

Urtnowska-Jopek Katarzyna, Gajc Alicja, Goździeniak Małgorzata. History of wellness, massage and reflexotherapy. *Journal of Education, Health and Sport*. 2019;9(9):430-442. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.3408525>  
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/7430>

The journal has had 5 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. § 8. 2) and § 12. 1. 2) 22.02.2019.  
© The Authors 2019;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland  
Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author (s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non commercial license Share alike.  
(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 01.09.2019. Revised: 14.09.2019. Accepted: 15.09.2019.

## History of wellness, massage and reflexotherapy

Katarzyna Urtnowska-Jopek MSc<sup>1,2</sup>, Alicja Gajc MSc, Małgorzata Goździeniak Msc

<sup>1</sup> Higher School of Health Sciences in Bydgoszcz

<sup>2</sup>Department of Obstetrics, Department of Andrology and Reproductive Medicine, Ludwik Rydygier Collegium Medicum in Bydgoszcz Nicolaus Copernicus University in Toruń.

**Key words:** history, wellness, massage, reflexotherapy

### Summary

Biological regeneration, known as wellness is a wide department that has a considerable tradition. Since the ancient times, the beneficial effects of biological regeneration treatments on the human body have been known. The treatments, that offer Spas and wellness centers support people with different medical conditions, but also those who want to experience deep relaxation. Treatments often used in this type of centers are massage and reflexotherapy.

Reflexology is an old field of science and therapy, but still not very popular in European countries. Reflexotherapy is designed trigger is a self-healing process and body regeneration. This action is possible by stimulating points and zones on the skin of the face, hands or feet, Which Causes a reflex reaction of internal organs and systems, and a cycle chain of biochemical processes That Their Own trigger processes of stimulation and regeneration of the body.

By the activities of spa and wellness center, patient has opportunity to take care of his body's health and additionall a rise of the level of his psychophysical health. All activities Proposed by the biological regeneration strive for body regeneration and it is Mobilize the patient habituate healthy lifestyle habits.

### Admission

Since ancient times, people are looking for ways to stop youth, improve their appearance or removal of congenital or acquired. These aspirations can be observed in all cultures, regardless of race.Society for a long time wanted to slow down the aging process,

which is why for many years used treatments that restoring youth and beauty, restoration of physical strength and good mental state. [1]

### **A brief definition of wellness, massage and reflexology**

Care is intentional, the intended effect on the human body, through specific means - natural or artificial (internal factors) and by environmental conditions (the environment), in order to recover the physical and mental. Increased capacity of human organ system can be caused by trauma, disease, physical fatigue and mental. By using the procedures and methods of treatments is accelerated regeneration process. They are used physiotherapy using natural and artificial means. During the treatments, on the human body act certain physical agent that elicits a local or general reaction [2].

Massage is a procedure involving the vigorous massaging of tissues, which are deformed. Massager using suitable techniques (stroking, rubbing, shaking, kneading, vibration, patting) at a predetermined rate and with a suitable force takes tissue massage. The treatment must be performed in accordance with the course of tissue, muscle, blood and lymph vessels and tissues of the circumference thereof to heart disease [3]. Massage has been used by our ancestors already appeared before pharmacological agents, which allowed us to get rid of the pain. Originating in China and India as a natural healing method. In the books of Hippocrates we find the first information on the use of massage in various cases of disease. A pleasant ritual that next action also has a relaxing effect health. Reduces the effects of stress, the appearance of the skin [4,5].

Reflexology is a therapy in which points are stimulated and the reflex zones on the face, hands and feet. Is a compilation of various manual techniques that stimulate the nervous system and regulate its function [6].

Reflex action is possible due to physiological phenomena occurring in the nervous system. The nervous system of the organism provides connectivity to the outside world, it is bonded into one piece while exercising control. There in determining the effect of therapy reflex action (and such is reflexotherapy), ie. nervous arc (reflex). Reflex arc is the way that a pulse is present receptor to effector. Thanks to the stimulation of points and zones on the face or skin in other regions of the body it causes the reflex reaction of the internal organs and systems, and a series chain of biochemical processes which trigger their own processes stimulation and regeneration of the body, and ultimately stimulate the self-healing [7].

### **Origins of wellness and massage**

The origins date back to wellness the ancient Egyptians, Greeks and Romans, that the reign of the cult of beauty and harmony. After fighting gladiators reconstructed lips, ears and scars removed. Queen Cleopatra bathed in goat's milk and rose petals.

Sources say that in ancient Greece wellness treatments were commonly practiced. They used them mainly athletes participating in the Olympics. Massage was to rub the body of athletes oil and other lubricants and oiling their bodies. In the medical field, the advantages and benefits

of massage Hippocrates said, and later his successors, Celsus and Galen [8].

In antiquity, body sports massage therapists called Recycled - alejptaj, and for improving physical fitness answers - higienoj iatroj. That's what they were planning

contestants performed the appropriate diet and physical therapy. In case of injury, such as the projection of the humerus, Hippocrates was able to set the faulty player's hand. He was a Greek physician who lived from about 460 to 380 BC. He believed that befits support the "healing power of nature" through body care, meals and drink in moderation and to live in a clean environment favorable environment. In his writings, he spoke about proper diet, adequate exercise, and treatment of injuries of athletes. The ancient inhabitants were aware of the positive effects of proper nutrition and exercise on the body [9].

