



## BENEFICIOS

Un masaje podal de forma esporádica ayuda a que el cuerpo encuentre de forma natural su equilibrio, desbloqueándose y liberándose de sobrecargas, tensiones y cansancio, renovando su vitalidad.



# INDICACIONES

En el aspecto terapéutico, La reflexología podal está indicada sola o combinada con otros métodos terapéuticos en infinidad de casos, por ejemplo:

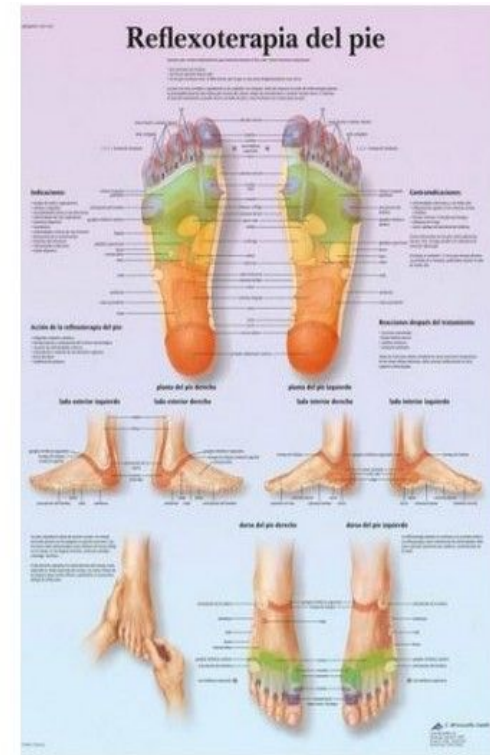
Alteraciones psicósomáticas: insomnio, ansiedad, depresión, estrés, nerviosismo, problemas de adaptación, hipertensión o hipotensión...



# INDICACIONES

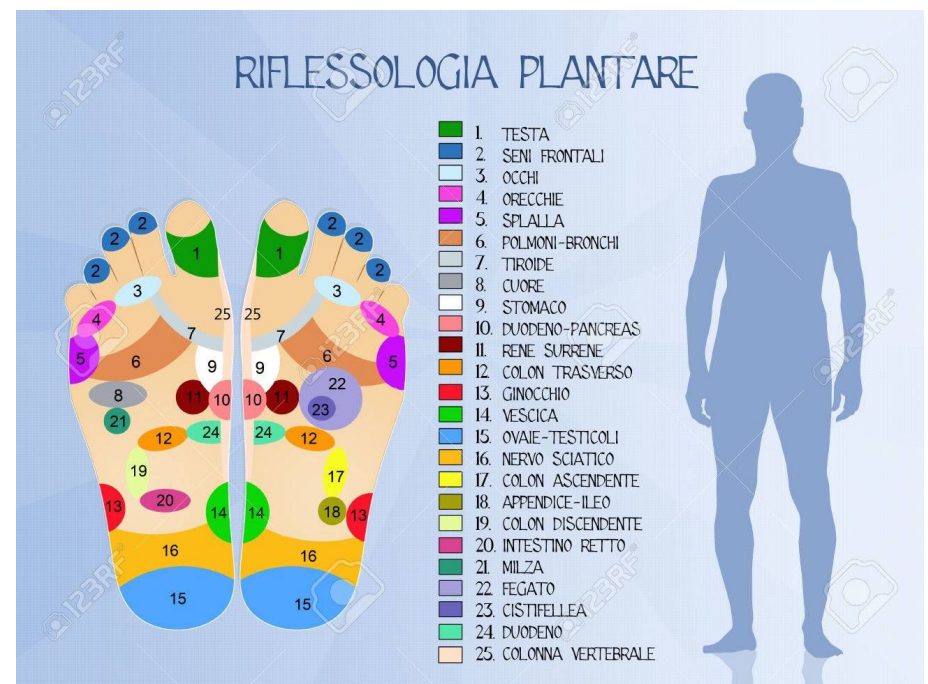
Taquicardias, problemas digestivos de origen nervioso, vértigos, neuralgias, cefaleas, colon irritable, anorexia, etc.

- Trastornos motores, funcionales o sensitivos de columna vertebral, articulaciones y sistema músculo-esquelético.
- Disfunciones metabólicas.
- Problemas digestivos.
- Deficiencias circulatorias y linfáticas.
- Problemas genitourinarios.



# INDICACIONES

- Desarreglos hormonales.
- Padecimientos cardiovasculares.
- Afecciones inmuno-defensivas.
- Alteraciones del sistema nervioso central y periférico, tanto motoras como sensitivas.
- Deficiencia respiratorias.



