Reflexología podal

Autor: Vitaestudios.com

Presentación del curso

El tratamiento mediante la Reflexología Podal, no es un descubrimiento de nuestro siglo.Todos los órganos de nuestro cuerpo tienen su zona refleja correspondiente en los pies, pudiéndose localizar ya sea en la zona plantar, dorsal o lateral, según del órgano que se trata.

Además, está verificado que las zonas de los pies tienen importancia diagnóstica, ya que dolores de presión de zonas singulares indican trastornos funcionales y enfermedades de las correspondientes áreas corporales o al menos una tendencia clara a las mismas.

Así pues, una vez detectada la alteración del organismo, se estimula, bien sea con una presión o un ligero masaje, la zona correspondiente, hasta disolver el bloqueo que causó el desequilibrio o enfermedad.

Descubre cómo despertar los mecanismos de autocuración de tu organismo ahora!.

1. Introducción a la Reflexología Podal

El tratamiento de enfermedades mediante las manipulaciones de **Quiromasaje** pertenece a unos métodos muy antiguos empleados para ayudar a la recuperación de la salud con métodos naturales.

Remontándonos a la antigüedad, se fue comprobando que los efectos de las manipulaciones del Quiromasaje no estaban limitados a las regiones corporales tratadas directamente, sino que también descubrieron que había una influencia a nivel reflejo, relacionada indirectamente sobre áreas o zonas corporales, y órganos muy distantes. En esta observación se basaron para el inicio de una técnica manual, que fue denominada **Reflexología Podal**.

Una masajista americana llamada **Eunice Ingham**, tuvo la original idea, de considerar los pies como un dibujo disminuido del cuerpo en su totalidad, y presentó un nuevo sistema de diagnóstico y terapia la Reflexología Podal.

Después de una expectativa inicial con reticencia, (la cual se da con plena seguridad en cualquier forma nueva de tratamiento).

La Reflexología Podal se está empleando, de una forma cada vez más habitual, en las llamadas Terapias Naturales.

Cada vez hay más personas interesadas en su aprendizaje, y de cualquier estatus de la sociedad, pero lo que más impacta, es el interés que despierta en muchachas y muchachos cada vez más jóvenes y que va en aumento de año en año.

Los buenos resultados obtenidos con la Reflexología Podal en la recuperación de la salud, y **prácticamente sin efectos secundarios**; hace que cada vez sean más los profesionales de las Terapias Naturales como: Naturópatas, Quiromasajistas, Osteópatas, Fisioterapeutas, etc.) que adoptan la Reflexología Podal como parte habitual en su concepto de terapia.

La Reflexología Podal no debe considerarse como una panacea. Pero sí en que puede influir positivamente en los desórdenes de los órganos y funciones corporales, y sobre todo en la ayuda a la prevención de las enfermedades, sin embargo no siempre es suficiente para lograr la curación.

En caso de enfermedades graves, sería una actuación irresponsable el descuidar otros tratamientos necesarios. En estos casos sin embargo, puede servir como complemento para el resto de métodos de terapia, porque ayuda a estimular las defensas del organismo.

Esta técnica de aplicación (sobre la cual se instruye al alumno en este curso) es adecuada para crear una **estimulación sobre las zonas reflejo de los pies que refuercen las funciones corporales**, para conseguir una mayor resistencia ante las enfermedades.

No deben temerse efectos secundarios, siempre que la terapia sea realizada por una persona formada adecuadamente en la técnica de aplicación.

Quien se interese seriamente por esta terapia y quiera incluirla en sus métodos de tratamiento para el cuidado de la salud de otras personas, deberá prepararse adecuadamente, por lo tanto es muy importante el perfecto aprendizaje de la

técnica, así como los puntos reflejos, teniendo en cuenta posibles contraindicaciones que serán comentadas en el apartado correspondiente de este curso.

La técnica de la Reflexología Podal se utilizaba en China de un modo completamente popular a modo de diagnosis para evitar enfermedades, y para tratamientos de otras ya manifestadas con resultados muy favorables.

Las manipulaciones que se efectúan en los pies **no ha de confundirse con un "masaje de pies"**, ya que sus estímulos crean una repercusión en todo el organismo, ayudando a mejorar su funciones.

Todos los órganos tienen su zona refleja correspondiente en los pies, pudiéndose localizar ya sea en la zona plantar, dorsal o lateral, según del órgano que se trata.

Sobre el año 1.913 el **Dr. William Fitzgerald**, observó que mediante presiones en diferentes zonas del cuerpo, podía realizar operaciones de nariz y de garganta, reemplazando el uso de anestésicos de aquella época.

El desarrolló la teoría de que el cuerpo está recorrido longitudinalmente por diez líneas energéticas, cuyo recorrido va desde la punta de los dedos del pie hasta la cabeza, a su vez estas líneas son divididas en tres tramos transversales, permitiéndonos establecer la posición del cuerpo y órganos en los pies.

2. Principios básicos

Las conexiones de los nervios, entre los órganos internos y zonas de la piel se está demostrando cada vez con más seguridad que esa relación es real, esto es un hecho que vamos verificamos cada día los que trabajamos con esta técnica.

A causa de ello, esta terapia pertenece en la actualidad a uno de los métodos más usados para ayudar a la recuperación de la salud, (y sin contraindicaciones) por la amplitud de profesionales de las Terapias Naturales, así como personas que la usan en forma de **autotratamiento**, normalmente estas actuaciones individuales no suelen estar equivocadas.

Sin embargo, con la Reflexología Podal, (y prácticamente el resto de las Terapias llamadas Naturales o Alternativas) la mayor parte de los representantes de la medicina alopática todavía son reticentes y ésta pasa desapercibidas, a pesar de su demostrada eficacia.

También pertenece a uno de los métodos de ayuda para la curación, que hasta ahora son aplicados en su mayor parte por profesionales de las Escuelas Naturistas y sus practicantes.

Deseamos con todas nuestras fuerzas que la Medicina oficial, para el bien de todos los seres humanos, realice una investigación de principios o incida más en ella en casos que ya la hayan iniciado, de la efectividad de la Reflexología Podal, lo que ayudará a que finalmente sea reconocida oficialmente.

Todo esto en interés de los pacientes (los cuales financian la totalidad del sistema de la sanidad mediante sus aportaciones).

3. Significado de la Reflexología Podal

El tratamiento mediante la Reflexología Podal, no es un descubrimiento de nuestro siglo. Hace mucho tiempo, la medicina alopática observo que la mayoría de las funciones corporales son guiadas por reflejos, los cuales en parte son innatos, en parte deben aprenderse durante la infancia.

Sólo esta directriz automática (sin intervención de la voluntad) de muchas funciones vitales, libra a nuestra mente de la obligación continua de pensar y llevar a cabo por voluntad cada reacción y cada movimiento; está liberada entonces para otros (muchos más importantes) cometidos mentales.

Las leves tensiones musculares, las cuales son necesarias para el mantenimiento vertical del cuerpo en el espacio y el equilibrio, los pelos de punta en caso de frío, susto con "piel de gallina".

También antiguamente la medicina alopática descubrió, que a causa de la organización originariamente en segmentos del ser humano, existen **conexiones entre órganos internos y zonas de la piel**. Estas son la causa de que dolores de los órganos se transmitan a nivel reflejo al sistema nervioso, y a las correspondientes zonas de la piel. Es típico, (el dolor del corazón, en el brazo izquierdo o el dolor de la vejiga reflejado al hombro derecho).

La Reflexología Podal en general aprovecha los conocimientos sobre las conexiones de nervios entre segmentos internos de órganos, músculos y piel, para **influir a nivel reflejo**, sobre enfermedades desde el exterior.

4. Evolución de la Reflexología Podal

De manera complicada llegó la técnica china de la Reflexología Podal a la India, y más tarde a Europa y América, donde hoy en la actualidad ya no pueden ser reconstruidas. Es seguro de todas formas que los indios practicaron, poco después de los chinos una especie de presión. Pero después fue olvidada otra vez.

En Europa surgieron (por primera vez en el siglo XVI) informes serios sobre el tratamiento de órganos internos mediante masaje y otros métodos de masaje reflejos.

Un informe sobre el escultor florentino **Benvenuto Cellini** (1500-1571), indica que trató estados de dolor agudo mediante presión sobre los dedos de los pies.

También en América en aquel tiempo se conocía esta técnica, los indios aborígenes utilizaron habitualmente esta forma de tratamiento contra diversas enfermedades, siendo guardado su conocimiento celosamente por los "curanderos o chamanes" de los pueblos indios y transmitido oralmente.

La Reflexología Podal con base científica comenzó en el siglo XIX. En ello participaron principalmente los siguientes investigadores:

- **F. y W. Huneke**, en (1841), fueron los descubridores de un fenómeno, el cual se convirtió en la base de la terapia del campo de interferencias; los dos investigadores demostraron que mediante inyección de un anestésico local con efecto sobre el sistema nervioso en un campo de interferencias (por ejemplo cicatrices, focos de enfermedad en raíces dentales o amígdalas), se pueden hacer desaparecer dolores en otras regiones corporales mediante efectos reflejos a distancia, con una duración aproximada de al menos 20 horas.

- **Iwan P. Paulow**, premio Nobel del año 1904, junto a su asistente y posterior sucesor Alexei D. Speranski, explicó los reflejos y demostró que el sistema nervioso tiene en el desarrollo de enfermedades un gran o posiblemente destacado significado; con sus famosos experimentos, desarrolló las bases científicas de la Reflexología Podal.

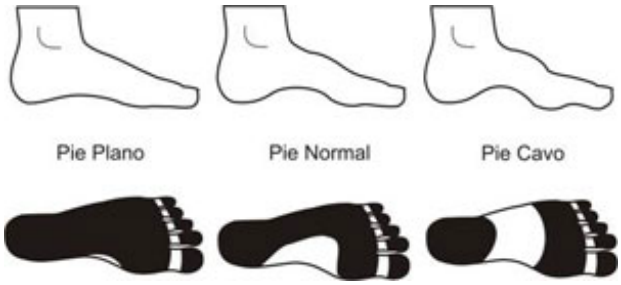
- **William Fitzgerald**, el cual a principios del siglo XX comenzó con el desarrollo de su "terapia de zonas" desarrolló la separación del cuerpo en 10 zonas verticales. A través de ello fue el precursor de la actual Reflexología Podal. Probablemente Fitzgerald también se sirvió para ello de las muchas experiencias dejadas por los indios de los pueblos de su patria americana.

- **Eunice Ingham**, la masajista americana que trasladó las zonas corporales de Fitzgerald a los pies y desarrolló técnicas de tacto especiales para el tratamiento de sus zonas reflejas.

Con ello el código de enseñanza y terapia de la Reflexología Podal, obtuvo una importancia cada vez mayor.

En pasadas décadas, el tratamiento de las zonas de reflejo se acreditó en infinidad de ocasiones y pudo ser desarrollado como un método de curación de las Terapias Naturales fundado y adaptado individualmente a cada paciente.