The Greeks and Romans believed that the movement of therapeutic effect on the body. In the second century BC in Rome lived Asclepiades, who used to treat, among others, bathing, drinking mineral water, gymnastics and massage. Another historical figure who believed that gymnastics has a huge impact on the health and physical fitness is Galen. Another scholar was Filostratos, who continued the work of Galen and A.Caelius. He sought to classification of medical issues. Methods that have been generated in antiquity used for many years [10].

Several centuries later, in the sixteenth century, the French physician Pare proved Ambroz, that the use of massage as a method of wellness in patients after surgery brings relief. Medic preached the theory of the positive effects of massage and conducted research on the physiology of massage. Based on the results of the research, described the official as a massage treatment. His successor, who continued the same view on the charity massage was Fridrich Hoffman. He was the author of research and observation, on this basis, developed a program

of massage in many cases of disease. However, the widespread popularization of massage and its various techniques to extract a merit Swedish doctor, Per Henrik Ling, who lived in the nineteenth century. He was a co-author of the so-called. "Swedish gymnastics", which entered the scope of therapeutic massage. The Dutch doctor - John Mazger (1839-1909), led the research in the field of massage. That's what he is regarded as the creator of "scientific massage", he formulated the indications and contraindications for its conduct. It can be argued that it has created a real school of classical massage [8].

As for the dissemination of the benefits of massage in Poland, a large merit is attributed to the Polish doctor Zabłudowskiemu Isidore, who lived in the years 1851-1906. Zabłudowski he was head of the Department of Therapeutic Massage in Berlin. He was the author of scientific publications in which massage was treated on an equal level with other departments of medical knowledge. The rapid development of physiology and neurophysiology contributed to create new massage methods, such as segmental massage, lymphatic, connective tissue and periosteal [4].

At the turn of the century with a range of treatments Wellness increasingly pojawiają to scientific publications. The task of wellness among other things, develop scientific research aimed at the use of minimally invasive treatments to enhance the regeneration of the body and patients' satisfaction with their appearance. [5]

In the twenty-first century there is a great need for treatments in wellness. Formerly, after extensive training, the regeneration of the body used mainly by athletes. Nowadays, the demand for increased renewal. Since the measures used in the restoration, patients expect as soon as possible to restore performance and rebuild their health, so they can meet the vital and professionally. At the beginning of treatment allowed regenerate, now also they help improve the appearance and out a birth defect, repair the effects of the illness and promote healing of the injury. The concept of wellness is a mental balance, strength and good state of physical health and achieving harmony interior. Used treatments are designed to maintain

efficiency, capacity and condition of the body. All wellness efforts are aimed at improving the quality of life. Relaxation, calm, soothing nerves, improve immunity, and even alignment and improve the elasticity of the tissues are just some of the positive effects of restoration methods. Such treatment should undergo especially people under stress, overtired work, as well as emotional problems. [11]

The main objective is to restore wellness fitness. Through the use of various techniques and procedures, care is to stimulate regeneration of the body's recovery from injury, inflammation, infections, injuries, and after exhaustion of the system. By using methods

of treatments it is possible to considerably accelerate the processes of tissue repair. In addition, the term treatments is meant a group of procedures performed on the human body, intended to restore, maintain or improve the natural appearance. The scope of wellness fall treatments, dermatology and cosmetic. Treatments in the field of wellness are becoming increasingly popular and increasingly performed [12].

Contemporary physiotherapy spa is based on the use of methods of treatments. With the use of treatments not only the sick, but also healthy, wanting to strengthen your mental and physical state. In such centers they are also occasionally performed measures in the field of cosmetology and aesthetic medicine. They serve as rekonwalestencji faster after surgery zabigach plastycznej. W the second half of the 90 such centers called as "SPA" [13].

### **Origins of reflexology and reflexology**

Fundamentals of reflexology derive from traditional Chinese medicine (TCM) and dates back thousands of years [4]. Facial reflexology is known for a long time in the Far East, such as China and Japan, but its full renaissance occurred in Vietnam in the 80s of the twentieth century, when prof. Bui Quoc Chau, a doctor specializing in acupuncture, reflexology assumptions interested in during his practice at the hospital [14].

Professor Chau reflexology knowing the rules - according to which each part of the body reflects the whole body - came up with the idea of studying the relationship between the face and the body. During the study calls BQC examined more than 500 points on the face, that were directly connected to the central nervous system and cerebral cortex.

And his team developed a new face reflexology, which was more complex and more effective than acupuncture - the foundations of the method of Dien 'Ham. This procedure was non-invasive form of an alternative to the acupuncture face. It can be considered the synthesis of reflexology, massage and acupuncture. He called it "face therapy" (ang. Facytherapy). This concept originated from the other two methods: diagnostic face (ang. Facio-diagnosis), and cybernetic therapy (Ang. Therapy cybernetic) [14].

