

# LECTURAS

LECTURAS.COM



EXCLUSIVA

**OLGA DERROTA  
A ROCÍO  
CARRASCO EN  
LOS TRIBUNALES**



POR FIN HACEN  
LAS PACES

**EL ESPERADO  
REENCUENTRO DE  
MILA Y TERESA  
CAMPOS**



EXCLUSIVA

**ESTEFANÍA  
SE CONFIESA**

**“Estoy rota  
de dolor”**

La estrella de ‘La isla de las tentaciones’ nos habla de Christopher y de su trágica vida

EXCLUSIVA

**ALICIA SENOVILLA NOS  
RECIBE EN SU CASA “Belén  
Esteban no ha agradecido  
lo que hice por ella”**



## REFLEXOLOGÍA PODAL

# Aliviar dolencias a través del masaje en los pies

Este es el objetivo de la reflexología podal, que aprovecha para ello las interconexiones que hay entre las miles de terminaciones nerviosas de los pies y el resto de órganos de nuestro cuerpo

## 1 Un hallazgo terapéutico ancestral

Hace miles de años, diferentes civilizaciones (la china, la egipcia....) observaron que los masajes no solo tenían un efecto agradable allí donde se aplicaban, sino que aliviaban otros órganos de forma refleja.

• **No sucedía únicamente con los masajes de pies** (hay campos de zonas reflejas por casi todo el cuerpo) si bien ellos ofrecen más eficacia terapéutica.

## 2 Hacia la reflexología moderna

Fue en 1913 cuando el doctor William Fitzgerald, otorrinolaringólogo del hospital de Connecticut (EE. UU.), investigó ciertas conexiones, como que manipulando algunas áreas de pies y manos lograra anestesiar nariz y garganta.

• **Acabó elaborando una teoría según la cual el cuerpo** está dividido por diez meridianos (cinco en cada lado o mitad) de la punta de los pies a la cabeza; y por tres tramos transversales. Sostenía que

cada parte de la retícula resultante tenía su punto reflejo en manos o pies. A partir de ahí, se creó un mapa preciso del organismo (ojos, pulmones...) sobre los pies.

## 3 También método de diagnóstico

Cualquier alteración en los pies (sudoración excesiva, callos, cierta coloración...) es, para la reflexología, la manifestación de un desequilibrio orgánico. Por eso las sesiones empiezan con un examen visual.

• **Se hace otro táctil, comprobando la movilidad**, la textura de la piel o la respuesta (en especial, dolor) a la presión en las zonas reflejas. Así se llega a un diagnóstico.

## 4 Presiones con los pulgares

Para el tratamiento en sí, suelen impregnarse los pies en aceite, a veces de aromaterapia, y se trabajan todos los puntos reflejos de cada uno.

• **Se usan varios tipos de presión, principalmente con el pulgar**,

dosificada para evitar el dolor. La presión en cada área dura de segundos a minutos y una sesión, de 15 a 90 minutos (suelen necesitarse de 6 a 15).

## 5 Estímulo de la curación natural

La reflexología asegura estimular las defensas, la regulación natural del organismo y la eliminación de toxinas.

• **Se le atribuye también efecto antiálgico** (alivia el dolor, incluido el menstrual por regular las hormonas), antiestrés, favorecedor del sueño y del buen ánimo...

*Carmen L. Santamarta*

## TENLAS EN CUENTA

## Algunas limitaciones

• **Puede aplicarse en** pacientes de cualquier edad pero existen ciertas contraindicaciones.

• **Hay que evitarla, por ejemplo, ante** procesos agudos de fiebre, cáncer (en especial metastásico), embarazos con riesgo de aborto, en diabéticos que se inyectan insulina, si hay enfermedades isquémicas del corazón... Mejor consultar antes con el médico.

• **Por otro lado, debemos recordar** que en febrero de 2019 el Ministerio de Sanidad publicó un listado oficial de 73 pseudoterapias (esto es, sin evidencia científica sobre su eficacia). La reflexología no aparecía entre ellas pero sí entre las que siguen 'en evaluación'.

Asesorado por Rafi Tur (Asoc. de profesionales y autónomos de las terapias naturales).