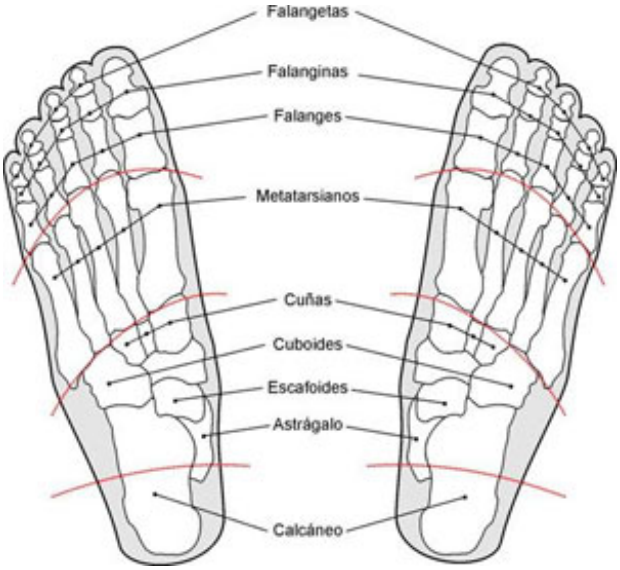
Importancia de la forma de los pies


Pie Plano
Pie Normal
Pie Cavo

5. Anatomía ósea del pie

A continuación mostramos una visión general de la anatomía ósea del pie.

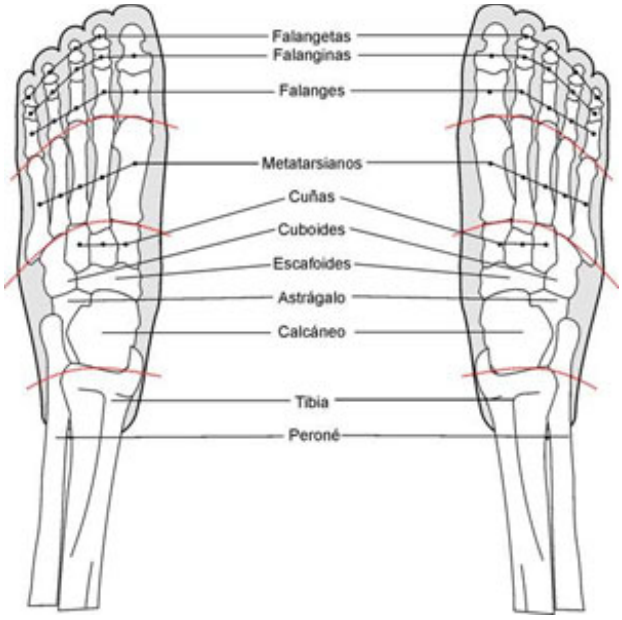
Anatomía: Sistema óseo (visión plantar)



Anatomía: Sistema óseo (visión interna)

Anatomía: Sistema óseo (visión externa)

Anatomía: Sistema óseo (visión anterior)


Falangetas
Falanginas
Falanges
Metatarsianos
Cuñas
Cuboides
Escafoides
Astrágalo
Calcáneo
Tibia
Peroné

6. Zonas reflejo de los pies

La Reflexología Podal parte de la idea de que **los pies representan una imagen esquemática de la totalidad del cuerpo y sus órganos**. A sus diversas partes corresponden zonas muy determinadas de los pies.

Mediante el masaje de éstas partes puede influirse a nivel reflejo sobre los correspondientes órganos y vísceras. Además las zonas de los pies tienen importancia diagnóstica, ya que dolores de presión de zonas singulares indican trastornos funcionales y enfermedades de las correspondientes áreas corporales.

Hay una separación del cuerpo en 10 zonas verticales y 4 zonas horizontales. Estas zonas también las encontramos en los pies. Ellas dividen el pie en un retículo longitudinal transversal esquemático del cuerpo, en el cual se pueden situar las partes del organismo y los órganos según su emplazamiento real.

Las 10 zonas longitudinales del cuerpo

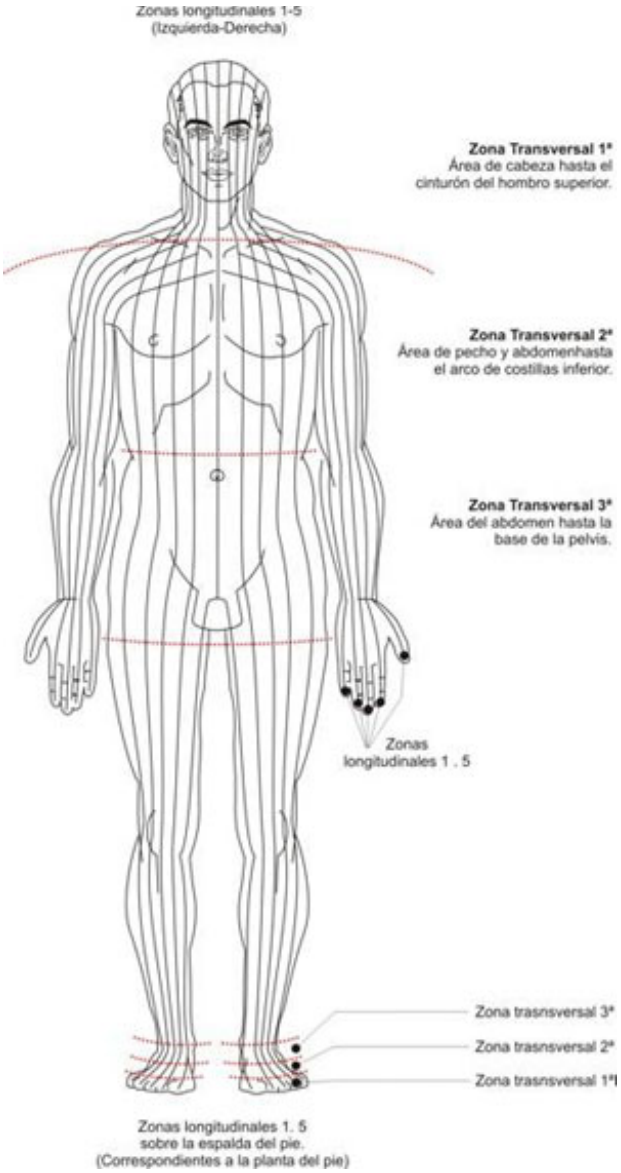
La teoría de las 10 zonas longitudinales la debemos al ya anteriormente mencionado médico americano Dr. William Fitzgerald (1872-1942), el cual ha sido uno de los cofundadores de la Reflexología moderna.

El partió de la idea de que el organismo, desde la cabeza a los pies y desde los hombros a las manos, está separado en 10 zonas iguales, de orientación vertical. En los hombros y en la parte inferior del cuerpo, estas zonas se reparten de tal forma, que cada brazo y cada pierna haya respectivamente 5.

Estas pasan a través de todos los tejidos y órganos. Es factible comparar estas 10 zonas longitudinales con los meridianos de la medicina china, aunque las vías de éstas no coincidan exactamente con las zonas del cuerpo, según su opinión.

La Reflexología Podal traslada las 10 zonas longitudinales del cuerpo a los pies, o sea que separa la planta y el dorso en un correspondiente retículo. Así se hace posible una localización en el pie de las partes corporales y los órganos según su posición vertical.

Zonas longitudinales y trasversales y su correspondencia con el pie



Las 4 zonas transversales del cuerpo

No obstante, las 10 zonas longitudinales no son suficientes para colocar órganos y partes del cuerpo correctamente en el pie, sino que solamente permiten una primera ordenación vertical.

Solamente mediante las 4 zonas transversales, en las cuales el cuerpo está separado horizontalmente, es posible una colocación de las zonas singulares, la cual es imprescindible para el trabajo práctico de las zonas de reflejo en el pie.

Estas zonas transversales se orientan en la articulación de los hombros, en el arco inferior branquial y en la base de la pelvis. Esto entonces tiene como resultante las siguientes 4 áreas del cuerpo:

- Área 1: Comprende la cabeza, cuello y nuca hasta la línea transversal en la articulación de los hombros.

- **Área 2:** Llega desde la articulación de los hombros hasta el margen inferior bronquial (puede tratarse fácilmente debajo de la piel); incluye pues los órganos superiores hasta el codo.

- **Área 3:** Comprende el abdomen inferior y área de la pelvis hasta su base, la cual delimita el tronco en su parte inferior, incluyendo los ante brazos y las articulaciones de la cadera.

- **Área 4:** Finalmente, la última área, que comienza en la base de la pelvis, consiste en las piernas.

Este retículo transversal puede ser trasladado a los pies y posibilita, junto al longitudinal de las 10 zonas corporales, la creación de un "mapa" preciso del organismo. Las 3 áreas transversales en la articulación de los hombros (en el arco bronquial inferior y en la base de la pelvis, en el pie), pasan por donde éste puede, de forma anatómicamente imprecisa, separar dedos, área media y raíz.

1. La línea transversal del pie 1ª: Corresponde a la línea transversal de la articulación de los hombros y pasa a través de las bases de los dedos del pie. Entonces corresponden al área 1 con los órganos de la cabeza, el cuello y de la nuca. Por esto, la zona de reflejo podal del área de nariz y faringe, el cual ya hemos mencionado como ejemplo en las zonas longitudinales, se encuentra en los pulgares del pie.

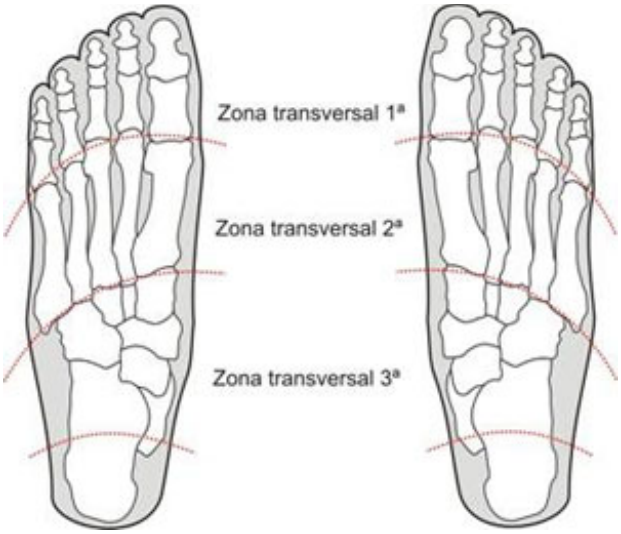
2. Línea transversal del pie 2ª: Esta línea horizontal corresponde a la línea transversal del arco bronquial inferior. En el pie pasa a través del área ósea del pie, la cual se orienta hacia los talones comprendiendo gran parte de la bóveda del pie. El área del medio pie comprende entonces el área 2 con órganos de tórax y abdomen superior, así como brazos superiores hasta el codo.

3. Línea transversal del pie 3ª: La última línea de orientación transversal, la cual corresponde a la de base de la pelvis, se encuentra en el área de la raíz del pie. Dentro de ella, la cual comprende los 3 huesos de palanca, el hueso del bote, el hueso de salto y el hueso del talón, se encuentran las zonas de las partes del cuerpo y los órganos del área 3.