Diagnosis is based on facial pain points and finding the so-called. points "silence" or otherwise insensitive, while cybernetic therapy refers to the face as a kind of control panel or keyboard to your computer. Using the stimulation by pressing points ("keys") on the face we are able to answer a distant body, regulating its functions and even relieve pain. The therapy developed by Prof. face. Chau is based on a traditional oriental medicine but it is not the same

what facial acupuncture in Chinese medicine. It is a fully original method, though that at an early stage of development BQC use the traditional tools used acupuncture [14].

According to the Ministry of Finance. Muller "Facytherapy can not be portrayed as a pure medical product, but rather as a synthesis of different disciplines," according to it "... this

is such a highly complex method that only specialists with years of experience could be applied" [14].

In an era in which Professor practiced. Chau, also lived Le Quang Nhuan coming from Vietnam. He developed based on the basic theory and personal experience, a simplified method available Dien Ham.

In 1986. NLQ emigrated to France, where he continued to work on the method of Dien Ham, making it more readable for the western world, calling it "Dien Cham Facial Reflexology". This method uses stimulating reflex points 57 and reflex zones located on the face [14].

NLQ pupil and promoter of this method is Marie-France Muller, author of over 30 books on natural medicine, including face reflexology - "Facial Reflexology", which describes

in simple facial treatment method based mostly on the work of Prof.. BQC, simplified method NLQ also taking into account their knowledge and observations [14].

On the achievements of Prof. Chau is also based facial reflexology method developed by Dane Lone Sorensen, which in March 2001 as a Reflexologist received from the World Health Organization in Argentina three honorary titles [6]. In his method, among others, he used Sorensen reflex therapy (zonal) face, and a map of 564 points neurological prof. Chau. Maps of the zones face compile perfectly with the science of meridians and central nervous system. Is one of the basic techniques of facial reflexology, and neurological map points used in reflexology not only getting rid of the symptoms of diseases, but above all their causes.

Sorensen is the author not only of classical reflexology face and head but also "Therapy Tempra" using, which improves children with brain damage and neurological disorders [6]. In addition, he developed new techniques for working with the so-called face-giving foundation. "Reflexology cosmetic face" consisting of "Cosmolifting Japanese", "Cosmofacial" or anti-wrinkle treatment - stimulation of the face muscles with stimulation refleksorycznym.

Thus, reflexology face of the body is brought to an equilibrium state, wherein the central nervous system, the hormonal system and the energy come together in a way that the free nerve impulse flow and energy throughout the body. During therapy face are activated metabolism, detoxification, and improved body cleansing, followed by toning the muscles and physical stresses disappear [6].

Because reflexology affects the entire body with the mind draws its benefits. Due to the fact that only a reflex of the face (not achieve this by reflexology foot or hand) we get to the amygdala of the brain responsible for emotional state, coping with stress, depression, anxiety, stimulation of these areas freed from the tension and negative emotions, deeply relaxes, introduces customer bliss. During a therapy for blood happiness hormones are released (eg endorphins, enkephalins, serotonin), which in addition to the fact that it improves mood raise the level of vital energy, strengthen the motivation to any action, eg .: to undertake physical activity and accelerate the pace of transformation matter [6,14].

## Summary

Widely developed story wellness heavily influenced modern medicine. Nowadays, the use of upgraded methods that were used during antiquity. Reflexotherapy, however, is a method known and has long been practiced in the Far East, but in Europe of today is still underestimated and rarely used.

Due to overwork the body's demand for wellness treatments continues to increase, because more and more institutions providing services Spa. They are used not only to people suffering from various diseases, but also healthy - wishing to experience a state of deep

relaxation. Commonly, the society strives to strive to lifestyle "Wellness" who practice facility Spa. It consists in maintaining a healthy spirit, mind and body. To achieve a healthy appearance and body wellness facility support to natural resources such as water treatment, peat and climate characteristics.

On the basis of the above work can be inferred that the Wellness positive effect on the human body and improve his quality of life. In addition, it aims to improve the comfort of everyday life, and as a result - a better effect on self-esteem and well-being.

