



**MANUAL
DE
REFLEXOLOGIA
PODAL**

Centro **Ki**

Maria Jesús Armada Castillo

INTRODUCCIÓN

Muchas son las personas que conocen y se han beneficiado alguna vez de los efectos beneficiosos de un buen masaje, pero el masaje podal o masaje Reflexoterápico no es un masaje normal y corriente, sino que es una clase de masaje algo "especial" y que funciona de forma diferente. Posiblemente algunas personas conozcan ésta técnica de una forma somera, por referencias de alguien que haya recibido alguna vez algún tratamiento, o a través de algún otro medio de comunicación, pero sin embargo desconocen hasta que nivel puede alcanzar los beneficios obtenibles con ésta terapia, pero cuando profundizan en éste tema quedan gratamente sorprendidos de los resultados que puede llegarse a obtener con éste sistema de masaje.

La Reflexoterapia podal actúa sobre todo el organismo, efectuando una estimulación de todas las fuerzas positivas, al influir sobre los diferentes órganos y sistemas del cuerpo: circulatorio, nervioso, digestivo, etc. normalizando y equilibrando el funcionamiento de éstos.

Sabemos que todo reflejo es una respuesta involuntaria a un estímulo, es la reacción de un órgano, un músculo etc. que mediante una presión o un golpe puede actuar a larga distancia a través de los circuitos nerviosos y mediante las micro corrientes eléctricas que recorren a través de lo largo y ancho de todo nuestro cuerpo. Nuestras células poseen la propiedad de la excitabilidad respondiendo a los estímulos que les llegan.

Pues bien, la Reflexoterapia podal, actúa indirectamente sobre nuestras células ejerciendo su función mediante las presiones que vamos efectuando, con los dedos sobre ciertas zonas precisas de nuestros pies, activando con ello tanto nuestros centros nerviosos, como nuestros canales de energía.

La Reflexoterapia al principio es posible que por parte del profano en la materia, sea aceptada con cierto escepticismo, debido a que con una técnica tan sencilla, parezca casi imposible poder llegar a solucionar gran diversidad de problemas, que quizás incluso con otras técnicas más modernas no se hayan podido solucionar, y todo ello sin efectos secundarios.

Las terapias naturales han recobrado el lugar honorable que se merecían ya que se ha demostrado plenamente que se puede lograr en muchos casos la completa curación, debido a ello cada día va alcanzando más popularidad ya que se ha podido conseguir grandes resultados espectaculares en una gran cantidad de enfermos.

La Reflexoterapia podal forma parte de la medicina natural, ya que funciona mediante el efecto de activar con masajes compresivos en los pies, nuestra propia energía y también puede ayudar a nuestro cuerpo a desprenderse de las toxinas acumuladas en ciertas zonas del organismo, que por reflejo las encontramos en nuestros pies o dicho de otra forma se trata de un masaje a base de presiones en ciertas zonas específicas de los pies, que tienen correspondencia con todos los órganos del cuerpo que mediante dicho masaje compresivo las activamos y las ayudamos a mejorar.

Pero ¿de dónde proviene ésta práctica? La Reflexoterapia tiene unos 5.000 años de antigüedad, pues la utilizaban en China, en la India, y en Indonesia, dónde todavía se practica, y con el transcurso del tiempo ésta practica quedó en desuso, afortunadamente en tiempos modernos se ha vuelto a colocar en el lugar que se merece, Pues muchos de los sufrimientos de la humanidad se están aliviando con ésta práctica, con ésta terapia alternativa.

Quién empezó a difundir éstos conocimientos en el mundo occidental, fue un norteamericano llamado *William H. Fitzgerald 1872- 1942*, que era un otorrinolaringólogo que trabajó en Londres y Viena y fue un excelente y reconocido especialista, que gozaba entonces de una gran reputación dentro de la profesión médica, tanto en Estados Unidos, como en Inglaterra. Él se había graduado en la universidad de Vermont, y había estado 3 años en el hospital municipal de Boston, y estuvo de plantilla en el “*London ear, nose and throat hospital*”, y ayudante del profesor Politzer y del profesor *Otto Chiari*, que fueron dos prestigiosos autores y tenían en su haber bastante libros escritos de medicina. Mientras el *Dr. Fitzgerald* estaba de director del hospital *E.N.T.* de Hartford. Conn. U.S.A. fue cuando descubrió la Reflexoterapia, y la presentó a la clase médica de su época.

El había podido observar durante su trabajo, que haciendo presiones sobre ciertas partes del cuerpo, se podía evitar la anestesia en muchas ocasiones, a fin de poder practicar pequeñas operaciones.