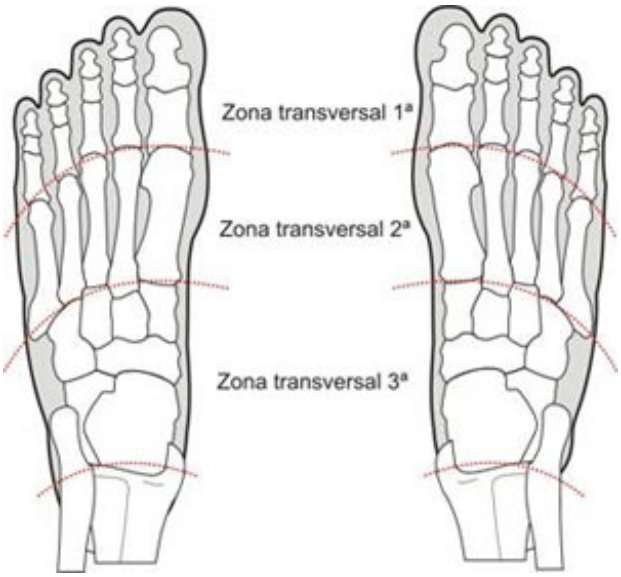
Según esta separación, estas formas determinadas. Esto supone conocimientos fundados de anatomía, los cuales normalmente no posee el paciente. En el próximo capítulo indicaremos respectivamente con exactitud las correspondientes zonas de reflejo de los órganos y partes del cuerpo en los pies.

La representación de las zonas longitudinales y transversales en el cuerpo y su correspondencia en los pies también acabó con un error ampliamente difundido. Durante mucho tiempo se habló solamente de la terapia de zonas de reflejo de la planta del pie. Esta denominación es corriente también hoy día, pero no es del todo correcta, las zonas de reflejo no sólo se encuentran en las plantas de los pies, sino también en el lado interior y exterior de los pies y en su dorso. No sólo la planta del pie, sino todo el conjunto de él, representa una imagen esquemática del cuerpo y sus órganos.

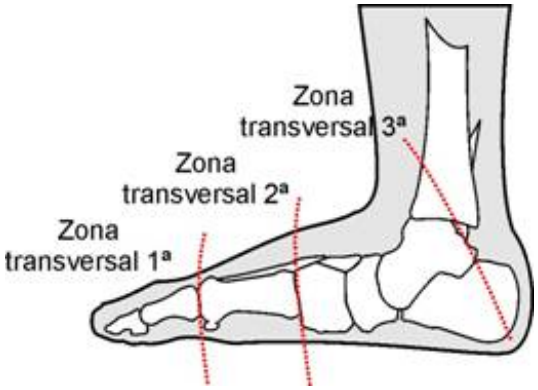
Zonas transversales (visión plantar)



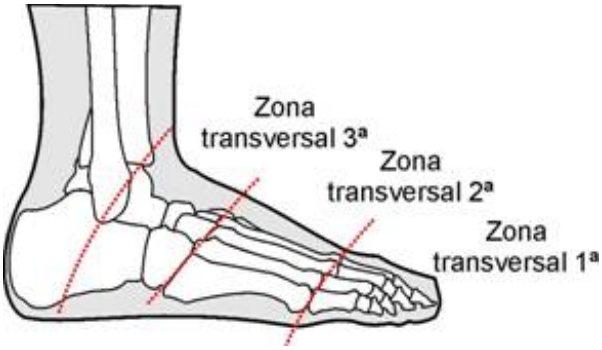
Zonas transversales (visión dorsal)



Zonas transversales (visión interna)



Zonas transversales (visión externa)


Zona
transversal 3ª
Zona
transversal 2ª
Zona
transversal 1ª

7. Correspondencias reflejas

Existe estrecha correspondencia entre todas las articulaciones entre sí, es decir:

1. Un problema en el **pie**, se puede solucionar con el masaje en la zona refleja correspondiente, que es la zona de la **mano**.

2. Un problema en el **tobillo**, se puede solucionar con el masaje en la zona refleja correspondiente, que es la zona de la **muñeca**.

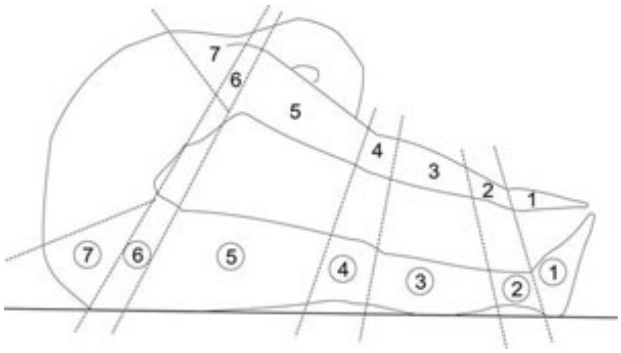
3. Un problema en la **pierna**, se puede solucionar con el masaje en la zona refleja correspondiente, que es la zona del **antebrazo**.

4. Un problema en la **rodilla**, se puede solucionar con el masaje en la zona refleja correspondiente, que es la zona del **codo**.

5. Un problema en el **muslo**, se puede solucionar con el masaje en la zona refleja correspondiente, que es la zona del **brazo**.

6. Un problema en el **fémur**, se puede solucionar con el masaje en la zona refleja correspondiente, que es la zona del **hombro**.

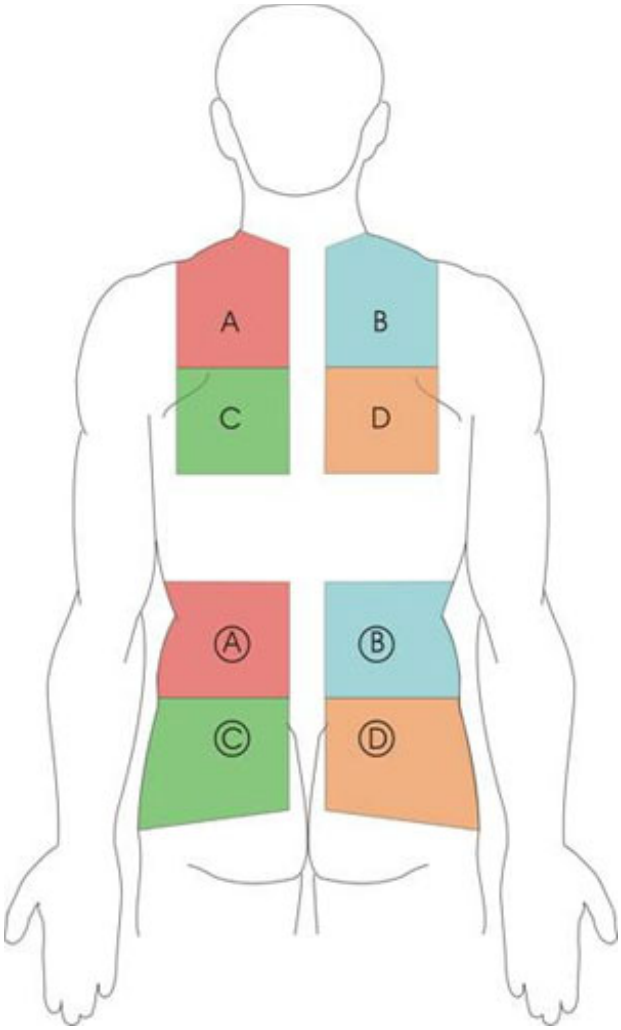
7. Un problema en el **sacro**, se puede solucionar con el masaje en la zona refleja correspondiente, que es la zona de los **omóplatos**.



Trabajar puntos reflejos es muy útil, sobretodo para casos en los que la zona donde se encuentra la dolencia está muy sensible o es muy intensa. Por ejemplo, para tratar un esguince de tobillo, podemos trabajar la zona correspondiente en la mano consiguiendo un resultado muy eficaz.

Correspondencia refleja segunda

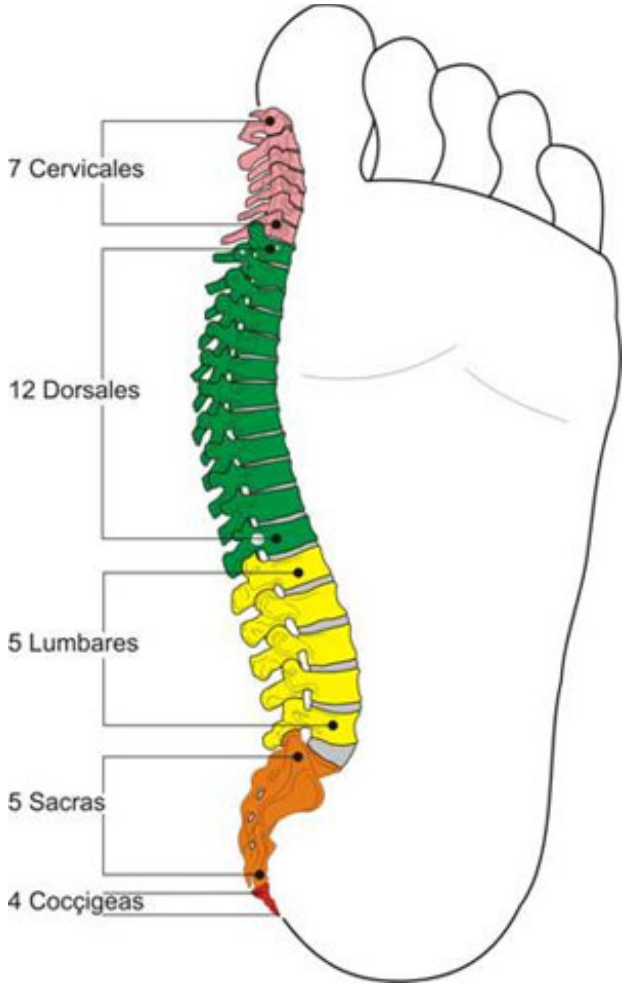
Hay una teoría que dice: "Lo que se encuentra en lo alto es como lo que está debajo; y lo que está debajo es como lo que está en lo alto". Todo se corresponde armónicamente en el universo. Podemos observar en el dibujo que las zonas del mismo color están reflejadas, por lo tanto al tratar una zona tendrá repercusión en su zona refleja.



Correspondencia refleja tercera

La columna vertebral contiene la médula espinal, de la cual salen en pareja (entre una y otra vértebra) los nervios que llevan el impulso nervioso a los órganos correspondientes.

El masaje en las zonas de reflejo de la columna vertebral puede influir sobre los nervios "irritados" o "inflamados" de las vértebras a consecuencia de: Compresiones, luxaciones, desviaciones, traumas o malas posturas y pueda así ayudar a restaurar la transmisión regular del impulso nervioso.


7 Cervicales
12 Dorsales
5 Lumbares
5 Sacras
4 Cocçigeas

8. Reacciones al tratamiento

Normalmente, la Reflexología Podal es bien tolerada. Se trata de un método de recuperación natural, el cual aprovecha procesos de regulación propios del organismo.