## References

1. Żyniewska E. – Banaszak, H., Mosiejczuk, P. Cichocki, „Fizjoterapia i odnowa biologiczna – czy dla wszystkich?”, „Roczniki Pomorskiej Akademii w Szczecinie”, 2010, 118.
2. Gieremek K., L. Dec, „Zmęczenie i regeneracja sił, odnowa biologiczna”, wyd. AWF, Katowice 2007, 9-10.
3. Możdżeń K., Jakub O., Barabasz – Krasny B., „The plant used in the cosmetic masks”, Polish Journal of Cosmetology 2016, 19(4), 373-377.
4. Magiera L., „Leksykon masażu i terminów komplementarnych”, wyd. Bio-Styl, Kraków 2001, 19.
5. Kasperczyk T., Fenczyn J., „Podręcznik odnowy psychosomatycznej”, wyd. PZWL, Warszawa 1996, 65-66.
6. L.Sorensen, Facial reflexology. A practical guide for facial therapy. Copyright by Lone Sorensen, 2002. Przekład polski: B. Dimitruk-Sekuła, Refleksologia twarzy, Międzynarodowy Instytut Refleksologii Twarzy w Warszawie, 2005, 195.
7. B. Gołąb, W. Z. Traczyk, Anatomia i fizjologia człowieka, Wydawnictwo Ośrodek Doradztwa i Szkolenia „TUR”, Jaktorów k/W-wy, 1997, 475.
8. Zaborowski A., „Masaż klasyczny”, wyd. AZ, wyd. III, , Kraków 2008, 8-10.
9. Swaddling J., „Starożytne igrzyska olimpijskie”, wyd. „Axis”, Poznań 2010, 45-47.
10. Halemba P., Harmaciński R., „Turystyka, wychowanie fizyczne i rehabilitacja osób niepełnosprawnych”, wyd. Akademii Wychowania Fizycznego, Katowice 2013, 171-172.
11. Żyniewska E. – Banaszak, H. Mosiejczuk, P. Cichocki, Fizjoterapia i odnowa biologiczna – czy dla wszystkich?, „Roczniki Pomorskiej Akademii w Szczecinie”, 2010, 113, 118, 120.
12. Krzystyniak K. L., Odnowa biologiczna w sporcie i profilaktyce zdrowotnej, wyd. PPWSZ, Nowy Targ 2009, 5.
13. Kasprzak W., Mańkowska A., „Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA”, wyd. PZWL, Warszawa 2008, 2.
14. Marie-France Muller, M.D., N.D., PH.D., Facial Reflexology, Healing Arts Press Rochester, Vermont 2006, 276.

# Historia odnowy biologicznej, masażu i refleksoterapii

Katarzyna Urtnowska-Joppek<sup>1,2</sup>, Alicja Gajc, Małgorzata Goździerniak

<sup>1</sup> Wyższa Szkoła Nauk o Zdrowiu w Bydgoszczy

<sup>2</sup> Katedra Położnictwa, Zakład Medycyny Rozrodu i Andrologii, Collegium Medicum im. L. Rydygiera w Bydgoszczy

**Słowa kluczowe:** historia, odnowa biologiczna, masaż, refleksoterapia

## Streszczenie

Odnowa biologiczna to szeroki dział, który dysponuje pokaźną tradycją. Już w czasach starożytności znany był dobroczynny wpływ zabiegów odnowy biologicznej na organizm człowieka. Zabiegami, które oferują ośrodki Spa i odnowy biologicznej wspomagają się osoby z różnymi schorzeniami, ale również te, które pragną doznać stanu głębokiego relaksu i odprężenia. Zabiegami często stosowanymi w ośrodkach tego rodzaju jest masaż i refleksoterapia.

Refleksologia jest starą dziedziną nauki i terapii, jednak w krajach europejskich nadal mało popularną. Refleksoterapia ma za zadanie wywołanie procesu samouzdrawiania i regeneracji organizmu. Działanie to jest możliwe poprzez pobudzanie punktów i stref na skórze twarzy, dłoniach czy stopach, która wywołuje odruchową reakcję narządów wewnętrznych i układów oraz cykl łańcuchowych procesów biochemicznych, które uruchamiają własne procesy stymulacji i regeneracji organizmu.

Za pomocą działań ośrodków Spa i odnowy biologicznej pacjent ma możliwość zatroszczyć się o zdrowie swojego organizmu, a dodatkowo podnieść poziom swojego zdrowia psychofizycznego. Wszystkie czynności proponowane przez odnowę biologiczną dążą do regeneracji organizmu oraz mobilizacji pacjenta, aby wdrożył do swojego życia zdrowe nawyki żywieniowe.

## Wstęp

Od najdawniejszych czasów ludzie poszukują sposobów zatrzymania młodości, poprawy swojego wyglądu, czy usunięcia wad wrodzonych lub nabytych. Dążenia te zaobserwować można we wszystkich kulturach niezależnie od rasy. Społeczeństwo od bardzo dawna pragnęło spowolnić proces starzenia się, dlatego od wielu lat stosowano zabiegi, które przywracały piękno i młodość, odnowę siły fizycznej oraz dobry stan psychiczny [1].

## Krótką definicją odnowy biologicznej, masażu i refleksoterapii

Odnowa biologiczna jest celowym, zamierzonym działaniem na ciało człowieka poprzez określone środki – naturalne lub sztuczne (czynniki wewnętrzne) oraz poprzez warunki środowiskowe (czynniki środowiskowe), w celu odzyskania sprawności fizycznej i psychicznej. Zmniejszona wydolność układów narządów człowieka może być spowodowana przez urazy, choroby, zmęczenie fizyczne i umysłowe. Przez stosowanie zabiegów i metod odnowy biologicznej przyspieszany jest proces regeneracji organizmu. Stosowane są zabiegi fizykoterapeutyczne wykorzystujące naturalne i sztuczne środki. Podczas zabiegów,

na organizm człowieka działa określony czynnik fizyczny, który wywołuje odczyn ogólny lub miejscowy [2].

