lebensweise aneignen wollen, die in den Grundgesetzen der Natur liegt. Dazu gehört auch die Fussohlen-Reflexzonen-Massage, wie sie in nachfolgendem Schema angegeben ist.

Vom ganzen Körper konzentrieren sich die Nervenreflexzonen auf die Füße, d.h. ganz speziell auf die Fussohlen. So können praktisch sehr viele Leiden durch eine entsprechende Fussohlen-Massage geheilt, behoben oder zumindest ganz enorm gelindert werden. Eine Tatsache, die schon den alten Chinesen und anderen alten Völkern bestens bekannt war. So ist es auch nur verständlich, dass sehr viele Menschen, die keine ausreichende Fussbewegung/Naturmassage (Barfusslaufen in der freien Natur) haben, von allen möglichen Leiden befallen werden und sogar schwere psychische Schäden in Kauf nehmen müssen. Es kann jederzeit festgestellt werden, dass Naturvölker, die gewohnheitsmässig barfuss gehen und sehr viel laufen, praktisch keinerlei Übeln unterliegen, wie sie bei den sogenannten zivilisierten Völkern in Erscheinung treten. Bei den Naturvölkern herrschen praktisch nur Krankheiten vor, die durch Infektionen und dergleichen hervorgerufen werden.

Sehr viel Barfussbewegung (Laufen im Freien, am besten im taufrischen oder regennassen Gras) ist für jeden Menschen von grosser und sehr enormer Wichtigkeit, denn dadurch wird durch einen normalen und natürlichen Vorgang die Fussohlen-Massage in Anwendung gebracht. Da dies aber unterlassen wird, muss mit einer kunstgerechten Massage nachgeholfen werden.

Jeder Mensch sollte täglich zumindest während 1/2 Stunde im Freien barfuss laufen, und zwar auf unebenem Naturboden. Kunststoff-, Beton- und Asphaltböden usw. sollten tunlichst vermieden werden.

Zweckdienliche Fussohlen-Massagen sollten (wenn notwendig) täglich während 15 Minuten eingehend durchgeführt werden.

## Masáž chodidiel – fyzické zdravie a blaho

Predkladané učenie nie je určené iba pre chorých ľudí, ale aj pre všetkých ostatných, ktorí si chcú osvojiť správny spôsob života, ktorý spočíva v základných zákonoch prírody. K tomu patrí i reflexná masáž chodidiel, ako je uvedená v nasledujúcej schéme.

Nervové reflexné zóny z celého tela sa koncentrujú v chodidlách, t.j. špeciálne na jeho spodnej časti. Tak sa môžu prakticky mnohé trápenia vyliečiť, odstrániť alebo minimálne značne zmierniť prostredníctvom masáže chodidiel. Je to skutočnosť, ktorá bola známa už starým Číňanom a iným starým národom. Tak je pochopiteľné, že veľmi veľa ľudí, ktorí nemajú dostatočný pohyb chodidiel /prírodná masáž (chodenie naboso vo voľnej prírode), sú postihnutí všetkými možnými trápeniami a musia sa dokonca vyrovnáť s ťažkými psychickými poškodeniami. Kedykoľvek môžeme skonštatovať, že s prírodou späté národy, ktoré zo zvyku chodia bosé a ktoré veľa chodia, prakticky nepodliehajú žiadnym chorobám, ako sa to objavuje pri takzvaných civilizovaných národoch. U národov spätých s prírodou prevládajú iba choroby, ktoré sú vyvolané infekciami alebo niečím podobným. Veľmi veľa pohybu naboso (chodenie vonku, najlepšie po tráve mokrej od rosy alebo od dažďa) je pre každého človeka veľmi dôležité, lebo tým je prostredníctvom normálneho a prirodzeného procesu použitá masáž chodidiel. Avšak pretože sa toto zanedbáva, musí sa napomôcť odbornou masážou.

Každý človek by mal denne najmenej pol hodiny vonku chodiť bosý a síce na nerovnej prírodnej pôde. Umelohmotným, betónovým a asfaltovým podkladom by sme sa mali pokiaľ možno vyhýbať. Účelné masáže chodidiel by sa mali (ak je to nutné) prevádzať denne dôkladne počas 15 minút.