A veces pueden aparecer reacciones no deseadas, que, en ocasiones hacen necesario incluso el abandono del masaje.

Con los efectos secundarios inofensivos de la Reflexología Podal, se relaciona una **esti estimulación general** exagerada que puede llegar hasta la euforia, la cual incluso puede aparecer unas horas después del tratamiento.

Sin embargo, el efecto no es duradero. Posiblemente tenga su explicación en el efecto del masaje sobre el sistema nervioso, el cual no queda limitado localmente, si no es afectado en su totalidad. En **personas especialmente sensibles**, se producen las reacciones descritas.

No es necesario adoptar medidas de seguridad especiales contra tales reacciones. Si es el caso de una persona especialmente sensible, con el fin de evitar trastornos del sueño, debería efectuarse el tratamiento siempre antes de las 21 horas, para que la excitación ya haya cesado antes de acostarse.

El **aumento de secreción de sudor**, como reacción al tratamiento, no es negativa en principio. Ello indica que el organismo ha respondido al tratamiento, sirviendo para aumentar la eliminación de toxinas, lo cual es necesario para el éxito del tratamiento.

En vez de la producción de sudor, la cual en parte se acompaña de una sensación de calor, otras personas la **detectan de frío** en determinadas partes del cuerpo, o en el cuerpo entero. Mientras se vuelva a encontrar bien enseguida, esta reacción, no reviste importancia.

En un principio también las **reacciones cardiocirculatorias** son inofensivas. En caso de un sistema cardiocirculatorio alterado, la Reflexología Podal alguna vez puede producir efectos secundarios serios. Por esto, en caso del más mínimo dolor en el corazón o zonas reflejas, se interrumpe en seguida el masaje.

En comparación con otros métodos de tratamiento, efectos secundarios no deseados durante o después de la Reflexología Podal aparecen relativamente raras veces. Pero precisamente, no debemos dejarlos pasar inadvertidos.

Muchos efectos secundarios no deseados de la Reflexología Podal, pueden evitarse desde el principio si el tratamiento es efectuado correctamente.

Además **es necesario que el paciente esté bien relajado** antes de la iniciación del tratamiento.

Acerca de los dolores que puedan aparecer durante el masaje de una zona refleja. Hay que entenderlos como una señal de que se está tratando la zona de reflejo correcta. Por regla general, estos cesan rápidamente en intensidad o incluso desaparecen ya durante el primer tratamiento.

En caso contrario, se interrumpe en un principio el masaje de las zonas más

dolorosas durante algunos minutos y se sigue tratando otras zonas. Después se retorna y ahora se observará que ya solamente aparecen dolores ligeros o ya ninguno, entonces se puede continuar el masaje en este lugar.

9. Técnica de tratamiento

Masaje significa manipulación mediante las manos del área corporal a tratar. El éxito del tratamiento depende de la correcta aplicación. Esto también cuenta para la Reflexología Podal.

Las manos en un principio durante el masaje tienen la función de mantener ligero y relajado el pie tratado. La **presión de apoyo** es muy importante, ya que sujeta el pie contra la presión de los dedos tratantes de la otra mano. Solamente a través de esta presión de apoyo de una mano, la presión de la otra puede ser lo suficientemente profunda sobre el tejido.

Para el tratamiento **se utiliza como regla general el pulgar**, como el más fuerte y movible de los cinco dedos. El terapeuta en caso de necesidad también puede trabajar con los demás, o con la 1ª articulación del pulgar flexionado.

La uña no debe tocar el tejido, ya que su borde afilado puede ser desagradable y hasta doloroso. Esto presupone que la uña debe estar cortada correctamente para que solamente trabaje la punta del dedo.

Para el tratamiento pues, se apoya el pulgar sobre la zona de reflejo en el pie. Partiendo de la zona media de la mano **se ejerce poco a poco un aumento de la presión sobre la zona profunda del tejido**. Durante este proceso puede surgir un dolor en las zonas de reflejo las cuales están en relación con órganos enfermos.

Cuando se haya alcanzado la presión máxima sobre la zona profunda del tejido, el pulgar igualmente volverá suavemente a la posición inicial. De esta manera se hace un masaje de presión que aumenta y disminuye rítmicamente en forma de onda.

El **contacto del pulgar con la piel sobre la zona refleja no debe interrumpirse nunca**.

De esta forma se trabaja la zona de reflejo, que corresponde a un órgano enfermo, milímetro a milímetro. El masaje puede efectuarse desde arriba hacia abajo o viceversa, en el sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario, esto se indicará durante el desarrollo práctico del curso.

Si en la aplicación sobre una determinada zona refleja se sobrepasan sus límites y se tratan también otras zonas de alrededor, no hay problema, de hecho es recomendado hacer un tratamiento global en todas las zonas del pie, incidiendo en los puntos reflejos de la parte afectada.

El efecto del masaje local por lo tanto, no está limitado al área de los pies directamente tratada, sino que se prolonga a los alrededores.

La **fuerza, duración y ritmo de trabajo** de la técnica básica se rigen según la reacción y tolerancia:

- Las **zonas del pie** son trabajadas milímetro a milímetro de forma no demasiado rápida.

- La **presión del pulgar** es dosificada de forma que el dolor que produzca sea tolerable. Si no se produce efecto, no debe sobrepasarse el límite de tolerancia del dolor, por presionar demasiado fuerte, porque entonces se producirá una reacción

no deseada.

- La **duración de la presión** en el mismo lugar varía entre algunos segundos y varios minutos. También en este caso se rige según la tolerancia individual, la cual está en relación con el dolor que surge. La presión nunca debe durar tanto que el dolor sea demasiado fuerte. Lo mejor es realizar el masaje, en breves intervalos continuados, la misma zona durante algunos segundos con presión que aumente y disminuya.

Una vez averiguada la dosificación de la presión en función de la intensidad y duración puede no ser éste indicado otra vez en el próximo tratamiento. Estamos sujetos a modificaciones constantes las cuales deben tenerse en cuenta en la Reflexología Podal. Por ello, es necesario ajustar el masaje al estado individual de cada paciente en cada una de las aplicaciones.

El terapeuta puede, en caso de necesidad, ampliar y mejorar el efecto del masaje mediante técnicas vibratorias y de dilatación, para las cuales intervienen también otros dedos.

Técnica de sedación

Presentamos una **técnica especial por su significado para los primeros auxilios** en casos de estados agudos de enfermedad (la técnica de sedación).

Sedación significa tranquilidad. En la Reflexología Podal en un sentido figurado, se entiende como el alivio de dolores agudos y de otros síntomas mediante una técnica de masaje especial. Se efectúa con el pulgar, a veces también con otro dedo. En un principio se busca la zona de dolor agudo en el pie para la sedación.

La **intensidad de la presión nuevamente será dosificada** de forma que el dolor sea aún soportable, la duración depende de la reacción. Muchas veces el dolor en el órgano cesa después de 10-30 segundos, a veces, sin embargo, tarda 1-2 minutos o incluso más. El alivio claro del dolor o la debilitación de otros síntomas agudos de enfermedad es la señal para finalizar la presión.

Mediante esta técnica de sedación, la cual puede repetirse en caso de necesidad, **rápidamente se alivian estados agudos de enfermedad**.

El cese de los síntomas sin embargo, no debe siempre interpretarse como curación, sino solamente como un cese de síntomas, tal como se logra por ejemplo también con un analgésico.

A pesar de que en ocasiones esta técnica es suficiente para activar las fuerzas de autocuración del cuerpo de tal forma que es capaz de eliminar las causas de la enfermedad por sí sola, no debe confiarse de manera generalizada.

No se puede insistir suficientemente en el peligro de confundir el alivio de síntomas mediante la técnica de sedación con la curación. En el peor de los casos se esconde una enfermedad seria a través de esta terapia sintomática hasta el punto de que posiblemente ya no sea posible ninguna ayuda efectiva.

La técnica de sedación está sobretodo indicada en caso de dolores dentales agudos, de oídos, nerviosos, reumáticos sobre todo en la espalda (como lumbago, ciática, reuma muscular, trastornos de los discos intervertebrales), espasmos dolorosos y cólicos (por ejemplo los de los órganos digestivos).

La **Medicina Tradicional China** conoce **puntos de acupuntura y digitopresión**

para el rápido alivio de estados agudos de dolor y enfermedad. Esto demuestra el parentesco entre la Reflexología Podal y el arte curativo chino, los cuales son efectivos a través de la armonización de flujos de energía en el cuerpo.

No obstante, dichos puntos no son objeto de este curso y los tratamos en otros más específicos, como una de las muchas partes que se tratan en el **Método Holístivo Vitae**, técnica impartida por Vitae Studios en exclusiva. Más información sobre este fantástico curso en http://metodo.vitaestudios.com.

10. Duración del tratamiento

La duración del masaje podal, se rige sobre todo, según las reacciones individuales de cada paciente y naturalmente también según el hecho de si sólo se influye sobre determinadas zonas o si son tratadas todas.

Principalmente debe contarse con que **la primera visita durará entre 40 y 50 minutos**. Este primer contacto sirve principalmente para efectuar la exploración. El terapeuta obtiene de forma general y sobretodo a través del tacto de las zonas reflejas podales, su primera impresión sobre el estado de salud del paciente y detecta las zonas dolorosas.

Más tarde la **duración de las visitas dependerá de las reacciones del paciente** respecto al tratamiento. Por regla general una aplicación tiene una duración al menos de 20 minutos, **la mayoría de las veces entre 20 a 25 minutos**. La meta de la visita se ha alcanzado cuando el dolor en las zonas de reflejo, al presionar con el pulgar es claramente inferior o haya desaparecido totalmente.

También **el número total de sesiones es distinto**. A veces son suficientes unas pocas para la curación, en ocasiones (sobre todo en caso de enfermedades crónicas) son necesarias 20 o más sesiones. La curación de una enfermedad es detectada por el terapeuta a través de dos modos distintos:

- En la zona de reflejo podal correspondiente no se produce ninguna reacción dolorosa mediante presión de los dedos.

- Otros métodos, diagnósticos independientes de la Reflexología Podal también posibilitan la curación de la enfermedad.

Si el Naturópata y el Reflexólogo no son los mismos (por ejemplo, un Naturópata, puede dejar a un paciente en manos de un Reflexólogo, para el tratamiento de zonas de reflejo), entonces el Naturópata es responsable del diagnóstico general con los métodos habituales y el Reflexólogo lo es de las zonas de reflejo podales.

11. Desarrollo del tratamiento

El trabajo de zonas reflejas en el pie (sobre todo el primer tacto exploratorio de los pies o el masaje podal completo) debería ser hecho de forma sistemática, esto facilita la aplicación práctica.

En la práctica es **preferible trabajar los pies desde las zonas de la cabeza hasta las zonas de glándulas linfáticas**. Este sistema, es el que aplican la mayoría de los Reflexólogos. Seguidamente se irán reconociendo las otras zonas de los pies. Las ilustraciones correspondientes facilitan la búsqueda de las zonas en el pie.