Masaż jest to zabieg polegający na energicznym masowaniu tkanek, które ulegają odkształceniu. Masażysta za pomocą odpowiednich technik (głaskanie, rozcieranie, wstrząsanie, ugniatanie, wibracja, oklepywanie), w ustalonym tempie oraz przy użyciu odpowiedniej siły wykonuje masaż tkanek. Zabieg musi być wykonywany zgodnie przebiegiem z tkanek, mięśni, naczyń limfatycznych i krwionośnych oraz tkanek od ich obwodu do serca [3]. Masaż był stosowany już przez naszych przodków zanim pojawiły się farmakologiczne środki, które pozwalały nam pozbyć się bólu. Zapoczątkowany w Chinach i Indiach jako naturalna metoda lecznicza. W księgach Hipokratesa możemy znaleźć pierwsze informacje

o zastosowaniu masażu w różnych przypadkach chorobowych. To przyjemny rytuał, który obok działań relaksacyjnych ma również działanie zdrowotne. Pozwala zmniejszyć skutki stresu, napięcia nerwowego oraz poprawia pracę układu krwionośnego, limfatycznego i nerwowego, efektywniejsza jest przemiana materii oraz ma bardzo dobry wpływ na mięśnie również

na wygląd skóry [4,5].

Refleksoterapia to terapia, w której stymulowane są punkty i strefy odruchowe na twarzy, dłoniach i stopach. To kompilacja różnych technik manualnych, które pobudzają pracę układu nerwowego i regulują jego funkcje [6].

Działanie refleksoterapii możliwe jest dzięki fizjologicznym zjawiskom zachodzącym w układzie nerwowym. Układ nerwowy zapewnia łączność organizmu ze światem zewnętrznym, spaja go w jedną całość, sprawując jednocześnie nad nim kontrolę. Zachodzi w nim zjawisko warunkujące działanie terapii odruchowych (a taką jest refleksoterapia), czyli tzw. łuk nerwowy (odruchowy). Łuk odruchowy jest to droga jaką impuls przebywa od receptora do efektor. Dzięki niemu stymulacja punktów i stref na skórze twarzy czy w innych regionach ciała wywołuje odruchową reakcję narządów wewnętrznych i układów oraz cykl łańcuchowych procesów biochemicznych, które uruchamiają własne procesy stymulacji

i regeneracji organizmu, a w efekcie stymulują samouzdrawianie [7].

### **Geneza odnowy biologicznej i masażu**

Początki odnowy biologicznej sięgają czasów starożytnych Egipcjan, Greków i Rzymian, czyli okresu panowania kultu piękna i harmonii. Gladiatorom po walkach rekonstruowano wargi, uszy i usuwano blizny. Królowa Kleopatra kąpała się w kozim mleku i płatkach róży.

Źródła podają, że już w starożytnej Grecji zabiegi odnowy biologicznej były powszechnie praktykowane. Korzystali z nich przede wszystkim sportowcy biorący udział w igrzyskach olimpijskich. Masaż polegał na wcieraniu w ciało sportowców oliwek i innych substancji nawilżających i natłuszczających ich ciało. W dziedzinie medycyny, o zaletach i korzyściach masażu mówił Hipokrates, a później jego następcy, Celsus i Galen [8].

W starożytności ciało sportowców regenerowali masażyści zwanymi – alejptaj, a za poprawę sprawności fizycznej odpowiadali – higienoi iatroj. To właśnie oni układali zawodnikom odpowiednie diety i wykonywali zabiegi fizykoterapeutyczne. W przypadku kontuzji takich jak wystawanie kości barkowej, Hipokrates potrafił nastawić niesprawną rękę zawodnika. Był on greckim lekarzem, żyjącym od około



460 do 380 roku przed Chrystusem. Uważał, że przystoi wspierać „uzdrawiające siły natury” poprzez pielęgnację ciała, picie i spożywanie posiłki w umiarze oraz mieszkać w czystym, sprzyjającym środowisku otoczeniu. W swoich pismach, mówił o właściwej diecie, odpowiednich ćwiczeniach oraz o leczeniu urazów sportowców. Starożytni mieszkańcy byli świadomi pozytywnego działania odpowiedniego żywienia i ćwiczeń fizycznych na organizm [9].

Rzymianie i Grecy uważali, że ruch wpływa terapeutycznie na ich organizm. W II w.p.n.e. w Rzymie żył Asklepiades, który do leczenia wykorzystywał między innymi kąpiele, picie wód mineralnych, gimnastykę i masaż. Kolejna historyczna postać, która uważała, że gimnastyka ma ogromny wpływ na zdrowie i sprawność fizyczną jest Galen. Następnym uczonym był Filostratos, który kontynuował pracę Galena oraz A.Caeliusa. Dążył do klasyfikacji medycznych zagadnień. Metody, które powstały w starożytności stosowano przez wiele kolejnych lat [10].

