

Introducción a la Reflexología en los pies

Un elevado porcentaje de enfermedades que se padecen en nuestra sociedad tienen su origen en causas relacionadas con el estrés. Es por ello, que cada vez de una forma más necesaria, sea importante que tratemos esos síntomas, incluso de forma preventiva. Esto permite una mejor calidad de vida y la disminución de enfermedades relacionadas con nuestro ritmo y estilo de vida. Las técnicas usadas en reflexología ayudan a reducir el estrés, mejorando la circulación, el flujo linfático, y equilibrando nuestro organismo. Esto va a permitir eliminar la tensión de nuestro cuerpo y favorecer las capacidades del cuerpo para equilibrarse y sanarse.

La reflexología es una técnica de sanación holística utilizada desde hace miles de años en China y Egipto. Con ella se ayuda al cuerpo a relajarse y a restablecer el buen funcionamiento del sistema nervioso.

La reflexología está basada en el principio de que hay zonas o reflejos en distintas zonas del cuerpo (pies, manos, orejas, etc.), que representan de forma esquematizada la totalidad del cuerpo y sus órganos. Estas zonas reflejas están conectadas a las glándulas, órganos y principales articulaciones. Al estimular estas zonas con una técnica específica de presión, se aumenta el suministro de sangre a esa región específica, y se fa-

vorecen los procesos naturales de curación del cuerpo.

De las distintas zonas reflejas que tiene el cuerpo, los pies son una zona importante para realizar la reflexología debido a su tamaño y sensibilidad.

Historia de la reflexología:

Las técnicas basadas en presionar y masajear distintos puntos de los pies se han utilizado durante miles de años en lugares como China, Egipto y la India.

La labor terapéutica de los pies fue investigada a principios del siglo XX por el doctor *William Fitzgerald*, que junto con un grupo de médicos, sistematizó durante años los puntos de los pies y sus equi-

valencias y fue el fundador de la llamada "Zone Therapy" (terapia zonal). En 1917 publicó un libro con el mismo nombre de la terapia en el que describía sus experiencias. Más tarde sus ideas fueron avanzando de la mano de *Eunice Ingham*, terapeuta que desarrolló la técnica de la reflexología y realizó un mapa de las zonas reflejas del cuerpo en los pies.

En la actualidad la reflexología es ampliamente conocida y utilizada en muchas partes del mundo para tratar y apoyar los procesos de recuperación del cuerpo.



Tratamiento:

La reflexología es uno de los métodos más usados para ayudar a la recuperación de la salud, por un gran número de profesionales de las Terapias Naturales, así como personas que la usan en forma de autotratamiento.

Se realiza principalmente con el pulgar sobre la zona de reflejo en el pie. Para ello, se utilizan distintas técnicas y formas de presión que son utilizadas por los especialistas, cuya fuerza, duración y ritmo de trabajo está en función de la reacción y tolerancia de la persona que recibe el tratamiento.

Cuando no es conveniente un tratamiento:

Es importante evitar tratamientos de reflexología en casos de heridas en los pies, hongos, problemas venosos importantes, embarazo o con enfermedades cardiovasculares.

En casos de embarazo con riesgo no es conveniente aplicar reflexología.

No es recomendable en general con enfermedades agudas o crónicas, así como en casos de infección o fiebre.

Las personas con diabetes han de llevar un control médico de los niveles de glucosa.

Tampoco están indicados los tratamientos de reflexología con aquellas personas más débiles, de edad avanzada o pacientes que acaban de superar una enfermedad o intervención quirúrgica.

“EN LA ACTUALIDAD LA REFLEXOLOGÍA ES AMPLIAMENTE CONOCIDA Y UTILIZADA EN MUCHAS PARTES DEL MUNDO PARA TRATAR Y APOYAR LOS PROCESOS DE RECUPERACIÓN DEL CUERPO.”



Beneficios de la Reflexología:

Entre las principales ventajas del uso de la reflexología en los pies podemos destacar:

- ✓ Profunda relajación y reducción del estrés.
- ✓ Mejorar la circulación tanto sanguínea como energética.
- ✓ Alivio de tensión y dolores en distintas partes del cuerpo (migrañas, dolores menstruales, dolores de espalda, dolores musculares y de articulaciones, circulatorios...).
- ✓ Ayudar a promover las funciones de los diferentes órganos del cuerpo.
- ✓ Ayudar en el correcto funcionamiento del sistema digestivo.
- ✓ Permitir la liberación de toxinas.
- ✓ Aumentar el bienestar físico y mental.
- ✓ Mejorar la calidad del sueño.

La reflexología es muy utilizada en casos de estrés, dolores de cabeza con distinto origen, artritis, desequilibrio hormonal, trastornos digestivos, alta presión arterial, alergias, estreñimiento, insomnio, entre otras muchas ■