La Reflexología Podal siempre se efectúa en los dos pies, no a la vez y tampoco cambiando continuamente de izquierda a derecha (o viceversa). **Lo mejor es efectuar el tratamiento separándolo en zonas corporales**, por ejemplo, zonas de cabeza, zonas de digestión, etc. o por la correspondiente situación anatómica de los órganos en el cuerpo. No tiene importancia si se comienza en el pie izquierdo o derecho. (Excepciones de esta regla serán explicadas en lo sucesivo.)

Si solamente son tratadas determinadas zonas de reflejo de los órganos en el pie, lo arriba mencionado cuenta de forma figurativa, siempre que se encuentre una zona en los dos pies. En algunos órganos sólo existe una zona en uno de los pies, y la regla principal arriba mencionada pierde su significado. Las zonas del corazón y sus zonas de correspondencia, deberían tratarse siempre con cuidado evitando una presión demasiado fuerte para evitar reacciones negativas.

12. Primera exploración

Los pies en condiciones normales, debe ser indoloros, elásticos y cálidos. Cualquier alteración de estos parámetros puede manifestar un desequilibrio orgánico.

La primera visita será para **confeccionar el gráfico físico actual del paciente**, donde aconsejamos el uso de los siguientes cinco pasos.

1.- Escuchar.

2.- Examen visual.

3.- Examen táctil.

4.- Olor corporal.

5.- Comentario.

- **Escuchar:** Solicitamos al paciente que nos explique con claridad todos sus síntomas y sensaciones, y nosotros le guiamos para que nos de una visión todo lo más clara posible sobre ellos.

- **Examen visual:** Observamos el color que presenta su piel y cualquier otra alteración en ella como: sudoración excesiva, callos, durezas, heridas, desviaciones estructurales, etc.

- **Examen táctil:** Comprobamos la movilidad de las articulaciones de los dedos y del tobillo, la textura de la piel y seguidamente iremos presionando paulatinamente sobre todas las zonas reflejas para percibir si en alguna de ellas se produce algún tipo de dolor.

- Olor corporal: Sentimos a través de nuestro olfato el olor que desprende su cuerpo, sobre todo de los pies, cuanto más fuerte y ácido sea, más sobrecarga de toxinas habrá en su organismo.

- **Comentario:** Comentamos al paciente lo observado en los puntos examinados anteriormente y le resumiremos el resultado de nuestra exploración, durante el examen vamos rellenando su ficha (se adjunta un ejemplo al final del temario), anotando las observaciones más importantes.

La primera impresión

En la terapia de zonas de reflejo se consigue un primer cuadro del estado de salud del paciente por dos vías: por medio del **reconocimiento visual** y el de **reconocimiento al tacto.**

El examen al tacto se efectúa sistemáticamente desde las zonas de la cabeza hasta las zonas linfáticas, basándose en la descripción del masaje de zonas reflejos del capítulo anterior. La palpación se realiza por medio del toque básico explicado con anterioridad (examen táctil).

En la primera palpación debe prestarse atención principalmente a las **zonas anormales de reflejos**, las cuales son las que al tocarlas originan sensaciones desagradables y dolor acentuado.

Esto indica trastornos funcionales o afecciones de los órganos internos

correspondientes. Estas zonas de reflejo deberán ser tratadas incondicionalmente en las sesiones sucesivas, y teniendo un especial cuidado en las presiones para no dañar en exceso al paciente.

Con un poco de sensibilidad en el tacto no es raro encontrar en lo profundo del tejido **induraciones o tensiones**. Todo esto indica igualmente afecciones de los órganos correspondientes a la zona de reflejos.

El resultado de la palpación dice poco o absolutamente nada sobre el tipo de afección existente, únicamente nos indica de forma general, que en un determinado órgano existen alteraciones de tipo energético y fisiológico. Estas pueden haberse producido por motivos muy diversos.

Muchas veces se obtienen diagnósticos a partir de zonas reflejo anormales ya antes de la aparición de las primeras molestias notables, porque los trastornos energéticos, en un principio, sólo avisan de las condiciones previas para una enfermedad. En tales casos la Reflexología Podal aún puede ser utilizada como **medida preventiva.**

Mediante la regulación del suministro de energía, se logra muchas veces curar una enfermedad todavía en el estado inicial. Incluso una inclinación

heredada o adquirida a sufrir determinadas enfermedades se expresa pronto en detección de zonas de reflejo anormales. También entonces existe la posibilidad de reducir mediante la Reflexología Podal, la percepción para la enfermedad o incluso eliminar ésta totalmente.

Dolores y otros diagnósticos anormales realizados por el tacto surgen en casos de agotamiento o sobrecarga de determinados órganos o del cuerpo entero, trastornos funcionales psíquicos o nerviosos, estados de desgaste anormales (por ejemplo en las articulaciones), y naturalmente en casos de enfermedades agudas o crónicas.

El **diagnóstico realizado por medio del tacto**, en caso de enfermedades existentes, debería **verificarse a través de otros síntomas clínicos**, los cuales indicaran más claramente de qué enfermedad se trata.

Zonas de reflejo anormales indicaran el área orgánica en el cual existen trastornos, estos trastornos nos servirán para ampliar el diagnóstico médico alopático. Esto es muy importante sobre todo en el caso de molestias poco claras, cuando tampoco el experto puede decir desde un principio donde existe la enfermedad. El diagnóstico de las zonas del pie le indicara en qué área del cuerpo debe buscar. Esto ahorra mucho tiempo y exploraciones innecesarias.

Un papel importante juega también la **observación general del pie**, ya que cambios anormales en la estructura ósea, piel y tejido indican trastornos de las zonas de reflejo, las cuales se comunican a su vez a nivel reflejo con los órganos correspondientes.

En la disposición de los huesos del pie, muchas veces observamos los siguientes cambios:

- El **pie plano** influye de forma negativa a nivel reflejo sobre todo en la columna vertebral.

- El **pie cavo** tiene consecuencias reflejas para los órganos de la respiración, hígado y vesícula biliar, corazón y articulación de los hombros.

- **Torsión del dedo gordo del pie hacia el lado del dedo pequeño** (Hallux valgus), con carga refleja de la columna vertebral del cuello (cervicales) y de la nuca, así como del tiroides y del corazón.

- **Otras deformaciones de los dedos del pie tienen influencia refleja**, sobre todo, sobre los órganos de la cabeza, inclusive los dientes.

- **Deformaciones óseas en la parte posterior de la estructura ósea de los pies**, llevan a nivel reflejo a trastornos de los órganos del abdomen y pelvis, sobre todo del intestino.

En las zonas reflejo de los pies **podemos observar en la piel**: enrojecimientos, durezas, callos, verrugas, sabañones, etc., los cuales influyen a nivel reflejo sobre los órganos correspondientes.

Inversamente, es posible que tales manifestaciones en la piel hayan sido posibles a causa de trastornos de órganos internos. Naturalmente, deben tratarse también dichas deformaciones cuando se realiza la Reflexología Podal.

En caso de infección por hongos no es posible la terapia de zonas de reflejo en las zonas afectadas a causa del peligro de contaminación antes de ser eliminada.

Finalmente, pueden existir también hinchazones a causa de estancamiento de sangre y linfa en el tejido de los pies en las diversas zonas de reflejo. Muchas veces tienen su origen en el corazón o riñones, pero también otras enfermedades, solamente demostrables con seguridad por parte del experto. Estas requieren una terapia especial.

Para finalizar **es recomendable examinar los siguientes detalles**:

- Calzado ancho en exceso.
- Calzado estrecho en exceso.
- Suelas demasiado rígidas.
- Tacones demasiado altos.
- Tamaño de número mayor o menor.
- Calzado con suela de goma.
- Uso abusivo de zapatillas deportivas.

Esto puede llevar a irritaciones de determinadas zonas de reflejo, aun cuando allí no puede detectarse ningún diagnóstico visual. Desde el punto de vista de la Reflexología Podal incluso se puede decir que la curación comienza con el calzado. Por esto en todo caso se debe comprobar primeramente su calzado.

13. Consejos para el tratamiento

Las manos del reflexólogo han de estar en impecables condiciones, sin durezas y las uñas bien recortadas y redondeadas.

La **amabilidad, atención y sobre todo el amor por los demás** deberán ser sus mejores armas para inspirar la confianza necesaria y poder despertar en los pacientes la fe en la recuperación de su salud.

La Reflexología Podal puede ser realizada sobre un sofá, una silla, incluso también sobre el suelo, pero debería ser conveniente realizarla sobre una camilla, debemos tener en cuenta que la comodidad del paciente es lo más importante.

El reflexólogo, adoptará la posición más conveniente para que su paciente se encuentre en una posición relajada, y este debería estar situado en una posición más baja que el.

El reflexólogo deberá tener en cuenta la edad de su paciente, la sensibilidad ante la presión de sus dedos y también de que hay que **informarle del tipo de terapia que utilizamos.**

Algunos pacientes preguntan por la duración del tratamiento, por consiguiente lo más adecuado será informarle, que será él mismo quien determinara la finalización según vayan desapareciendo sus síntomas.

El **masaje en bebes y niños pequeños será muy ligero**, con fricciones suaves y de corta duración. En casos de fiebre ligera, el masaje en las vías linfáticas, puede ayudar a solucionar con más rapidez el problema, unos pocos minutos será suficiente.

En los **niños de 8 a 10 años en adelante** puede practicarse el masaje sobre todo para regular el sistema nervioso, favorecer el trabajo de las glándulas endocrinas, que en la pubertad sufren una fuerte sobrecarga, masaje para el desarrollo óseo y muscular, y la estimulación de todo el sistema inmunitario.

No es aconsejable superar nunca los 20 minutos por tratamiento.

Con el **masaje en los ancianos** se puede ayudar en las funciones motoras, la regulación del sistema nervioso, activar en lo posible la capacidad respiratoria (no olvidemos que cuanta más capacidad respiratoria más vida), la función intestinal y del aparato urinario, es muy importante la eliminación diaria de toxinas. El masaje deberá ser especialmente suave y delicado, calibrando según la estructura ósea la posibilidad que exista osteoporosis y de corta duración.

14. Secuencia de tratamiento

Higiene y limpieza de los pies:

- Con un trozo de algodón impregnado de alcohol o agua oxigenada recorremos toda la extensión de la planta del píe, principalmente entre los dedos. Esto es necesario para protegernos y no contagiarnos de hongos.

Movilizaciones del tobillo y del pie:

- **Tobillo:** circunducción derecha e izquierda, flexión y extensión.

- **Dedos del los pies:** circunducción derecha, izquierda y estiramiento de cada uno de los dedos, se empieza por el meñique y se termina en el pulgar.

- **Dorso del pie:** flexión y extensión de todos los huesos del pie.