Kilka wieków później, bo w XVI wieku, francuski lekarz Ambroże Pare dowiódł, że stosowanie masażu jako metody odnowy biologicznej u chorych po operacjach przynosi ulgę. Medyk ten głosił teorię o pozytywnych skutkach masażu i przeprowadził badania nad fizjologią masażu. Na podstawie wyników przeprowadzonych badań, określił zabieg masażu jako oficjalną metodę leczenia. Jego następcą, który kontynuował ten sam pogląd na dobroczynność masażu był Fridrich Hoffman. Był on autorem badań i obserwacji, na tej podstawie opracował program stosowania masażu w licznych przypadkach chorobowych. Jednak powszechne spopularyzowanie masażu i wyodrębnienie jego różnych technik to zasługa szwedzkiego lekarza Per Henrik Ling, żyjącego w XIX wieku. Był on współautorem tzw. „szwedzkiej gimnastyki”, w zakres której wchodził masaż leczniczy. Holenderski lekarz - John Mazger (1839-1909), prowadził badania z zakresu masażu.

To właśnie on jest uważany za twórcę „masażu naukowego”, sformułował również wskazania i przeciwwskazania do jego przeprowadzania. Można stwierdzić, że stworzył prawdziwą szkołę masażu klasycznego [8].

Jeśli chodzi o rozpowszechnienie zalet masażu w Polsce, dużą zasługę przypisuje się polskiemu lekarzowi Izidorowi Zabłudowskiemu, żyjącemu w latach 1851—1906. Zabłudowski był kierownikiem Zakładu Masażu Leczniczego w Berlinie. Był autorem publikacji naukowych, w których masaż był traktowany na równym poziomie z innymi działami wiedzy medycznej. Szybki rozwój fizjologii i neurofizjologii przyczynił się do stworzenia nowych metod masażu, takich jak masaż segmentarny, limfatyczny, łącznotkankowy i okostnowy [4].

Na przełomie wieków o zabiegach z zakresu odnowy biologicznej coraz częściej pojawiały się publikacje naukowe. Zadaniem odnowy biologicznej jest między innymi rozwijanie badań naukowych, mających na celu wykorzystanie minimalnie inwazyjnych zabiegów leczniczych w celu zwiększenia regeneracji organizmu i satysfakcji pacjentów z ich wyglądu [5].

W XXI wieku istnieje duże zapotrzebowanie na zabiegi z zakresu odnowy biologicznej. Dawniej, po wyczerpujących treningach, z regeneracji organizmu korzystali głównie sportowcy. W dzisiejszych czasach zapotrzebowanie na odnowę wzrosło. Od działań stosowanych w odnowie, pacjenci oczekują jak najszybszego przywrócenia sprawności oraz odbudowy ich zdrowia, aby mogli spełniać się życiowo i zawodowo. Na początku zabiegi pozwalały regenerować siły, obecnie pomagają także poprawić wygląd, zmniejszyć wadę wrodzoną, naprawiają skutki przebytej choroby oraz wspierają leczenie urazu. Koncepcją odnowy biologicznej jest równowaga psychiczna, dobry stan siły i zdrowia fizycznego oraz

uzyskanie harmonii wnętrza. Stosowane zabiegi mają za zadanie utrzymać sprawność, wydolność i kondycję organizmu. Wszystkie dążenia odnowy biologicznej mają na celu poprawienie jakości życia. Odprężenie, wyciszenie, ukojenie nerwów, poprawa odporności, a nawet wyrównanie i poprawa sprężystości tkanek to tylko niektóre pozytywne skutki stosowania metod odnowy. Takim zabiegom powinny szczególnie poddawać się osoby narażone na stres, przemęczone pracą, a także z problemami emocjonalnymi [11].

Głównym celem odnowy biologicznej jest przywrócenie sprawności psychofizycznej. Poprzez stosowanie różnych technik i zabiegów, odnowa biologiczna ma na celu pobudzenie organizmu do jego regeneracji po przebytych urazach, stanach zapalnych, infekcjach, kontuzjach oraz po wyczerpaniu ustroju. Przez korzystanie z metod odnowy biologicznej możliwe jest uzyskanie znacznego przyspieszenia procesów naprawczych tkanek. Dodatkowo pod pojęciem odnowy biologicznej rozumiana jest grupa zabiegów wykonywanych na ludzkim ciele, mająca na celu przywrócenie, poprawę lub utrzymanie naturalnego wyglądu. W zakres odnowy biologicznej wchodzi zabiegi lecznicze, dermatologiczne i kosmetyczne.

#### Zabiegi

z zakresu odnowy biologicznej stają się coraz bardziej popularne i coraz częściej wykonywane [12].

Współczesna fizjoterapia uzdrowiskowa opiera się na stosowaniu metod odnowy biologicznej. Z zabiegów korzystają nie tylko osoby chore, ale także zdrowe, chcące wzmocnić swój stan psychiczny i fizyczny. W takich ośrodkach sporadycznie wykonywane są również środki z dziedziny kosmetologii oraz medycyny estetycznej. Pełnią funkcję szybszej rekonwalescencji po zabiegach chirurgii plastycznej. W drugiej połowie lat 90 takie ośrodki nazwano mianem „SPA” [13].

### **Geneza refleksologii i refleksoterapii**

Podstawy refleksologii wywodzą się z tradycyjnej chińskiej medycyny (TCM) i sięgają kilku tysięcy lat wstecz [4]. Refleksologia twarzy znana jest od dawna w krajach Dalekiego Wschodu, takich jak Chiny i Japonia, jednak jej pełen renesans nastąpił w Wietnamie w latach 80-tych XX wieku, kiedy to prof. Bui Quoc Chau, lekarz specjalizujący się w akupunkturze, zainteresował się założeniami refleksologii podczas swojej praktyki w szpitalu [14].