## ***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 (holístico) 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 sí misma o como apoyo de otros métodos de terapia, bastantes de los trastornos de la salud. Este espectro de aplicación sorprendentemente amplio se explica por el hecho de que la terapia no es efectiva sólo localmente contra determinados trastornos funcionales corporales, físicos 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, la 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 aconsejo es la dieta LACTO – OVO – VEGETARIANA.

## ***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 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 aún 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, sólo 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 cardíaco y circulatorio vuelve pronto a armonizarse.

## Posibles REACCIONES SECUNDARIAS

- Las formas más habituales de percibir las son:
- Aumento en la cantidad de orina
- Mayor energía, vitalidad y vigor a lo habitual.
- Sed o hambre inusuales.
- Cansancio generalizado, sobre todo en casos crónicos, necesidad de reposo y sueño.
- Sensación profunda de relajación, sueño reparador.
- Evacuación de heces más cuantiosas, líquidas u oscuras.
- Aumento de transpiración.
- Dolores esporádicos.
- Signos de acatarramiento, estornudos, expectoraciones leves, que pueden ser acompañados de febrícula.

## ***Reacciones después 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 malolientes), 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 gotas 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 e incluso alguna sensación de mareos. Todos estos síntomas pueden ser producidos 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.

# CONTRAINDICACIONES

Flebitis.

Tromboflebitis.

Urgencias que requieran tratamiento hospitalario.

Infecciones agudas graves, con fiebres altas.

Gangrena.

Problemas cardiovasculares.

Embarazo complicados, amenaza de aborto.

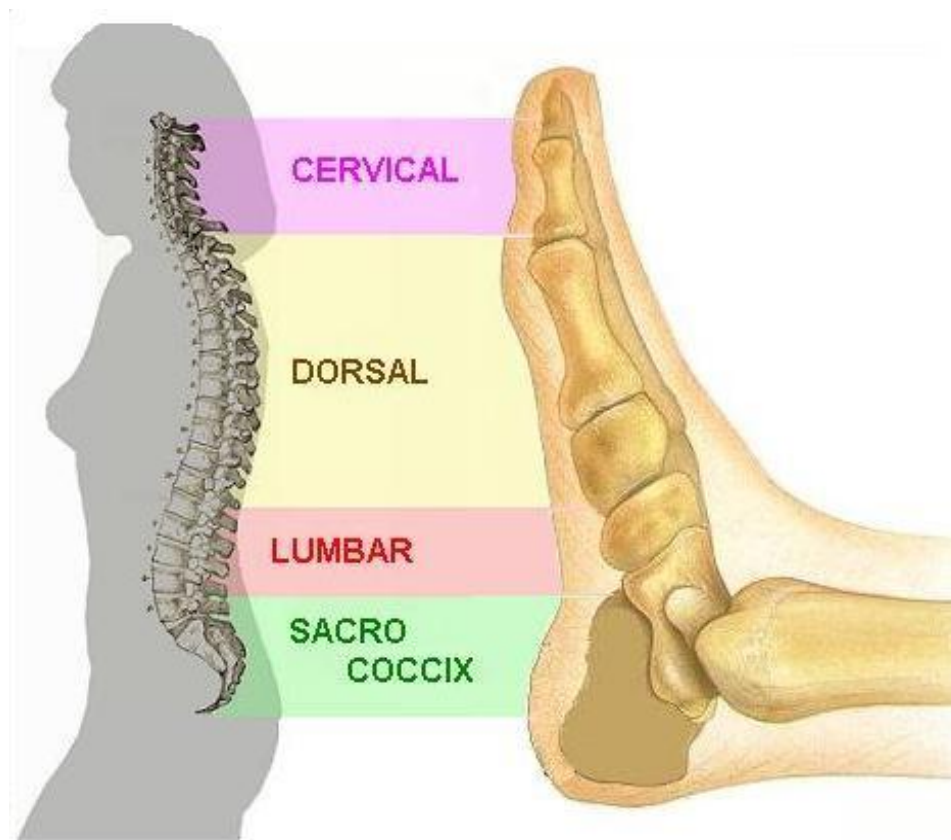
Heridas y úlceras varicosas en pies o piernas.

Infecciones externas del pie (hongos, pie de atleta)

Diabetes insulín dependiente

# RELACIÓN COLUMNA - PIE

Tabla de causas y efectos y puntos dolorosos.





**GRACIAS!!!**