Aplicación de producto:

Cubrimos toda la extensión de los píes con Aceite de Masaje, (con efecto estimulante de la circulación y linfática), varias gotas de Aceite de Masaje Vitae 1, (aconsejo 7 gotas por pie, aceite con efecto relajante), y Crema de Masaje 10, (con efecto analgésico y antinflamatorio). Estos productos, además de otros, han sido diseñados por Vitae Studios, con el objetivo de ayudar como complemento a la efectividad de los tratamientos con la Reflexología Podal y las Terapias Manuales. Para más información sobre estos productos puede visitar http://productos.vitaestudios
http://productos.vitaestudios.com

Presiones:

Existen varias consideraciones de cómo deben de ser las presiones fundamentales en un masaje reflejo.

- La presión nunca ha de resultar insoportable para el paciente.

- La parte tratada, ha de estar apoyada desde la posición contraria a la presión ejercida.

- La duración de la presión para ser efectiva a de ser de 7 a 12 segundos.

- La presión debe ser ejercida con el impulso del cuerpo del terapeuta y no por esfuerzo muscular, de este modo, siempre será constante y progresiva, de menos a más.

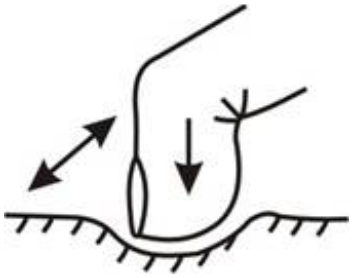
- La presión siempre será firme.

- La presión ha de ejercerse en un ángulo de 90º en relación a la parte tratada.

- Una forma de familiarizarse con las distintas presiones consiste en practicar en una balanza de baño. Presionar sobre la balanza con el dedo pulgar hasta conseguir que marque 3 kilos.

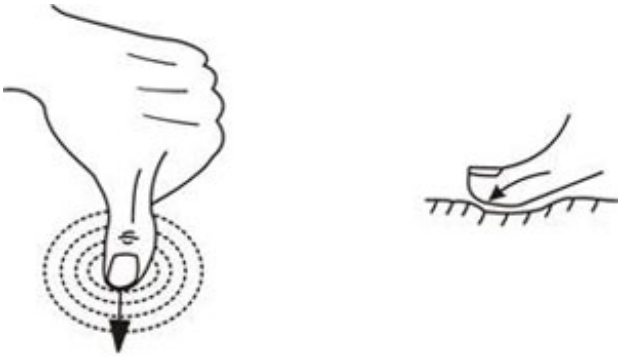
Presión directa:

Es la presión realizada con 90º del pulgar en una zona concreta.



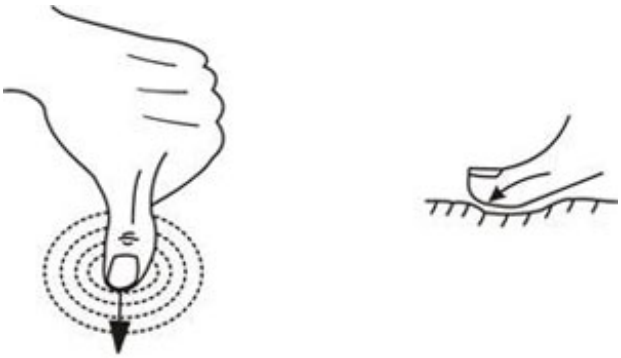
Presión circular sedante:

Se presiona con el pulgar, siendo la presión siempre soportable por el paciente. Partiendo de un punto central de la zona a tratar, se irá realizando un masaje de giros (en el sentido contrario a las agujas del reloj), ampliando progresivamente el círculo de rotación.



Presión circular estimulante:

Es semejante a la presión circular sedante, con la diferencia de comenzar a presionar desde la periferia avanzando hacia el punto central (igual al sentido de las agujas del reloj).



El masaje:

Nunca hemos de olvidar que la superficie refleja es proporcional al tamaño de la glándula o órgano correspondiente que estamos trabajando.

15. Reacciones al tratamiento (II)

La Reflexología Podal no actúa como un medicamento químico, (que quizá pueda suprimir los síntomas, pero no influye sobre las causas y por lo tanto no ataja la raíz del problema), sino que **ayuda a recuperarse de las enfermedades**, mediante una **correcta estimulación del sistema inmunológico**.

La Reflexología Podal proporciona al organismo la posibilidad de superar la causa de la enfermedad a través de sus propias defensas. En primer lugar, esta reacción consiste en una normalización de la relación del cuerpo físico con el cuerpo energético, cuyo desequilibrio ha podido influir en algunos casos, incluso a crear una enfermedad.

Al igual que con en el resto de las Terapias Naturales, también con la Reflexología Podal conocemos el empeoramiento primario. No aparece en todas las personas; sin embargo, el empeoramiento temporal debe valorarse como el hecho de que **el organismo comienza a luchar contra la enfermedad a través de sus propios recursos.**

También en enfermedades crónicas surge muchas veces un empeoramiento temporal, ya que el proceso patológico antiguo contra el cual las defensas hasta ahora han sido impotentes en un principio entra en un estado agudo, en el cual entonces las regulaciones de autocuración pueden volver a ser efectivas.

Pueden surgir reacciones durante y después de la aplicación de la Reflexología Podal y durante el intervalo de tiempo entre dos sesiones. Son importantes para el sucesivo desarrollo de la terapia.

Reacciones agudas durante el masaje

Dolores durante la realización del masaje en las plantas del pie, son la reacción más corriente, clara y explícita.

Normalmente el masaje no produce dolores. Solamente el masaje produce dolores cuando existen trastornos en determinadas zonas, es como señal reflejo de modificaciones funcionales o enfermedades de los correspondientes órganos internos.

El terapeuta depende de la observación de las reacciones del paciente, las cuales no deben ser silenciadas. Puede manifestarse con suspiros cortos, retirada súbita del pie, cambios de la expresión de la cara, un grito corto o una risa. Las zonas sobre las cuales es producida una de estas reacciones, deben ser tratadas sin falta en la sucesiva terapia, salvo en el caso de que sean tratadas de todas formas todas las zonas del pie.

Por muy desagradables que sean las reacciones agudas de dolor, no deben ser evitadas mediante un masaje demasiado suave, porque si no se llega a un

diagnóstico fiable, no se logran efectos suficientes. La maniobra de masaje, sin embargo, debería ser dosificada de tal forma que las reacciones de dolor sean tolerables.

En ocasiones el dolor que surge en una zona de reflejo es tan fuerte que puede enmascarar dolores en otras zonas, o sea falsificar el diagnóstico.

Se asegura el diagnóstico mediante los síntomas de enfermedad. Sin embargo, no siempre deben existir éstos, ya que la terapia de zonas de reflejo también puede demostrar la existencia de estados previos a enfermedades que aun no pueden producir ninguna clase de síntomas.

La falta de molestias entonces no indica que el resultado diagnóstico del primer tacto de las zonas del pie sea equivocado.

Aparte de las explícitas reacciones dolorosas, la Reflexología Podal también produce otras reacciones que proporcionan detalles sobre sus efectos. A ellas pertenecen sobre todo:

- **Secreción masiva de sudor** en las manos, pies, otras áreas del cuerpo o en el cuerpo entero, la cual se observa sobre todo en personas debilitadas con trastornos del sistema nervioso.

- Un **sentimiento generalizado de frío** que comienza mayoritariamente en los miembros inferiores y puede prolongarse hasta el tórax; se produce generalmente en el caso de sobredosificación del masaje (mayoritariamente a causa de una presión demasiado fuerte), ya que a causa de ello se llega a una hiperreacción de los vasos sanguíneos acompañado de una falta de circulación de sangre en la piel.

- **Efectos secundarios serios aparecen en pocas ocasiones**; a ellos pertenecen espasmos musculares en determinadas zonas del cuerpo o en el cuerpo entero, etc.

De ninguna manera debe seguirse inmediatamente con el tratamiento tras tales reacciones agudas, solo en cuanto surja una mejora. Un masaje de caricia suave en los dos pies puede acelerar la recuperación. El terapeuta tiene la posibilidad de influir de manera explícita sobre las molestias a través de determinadas zonas de reflejo. Mediante respiración profunda y tranquila, en la mayoría de los casos el sistema cardiaco y circulatorio vuelve pronto a armonizarse.

16. Reacciones depués y entre los tratamientos

Después de un tratamiento de Reflexología Podal, en algunas ocasiones aparecen reacciones negativas, las cuales normalmente llegan a ser consideradas como deseables, pues ello nos indica que ha habido una reacción, y esa reacción puede ser señal de que a surtido efecto el tratamiento y en parte nos indicará la pauta a seguir en el siguiente tratamiento.

El terapeuta deberá advertir al paciente que le debe avisar de estas reacciones antes del comienzo del próximo tratamiento.

Reacciones típicas y muy habituales, son:

- **Cambios en las heces y la orina** a causa de un aumento de eliminación de sustancias tóxicas y residuales a través del intestino y riñones: la Reflexología Podal estimula fuertemente estos "emuntorios" y produce un aumento en las flatulencias y la eliminación de heces, (la mayoría de las veces mal olientes), así como orina turbia y de fuerte olor.

- También se produce **aumento de eliminación a través de la piel**, ya que es uno de los "emuntorios" principales del organismo.

- En la **piel**, al restablecer la circulación de la sangre pueden aparecer: eccemas, pequeñas gotitas de pus, forúnculos, etc. Las glándulas sudoríparas producen una mayor cantidad de sudor, el cual a causa de la eliminación de más sustancias tóxicas y residuos puede ser maloliente.

- En la **vagina** también se puede producir un aumento de la cantidad de flujo y la acidez, lo que puede provocar irritaciones en zonas adyacentes.

- En la **nariz, laringe y bronquios** también se puede producir un aumento en la secreción de las mucosidades, similar a las que se sienten en un resfriado común.

- En ocasiones, tras la Reflexología Podal **puede aumentar la temperatura corporal**. La fiebre es la primera defensa del cuerpo, no se tiene que considerar como valor de enfermedad, sino que es una reacción positiva de inicio de la curación.

- **A veces se manifiestan síntomas de enfermedades crónicas** (como el reuma) **o brotes de inflamación** (sobre todo en las raíces dentales, amígdalas y cavidades nasales laterales).

- También **puede producir reacciones psíquicas** ya que actúa dentro del área psíquico cerebral y también aquí logra reacciones curativas.

- A veces **pueden aparecer sensaciones de malestar general**, dolores de cabeza y incluso alguna sensación de mareos. Todos estos síntomas pueden ser producidas por un tratamiento demasiado intensivo.

Estas reacciones normalmente deberán ser consideradas como normales, las cuales corresponden a un empeoramiento temporal del estado general, tras el masaje.

Algunas de las reacciones pueden llegar a ser muy desagradables, pero sin embargo, son imprescindibles para el inicio de la recuperación de la salud.

No siempre deben aparecer reacciones desagradables, también existen reacciones

agradables. **Muchas personas se dan cuenta tras la Reflexología Podal de que se vuelven más tranquilas y más relajadas, duermen mejor y su capacidad de rendimiento psíquico físico va aumentando de forma ostensible.**

En ocasiones el sueño puede ser trastornado temporalmente a causa del efecto del tratamiento, pero esto no suele durar mucho tiempo.