Profesor Chau znając zasady refleksologii – zgodnie, z którymi każda część ciała odzwierciedla całe ciało – wpadł na pomysł przestudiowania zależności między twarzą i ciałem. Podczas badania połączeń BQC zbadał ponad 500 punktów na twarzy, które były bezpośrednio połączone z centralnym układem nerwowym i korą mózgową.

Ze swoim zespołem opracował nową refleksologię twarzy, która była bardziej złożona i skuteczniejsza niż akupunktura – stworzył podstawy metody Dien' Chama. Była to forma postępowania bezinwazyjnego będącego alternatywą dla akupunktury twarzy. Można ją uznać za syntezę refleksologii, masażu i akupunktury. Nazwał ją „terapią twarzy” (ang. Facytherapy). Pojęcie to pochodzi od dwu innych stosowanych metod: diagnozy twarzy (ang. facio-diagnosis) i terapii cybernetycznej (ang. cybernetic therapy) [14].

Diagnoza twarzy opiera się na odnajdywaniu punktów bólowych oraz tzw. punktów „ciszy” lub inaczej niewrażliwych, natomiast terapia cybernetyczna odnosi się do twarzy jako do panelu sterowniczego lub rodzaju klawiatury do komputera. Za pomocą stymulacji poprzez naciskanie punktów („klawiszy”) na twarzy jesteśmy w stanie uzyskać odpowiedź odległego organu, regulację jego funkcji a nawet uśmierzanie bólu. Terapia twarzy opracowana przez prof. Chau bazuje na tradycyjnej medycynie orientalnej ale nie jest tym samym co akupunktura twarzy w medycynie chińskiej. Jest to w pełni oryginalna metoda, mimo

iż na wczesnym etapie rozwijania BQC korzystał z tradycyjnych narzędzi stosowanych w akupunkturze [14].

Zdaniem M-F. Muller „Facytherapy nie może być przedstawiana jako czysty produkt medyczny, ale raczej jako synteza różnych dyscyplin”, wg niej „...jest to tak wysoce złożona metoda, że jedynie specjaliści z wieloletnim doświadczeniem mogli ją stosować” [14].

W czasach, w których praktykował prof. Chau, żył również Nhuan Le Quang pochodzący z Wietnamu. Opracował on na bazie tej podstawowej teorii i własnego doświadczenia, uproszczoną dostępną metodę Dien Chama.

W 1986 r. NLQ wyemigrował do Francji, gdzie nadal pracował nad metodą Dien Chama, czyniąc ją bardziej czytelną dla świata zachodu, nazywając ją „Dien Cham Facial Reflexology”. W tej metodzie wykorzystuje się stymulację 57 punktów refleksyjnych oraz stref odruchowych zlokalizowanych na twarzy [14].

Uczennicą NLQ i propagatorką tej metody jest Marie-France Muller, autorka ponad 30 książek o medycynie naturalnej, w tym o refleksologii twarzy – „Facial Reflexology”, w której to opisuje w przystępny sposób metodę terapii twarzy bazując głównie na pracy prof. BQC, uproszczonej metodzie NLQ uwzględniając również swoją wiedzę i obserwacje [14].

Na dorobku prof. Chau opiera się również metoda refleksoterapii twarzy opracowana przez Dunkę Lone Sorensen, która w marcu 2001 roku jako refleksolog otrzymała od Światowej Organizacji Zdrowia w Argentynie trzy tytuły honorowe [6]. W swojej metodzie Sorensen wykorzystywała m.in. terapię odruchową (strefową) twarzy, oraz mapę 564 punktów neurologicznych prof. Chau. Mapy stref twarzy doskonale kompilują z nauką o meridianach i centralnym układem nerwowym. Stanowią jedną z podstawowych technik refleksologii twarzy, natomiast mapa punktów neurologicznych służy w refleksologii nie tylko pozbywaniu się objawów chorób, ale przede wszystkim ich przyczyn.

Sorensen jest autorką nie tylko refleksologii klasycznej twarzy i głowy ale również „Terapii Temprany” za pomocą, której usprawnia się dzieci z uszkodzeniami mózgu i schorzeniami neurologicznymi [6]. Ponadto opracowała nowe techniki pracy z twarzą dające podwaliny tzw. „refleksologii kosmetycznej twarzy” obejmującej „Cosmolifting Japoński”, „Cosmofacial” czy terapię przeciwzmarszczkową – stymulacja mięśni twarzy z pobudzeniem refleksorycznym.

Tak więc, refleksologia twarzy doprowadza organizm do stanu równowagi, w którym centralny układ nerwowy, układ hormonalny i energetyczny łączą się ze sobą w sposób zapewniający swobodny przepływ impulsów nerwowych i energii przez cały organizm. Podczas terapii twarzy aktywizowane są procesy przemiany materii, polepsza się detoksykacja i oczyszczanie organizmu, następuje tonizacja mięśni i znikają napięcia fizyczne [6].

