

## PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE REFLEXOLOGÍA:

*Información elaborada por la Prof. Petra Almazán.*

### Nº 1 Beneficios de la reflexología podal.

Los beneficios de esta técnica refleja son infinitos. Se trata de la aplicación de un reconfortante masaje en los pies, los cuales representan el cuerpo con todos sus sistemas funcionales. Mediante el tratamiento reflejo podemos llegar a conseguir normalizar el funcionamiento orgánico, y no sólo a nivel fisiológico o estructural, sino también, a nivel mental o emocional, interviniendo de este modo sobre las denominadas "enfermedades psicosomáticas".

Como sería interminable la enumeración de los beneficios, vamos a intentar agruparlos a modo de resumen, en lo que conocemos como los diez puntos básicos de salud que proporciona la reflexología podal:

1. Induce a un profundo estado de relajación y bienestar.
2. Estimula la energía vital. Libera los bloqueos existentes y la hace circular de forma armónica y equilibrada.
3. Mejora la circulación sanguínea y linfática, a nivel local y general. Evitando que existan estancamientos de sustancias o residuos de desecho en los tejidos.
4. Equilibra las transmisiones nerviosas. Produciéndose un perfecto ajuste del sistema de retroalimentación e interconexión entre todas las partes de nuestro organismo. Contribuyendo a mantener el medio interno en perfectas condiciones: "Homeostasis".
5. Depura y limpia el organismo de sustancias tóxicas como catabolitos, calcificaciones, ácido láctico, uratos y materiales de desecho procedentes de la respiración y nutrición celular.
6. Favorece la respiración y la nutrición celular. Aprovechando las sustancias que puede haber retenidas en los tejidos y que, al ser liberadas, se reutilizarán como materia prima para favorecer la síntesis de otras sustancias vitales.
7. Reduce el estrés, tensión y ansiedad.
8. Normaliza las funciones orgánicas, glandulares y hormonales.
9. Estimula las defensas del organismo. Provoca una mayor actividad del sistema inmunodefensivo.
10. Alivia el dolor.

### Nº 2 ¿Qué tipo de dolencias trata?

Centrándonos en el aspecto terapéutico, esta técnica puede utilizarse en una gran diversidad de dolencias como:

- Todo tipo de alteraciones psicosomáticas:
  - Insomnio, ansiedad, depresión, estrés, angustia, miedos nocturnos, hipertensión esencial, taquicardias, problemas digestivos de origen nervioso, vértigos, vahídos, neuralgias en general, jaquecas, cefaleas, alteraciones de la personalidad, colon espástico o irritable, anorexia y un largo etcétera de situaciones cuyo origen se desconoce o no se encuentra su causa.
- Trastornos motores, funcionales o sensitivos músculo-esqueléticos:
  - Problemas vertebrales, articulares, degenerativos, reumáticos, contracturas musculares.
  - Disfunciones metabólicas.
  - Traumatismos, lesiones, contusiones.
  - Padecimientos cardíacos: problemas valvulares, arritmias, taquicardias, etc.
  - Deficiencias circulatorias, varices, piernas pesadas.
  - Problemas genitourinarios: retenciones urinarias, cálculos renales, problemas menstruales, menopausia, esterilidad, alteraciones de la mama, etc.
  - Desarrreglos hormonales: hipo o hipertiroidismo, etc.
  - Problemas relacionados con los órganos de los sentidos: visión, audición, olfato, gusto y tacto.
  - Dolores en general.
  - Padecimientos nerviosos, tanto motores como sensitivos, enfermedades degenerativas, lesiones.
  - Problemas digestivos: digestión, asimilación, excreción, hernia de hiato, etc.
  - Afecciones inmunodefensivas: alergias.
  - Insuficiencias respiratorias: asma, bronquitis, catarro.
  - Pre o postoperatorios.
  - Pies planos, cavos, juanetes, etc.

### Nº 3 ¿Tiene alguna contraindicación?

Como cualquier técnica terapéutica, la reflexología podal, tiene sus contraindicaciones que deben ser tenidas muy presentes a fin de no perjudicar a la persona que lo recibe. En caso de duda consultar con el médico antes de aplicar el masaje. No se debe actuar en los siguientes casos:

- Problemas cardiovasculares como: flebitis, tromboflebitis, trombosis, embolias, aneurismas e infartos.
- Gangrena.
- Heridas o úlceras varicosas en pies o piernas.
- Infecciones agudas graves con fiebres altas.
- Embarazos problemáticos con amenaza de aborto.
- Urgencias que requieran tratamiento hospitalario como: dolores torácicos o abdominales.
- Infecciones micóticas externas del pie como: hongos, pie de atleta, papilomas.
- Complicaciones neurovasculares en el pie diabético.
- Postoperatorio de varices.

### Nº 4 ¿Qué hace falta para ejercer esta práctica?

Para ejercer esta práctica sólo se necesita tener una disposición adecuada, querer hacerlo, nuestras manos, ganas de aprender y una formación teórica y práctica seria. Es necesario conocer el cuerpo humano y su funcionamiento, así como los puntos, zonas, áreas y sistemas reflejos donde aplicar la técnica. Por lo tanto, para ejercer como terapeuta reflejo podal la persona debe seguir un periodo de formación previa, no sirve solamente leer un libro o ver un video para tratar un pie sin más conocimiento, sería una irresponsabilidad muy grande. El pie es una estructura funcional perfecta y como parte de un ser vivo hay que tratarlo con respeto, es decir, hay que saber realizar un buen trabajo reflejo, para no dañar esa obra tan maravillosa de ingeniería que son nuestros pies.

Por todo ello, la persona que quiera formarse en esta técnica debe acudir a escuelas que ofrezcan cursos que avalen una larga experiencia, prestigio y seriedad, porque cualquier curso de reflexología podal no vale para conseguir un buen objetivo.

Mi experiencia como practicante y profesora de esta técnica es larga, después de más de veinte años dedicada a esta profesión que amo y respeto, aconsejo a las personas que quieran ejercer esta práctica que busquen seriedad y rigor en la enseñanza de la misma, pues realizar un buen trabajo reflejo requiere un largo adiestramiento tanto teórico como manual que debe ser supervisado por profesionales. Si deseáis contactar conmigo podéis encontrarme en Madrid, en la escuela Holograma - Thuban Corporación, C/ Toledo, 142. Teléfonos: 914350290 / 914350299. O bien, a través de nuestra página web: [www.holograma.com](http://www.holograma.com) ó [thuban@holograma.com](mailto:thuban@holograma.com)

**PETRA ALMAZÁN**