Hay que informar al paciente (aspecto muy importante) de estas manifestaciones negativas para que no abandone el tratamiento.

17. Indicaciones

Las zonas reflejo podales representan un esquema reducido del cuerpo completo, de sus órganos y vísceras. Prácticamente todos los órganos y vísceras están en relación con zonas de reflejo dérmicas, esto hace que en una zona reducida del organismo podamos lograr un tratamiento completo (holistico) sobre todo el organismo.

Como complemento al efecto general de la Reflexología Podal, se produce una **estimulación de las defensas del organismo y se favorece la eliminación de residuos y sustancias tóxicas.** Con la práctica de la Reflexología Podal, disponemos de un medio de curación natural con campos de aplicación múltiples e indicaciones curativas.

La Reflexología Podal puede tratar por si misma o como apoyo de otros métodos de terapia, bastantes de los trastornos de la salud. Este espectro de aplicación sorprendentemente amplia se explica por el hecho de que la terapia no es efectiva sólo localmente contra determinados trastornos funcionales corporales, físico o psíquicos, sino que actúa de forma general sobre todo el organismo y muchas veces incluso influye sobre el cuerpo mental.

Normalmente se produce una estimulación natural de las defensas del organismo, que **potencian los mecanismos de autocuración** (cuerpo físico y cuerpo mental) con la normalización de todas las funciones corporales trastornadas y su armonización. Con este efecto la Reflexología Podal cumple con dos exigencias fundamentales de cualquier terapia naturista:

- **Actúa de forma general sobre: cuerpo, mente y estado de ánimo**, **una condición indispensable**, ya que las enfermedades no deben entenderse aisladamente como trastornos locales, pues el hombre siempre está enfermo como un todo, y por ello también debe ser tratado como un todo.

- **Para la recuperación de la salud, a Reflexología Podal se sirve del "médico interno", es decir de las fuerzas de "autocuración" natural del organismo**. A través de la estimulación de estos procesos de regulación naturales, las causas de las enfermedades (no sólo los síntomas) son eliminados y esto es la condición fundamental para cualquier curación completa.

Es muy recomendable andar cada día descalzos por zonas de tierra o césped, alrededor de 15 a 20 minutos, procurando que dichas zonas no estén "machacadas" por el hombre y que no estén contaminadas por excrementos de animales.

La dieta diaria deberá ser lo más natural posible, la que aconsejamos es la dieta Lacto-ovo-vegetariana.

18. Contraindicaciones

No existe ningún medio de curación que esté indicado para todas las problemas físicos del ser humano, incluso a veces cualquier método de usemos como tratamiento puede ser, en según que casos, contraindicado o incluso prohibido.

Esta regla también cuenta para la Reflexología Podal, para la cual sin embargo debe observarse que, siendo realizada por un profesional de las Terapias Naturales bien formado, en pocos casos habrá contraindicaciones.

La **Reflexología Podal está contraindicada o prohibida en los siguientes casos**:

- En todas las **enfermedades agudas o crónicas**, de las cuales el terapeuta no sea capaz de tener un conocimiento veraz del diagnóstico.

- En todas las **patologías crónicas**, que estén bajo el control del profesional de la medicina alopática.

- **Cuando se está realizando la digestión**, es conveniente esperar como mínimo 4 horas, si no pudiese ser, (no debemos actuar en las zonas reflejo del Aparato Digestivo).

- En el **periodo de la menstruación en la mujer**, debemos de tener la precaución de no actuar sobre las zonas reflejo del Aparato Genital.

- **Durante el embarazo**, (sobre todo en el caso de peligro de abortos involuntarios o prematuros) y en embarazadas que en el pasado ya hayan sufrido un aborto involuntario o parto prematuro.

- En todas las **enfermedades que cursan con un estado febril elevado, dolores fuertes, espasmos, hemorragias**: en estos casos, solamente deberá ser utilizada para los primeros auxilios (sobre todo para aliviar los dolores).

- En **pacientes con cáncer**, sobre todo cuando existe el peligro de que tumores adjuntos con metástasis puedan ser transmitidos a otras partes del organismo.

- En la **época de la pubertad**, se deberá tener cuidado de no actuar sobre las glándulas sexuales, no es conveniente crear una excitación que pueda llevar a un desequilibrio.

- En **casos de diabetes**, si se inyecta insulina, se ha de llevar control de análisis de glucosa, (siempre bajo control médico).

- En **casos de personas débiles, edad avanzada y pacientes que acaban de superar una enfermedad o intervención quirúrgica grave.**

- En caso de **hongos, heridas, llagas**, o cualquier tipo de erupción deberemos de tener la precaución de no efectuar masaje hasta su curación.

- En caso de **callosidades**, no presionaremos hasta que se hayan eliminado; la presión sobre estas zonas, son muy dolorosas, por estar las zonas reflejo insensibilizadas.

- En casos de **infecciones por hongos (pie de atleta), a veces acompañadas de fuertes picores** que comienzan mayoritariamente entre los dedos del pie que

pueden extenderse a las uñas de los dedos y a otras de sus áreas. Son perjudiciales, el uso de calcetines y zapatos que fomentan la secreción de sudor, y las visitas regulares a piscinas y saunas populares.

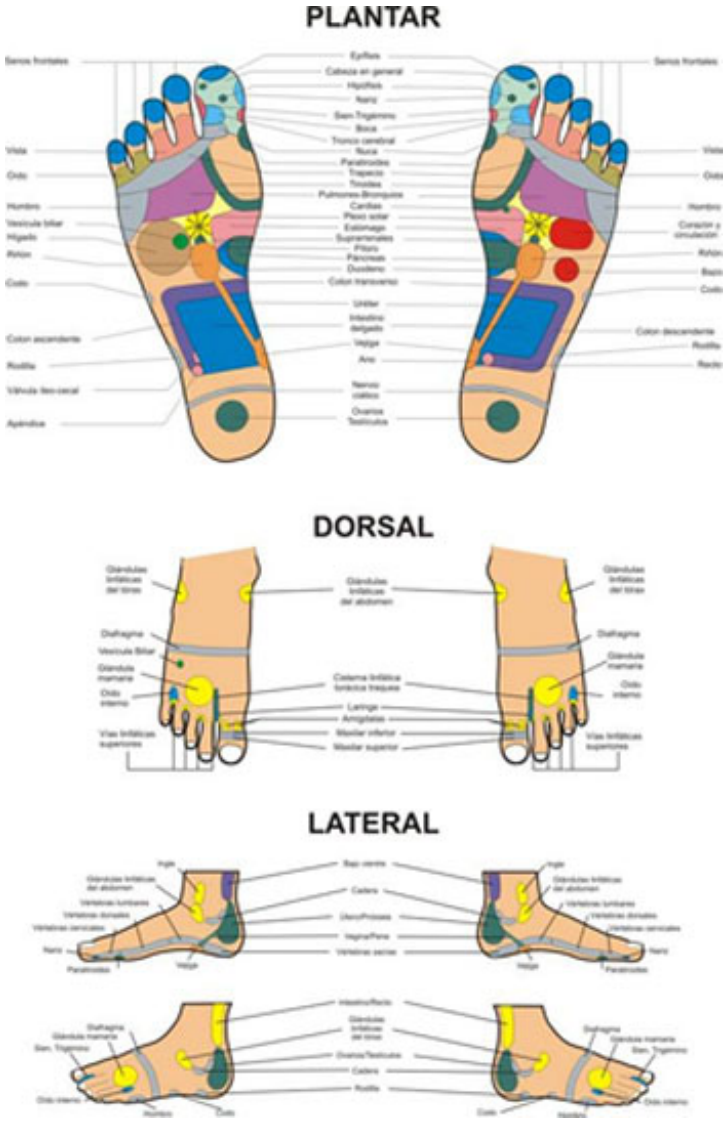
- En **enfermedades infecciosas con fiebre**, hay qué diferenciar la temperatura corporal en patologías leves (por ejemplo la gripe) y en patologías mas graves con fiebre elevada. En el primero de los casos, puede tratarse mediante la Reflexología Podal, sin embargo, en patologías graves la Reflexología Podal no estará indicada.

- En **inflamación de venas, ganglios y vasos linfáticos**, no se debería emplear la Reflexología Podal.

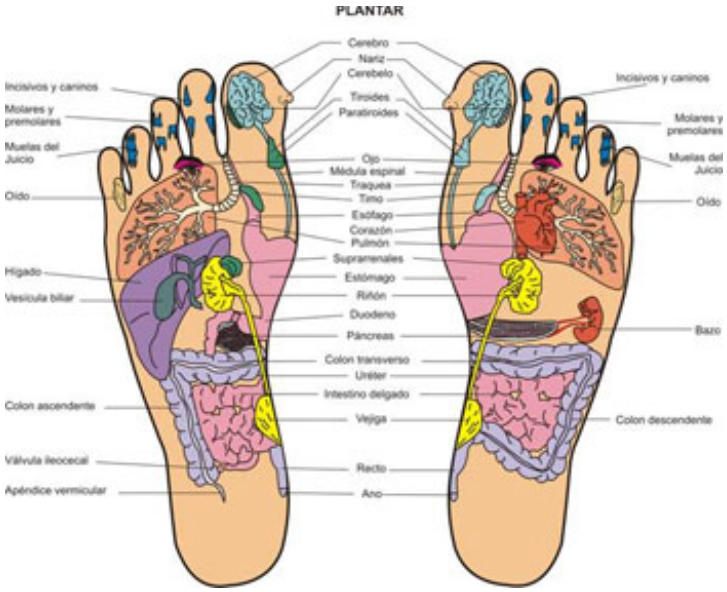
19. Mapas Reflexología Podal

A continuación vamos a exponer una serie de mapas de puntos de Reflexología Podal, tanto general, como de órganos, sistemas...