Ponieważ refleksoterapia wpływa na cały organizm również umysł czerpie z niej korzyści. Z uwagi na to, że tylko w refleksoterapii twarzy (nie osiągniemy tego poprzez refleksoterapię stóp ani rąk) docieramy do ciała migdałowatego mózgu odpowiedzialnego za stan emocjonalny, radzenie sobie ze stresem, depresją, stanami lękowymi, stymulacja tych obszarów

uwalnia od napięć i negatywnych emocji, głęboko relaksuje, wprowadza klienta w błogostan. Podczas terapii do krwi uwalniane są hormony szczęścia (m.in. endorfiny, enkefaliny, serotonina), które oprócz tego, że poprawiają nastrój to podnoszą poziom energii witalnej, umacniają motywację do wszelkich działań, np.: do podjęcia aktywności fizycznej i przyspieszają tempo przemiany materii [6,14].

## Podsumowanie

Szeroko rozwinięta historia odnowy biologicznej w dużym stopniu wpłynęła na współczesną medycynę. W obecnych czasach korzysta się z unowocześnionych metod, które wykorzystywane były w okresie starożytności. Refleksoterapia natomiast, jest metodą znaną

i praktykowaną od dawna w krajach Dalekiego Wschodu, jednak w Europie dzisiejszych czasów jest nadal niedoceniana i stosowana raczej rzadko.

Ze względu na przemęczenie organizmu zapotrzebowanie na zabiegi odnowy stale wzrasta, dlatego powstaje coraz więcej placówek świadczące usługi Spa. Korzystają z nich nie tylko osoby cierpiące na różne schorzenia, ale również zdrowe – pragnące doznać stanu głębokiego relaksu. Powszechnie, społeczeństwo stara się dążyć do stylu życia „Wellness”, który praktykują placówki Spa. Polega on na utrzymaniu zdrowego ducha, ciała oraz umysłu. Aby osiągnąć zdrowy wygląd i ciało, placówki odnowy biologicznej wspierają się naturalnymi środkami takimi jak: wody lecznicze, torfy oraz cechy klimatu.

Na podstawie powyższej pracy wnioskować można, że odnowa biologiczna pozytywnie oddziałuje na organizm człowieka i poprawę jego jakości życia. Dodatkowo, dąży do podniesienia komfortu życia codziennego, a co za tym idzie – wpływa na lepszą samoocenę i samopoczucie.

## Piśmiennictwo:

1. Żyniewska E. – Banaszak, H., Mosiejczuk, P. Cichocki, „Fizjoterapia i odnowa biologiczna – czy dla wszystkich?”, „Roczniki Pomorskiej Akademii w Szczecinie”, 2010, 118.
2. Gieremek K., L. Dec, „Zmęczenie i regeneracja sił, odnowa biologiczna”, wyd. AWF, Katowice 2007, 9-10.
3. Możdżeń K., Jakub O., Barabasz – Krasny B., „The plant used in the cosmetic masks”, Polish Journal of Cosmetology 2016, 19(4), 373-377.
4. Magiera L., „Leksykon masażu i terminów komplementarnych”, wyd. Bio-Styl, Kraków 2001, 19.
5. Kasperczyk T., Fenczyn J., „Podręcznik odnowy psychosomatycznej”, wyd. PZWL, Warszawa 1996, 65-66.
6. L.Sorensen, Facial reflexology. A practical guide for facial therapy. Copyright by Lone Sorensen, 2002. Przekład polski: B. Dimitruk-Sekuła, Refleksologia twarzy, Międzynarodowy Instytut Refleksologii Twarzy w Warszawie, 2005, 195.
7. B. Gołąb, W. Z. Traczyk, Anatomia i fizjologia człowieka, Wydawnictwo Ośrodek Doradztwa i Szkolenia „TUR”, Jaktorów k/W-wy, 1997, 475.
8. Zaborowski A., „Masaż klasyczny”, wyd. AZ, wyd. III, , Kraków 2008, 8-10.
9. Swaddling J., „Starożytne igrzyska olimpijskie”, wyd. „Axis”, Poznań 2010, 45-47.
10. Halemba P., Harmaciński R., „Turystyka, wychowanie fizyczne i rehabilitacja osób niepełnosprawnych”, wyd. Akademii Wychowania Fizycznego, Katowice 2013, 171-172.
11. Żyniewska E. – Banaszak, H. Mosiejczuk, P. Cichocki, Fizjoterapia i odnowa biologiczna – czy dla wszystkich?, „Roczniki Pomorskiej Akademii w Szczecinie”, 2010, 113, 118, 120.
12. Krzystyniak K. L., Odnowa biologiczna w sporcie i profilaktyce zdrowotnej, wyd. PPWSZ, Nowy Targ 2009, 5.
13. Kasprzak W., Mańkowska A., „Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa

- i SPA”, wyd. PZWL, Warszawa 2008, 2.
14. Marie-France Muller, M.D., N.D., PH.D., Facial Reflexology, Healing Arts Press  
Rochester, Vermont 2006, 276.