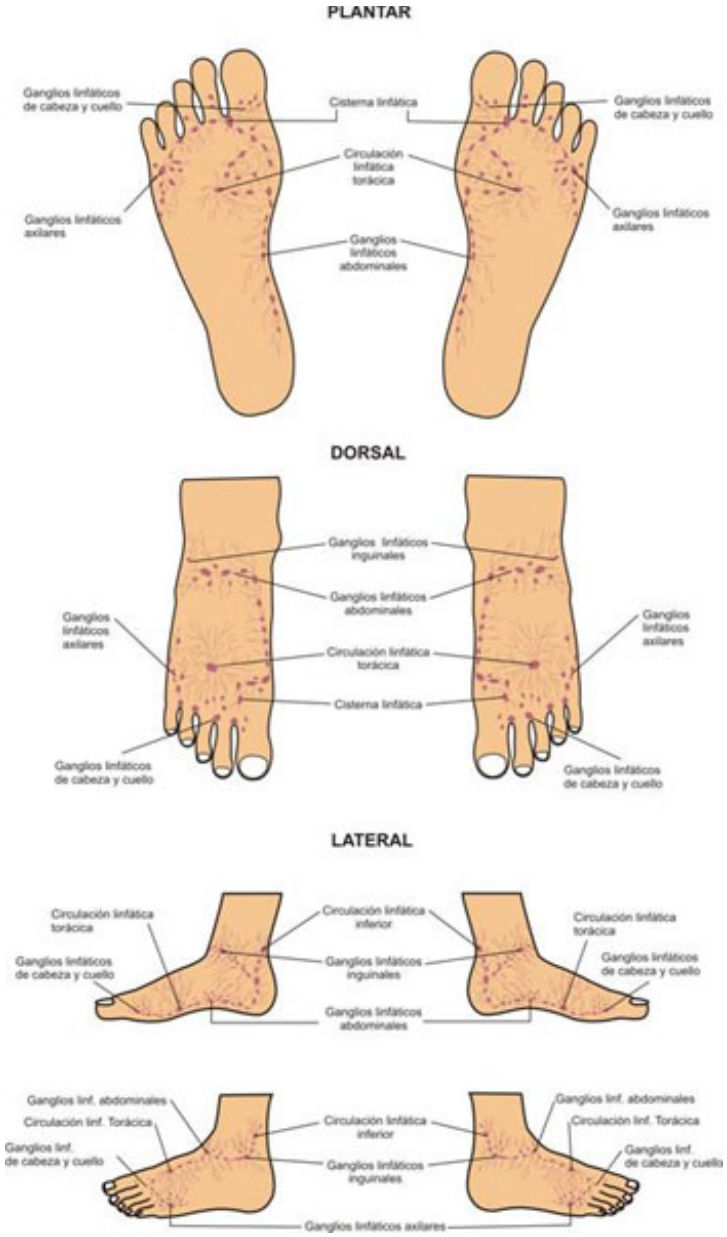
MAPA GENERAL DE PUNTOS DE REFLEXOLOGÍA PODAL



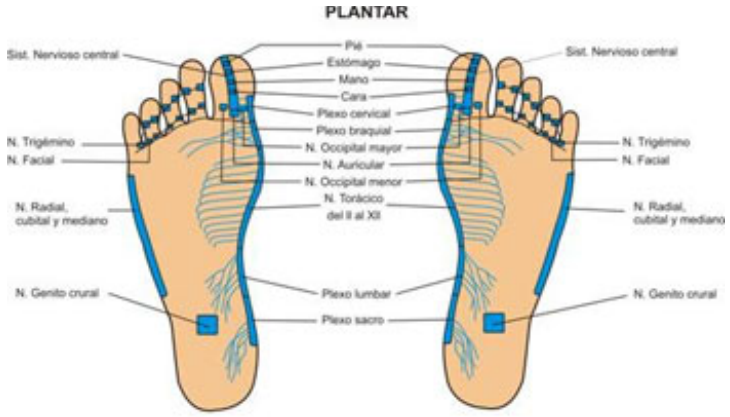
MAPA DE PUNTOS DE REFLEXOLOGÍA PODAL - ÓRGANOS

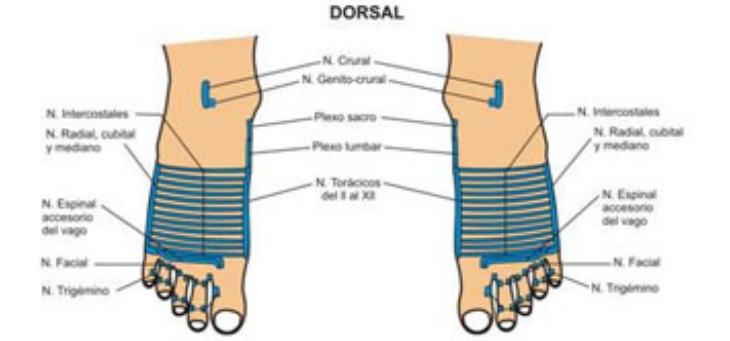


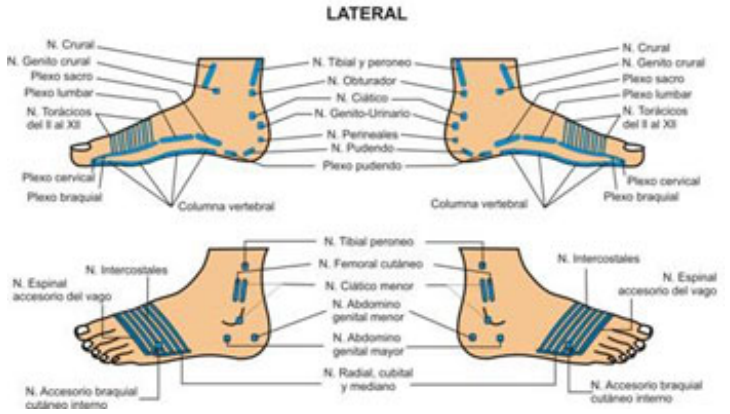
MAPA SISTEMA LINFÁTICO



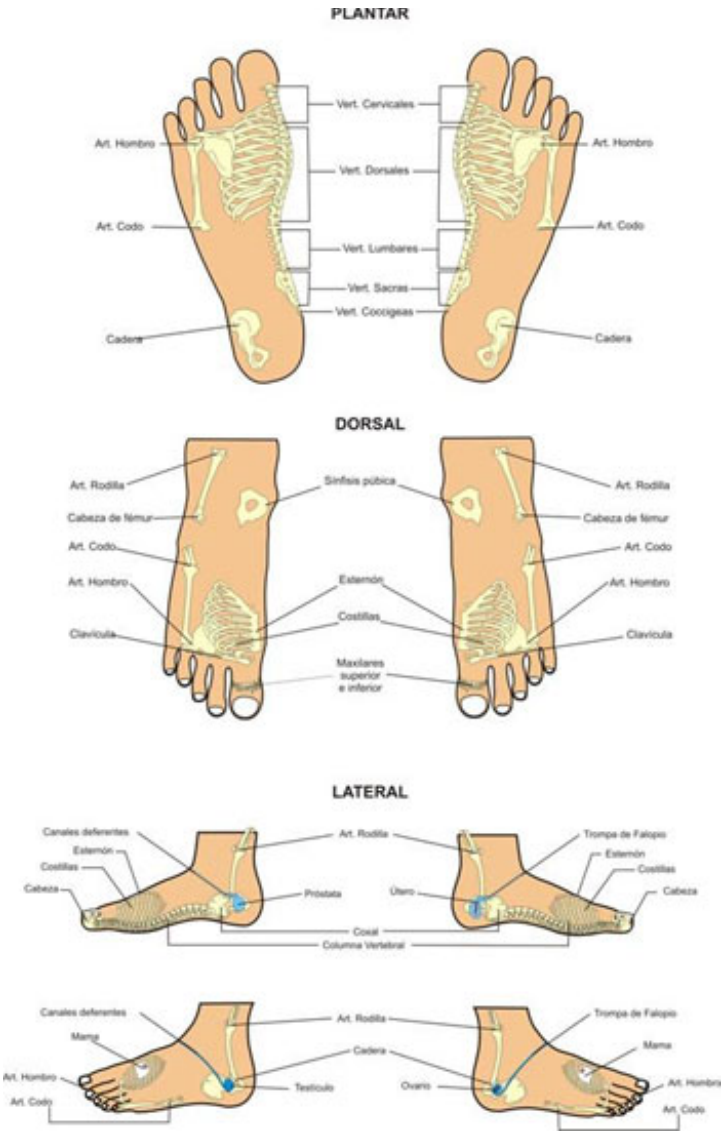
MAPA SISTEMA NERVIOSO



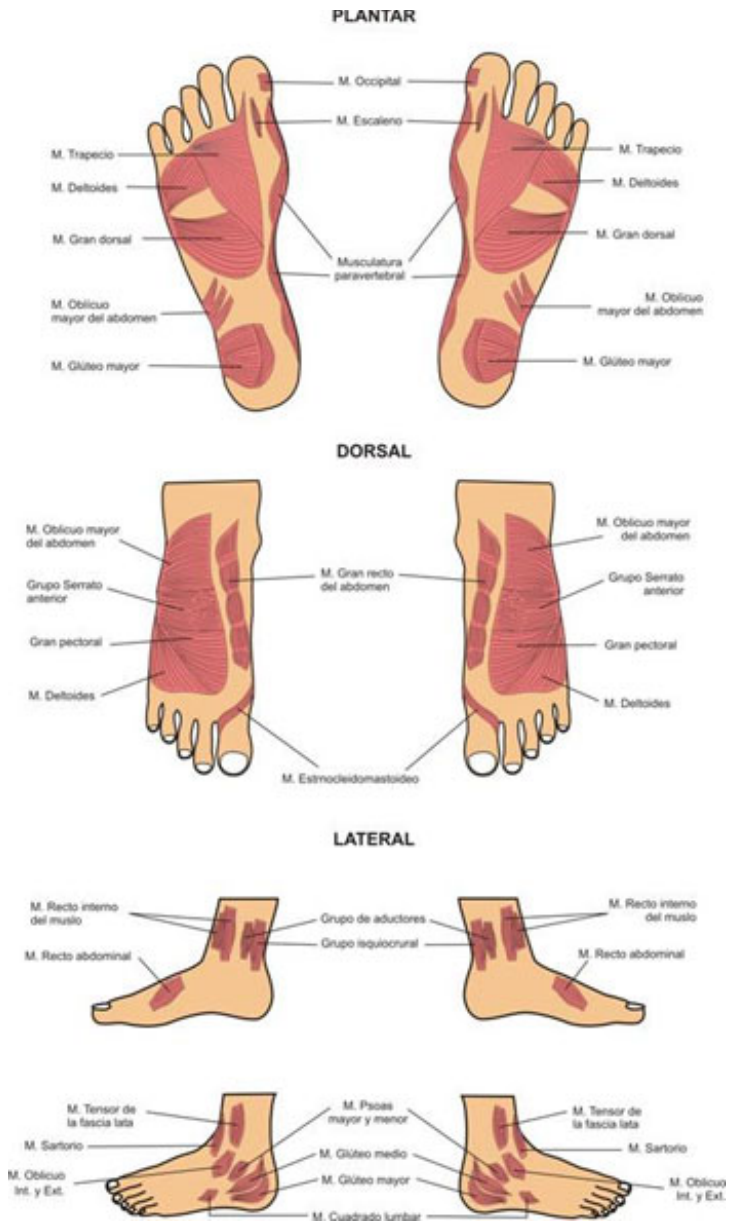




MAPA SISTEMA ÓSEO



MAPA SISTEMA MUSCULAR



Si deseas descargar posters de los puntos reflejos de los pies y de las manos, puedes acudir a http://www.vitaestudios.com/suscripcion_gratis.php. Son totalmente gratis y de gran calidad y podrás visualizarlos e impirmirlos.

Espero que este curso te haya servido para introducirte en el mundo de la Reflexología Podal y hayas descubierto el gran potencial que posee para activar el proceso de autocuración del organismo.

http://www.vitaestudios.com