A través del tiempo fue indagando el porqué de éste fenómeno y descubrió que la cabeza y los pies representan dos puntos claves, dos polos opuestos entre los que circulan unas corrientes energéticas separadas unas de otras, unas en el lado izquierdo, y otras en el lado derecho, y que éstas corrientes energéticas verticales van desde la cabeza a cada extremidad de los dedos de los pies y las manos. Así es como los dedos gordos de los pies representan la cabeza y como cada zona de los pies y las manos corresponden a diversas partes del cuerpo, órganos, músculos y glándulas situadas a lo largo del recorrido, sobre los que se puede actuar a distancia por medio de presionar en la zona refleja correspondiente.

Mediante comprobación paciente tras paciente, se fue formando un diagrama de las zonas correspondientes a los diferentes órganos, músculos y glándulas del cuerpo.

En 1913, *Fitzgerald* comunicó sus experiencias a sus colegas, hasta que llegó la noticia al *Dr. Edwin F. Bowers*, médico y escritor de Nueva York, el cual quiso conocer a *Fitzgerald* y después de analizar el método cuidadosamente, escribió un artículo, divulgándolo al público en 1916 con el nombre de Zonoterapia. Durante un tiempo ésta terapia estuvo bastante de moda y se difundió mucho en los Estados Unidos.

Posteriormente el *Dr. Joe Riley*, reafirmó la técnica trazando diagramas muy detallados, y en 1919 publicó un libro con el título (*Zona-Terapia simplificada*). En los años 30 una masajista norteamericana, *Eunice D. Inghan* discípula de *Riley*, se tomó gran interés sobre éste tema, el cual lo rebautizó con el nombre (método *Inghan* de masaje por compresión), la cual no solo experimentó el método ampliamente, sino que se hizo diagramas sistemáticos con las nuevas experiencias obtenidas con diferentes personas, también se dedicó a la enseñanza y tuvo muchos discípulos, algunos

provenían de Europa, éstos se hicieron terapeutas bajo su docencia, y así se fue extendiendo hacia Europa en los años 70 donde ésta nueva terapia se enseñaba y practicaba ya extensamente.

Durante éstos últimos años se ha popularizado en todo el mundo ésta técnica, gracias a la gran difusión de la digitopuntura y otras terapias alternativas, llegándose a observar unos excelentes resultados, especialmente si el organismo posee todavía suficiente energía para hacer reaccionar las células del cuerpo de una manera progresiva, en beneficio de todos los órganos que mediante reflejo estamos tratando, hasta llegar a recuperar la armonía del cuerpo en conjunto.

Esto no significa que la Reflexoterapia sea una panacea que cura todas las enfermedades y que elimina todos los dolores, no queremos decir esto, pero lo que si afirmamos debido a la experiencia obtenida de diferentes médicos y masajistas es que puede aliviar muchos dolores, que puede dar un fuerte empuje, revitalizando las células del cuerpo, actuando sobre los órganos y sistemas de nuestro organismo, mediante el uso de nuestra propia energía para su autocuración, y recuperar así su estado de armonía y equilibrio.

Si los comparamos con el resto del cuerpo, los pies son unos miembros relativamente pequeños, no obstante, su importancia no puede ser medida por dicho criterio, pero además de esto, en su misión de proporcionar motilidad, constituyen una envoltura valiosísima, que encierra todos los terminales nerviosos que hacen posible el poder establecer contacto con cada órgano y cada glándula del cuerpo humano.

Algunos de los puntos reflejos son, como del tamaño de un alfiler y conectan con los mecanismos internos del cuerpo humano.

Los órganos mayores son representados por un área mayor, la cual les corresponde en el pie.

Cuando hacemos un masaje general de compresión no debe en él ser omitido ningún punto, ya que cada uno de ellos corresponde o está ligado a una parte de un órgano o glándula específicos, y el fallo en aplicar la adecuada presión en algún punto, significaría que quizás hayamos olvidado el área que más necesita de una ayuda.

Especialmente el primer masaje que hagamos deberá ser de tipo general, de chequeo o exploración para conocer en que zonas existen problemas. Usando la técnica reflexoterápica específica descrita a través de éste curso, aplicándola sistemáticamente y consecutivamente a las áreas señaladas en otro apartado del curso, es posible lograr la cobertura de todos los reflejos y poder así obtener los resultados que todos deseamos.

La técnica empleada o aconsejada en los tratamientos que damos a continuación, se basa en una forma particular de sostener y mover el dedo pulgar, y antes se usara en uno mismo o en otra persona, es preciso dominarla, aunque en realidad sea bastante sencilla.

He aquí lo que puede ser denominado una descripción del movimiento y de como se puede actuar acerca de ello: Coloque su pulgar plano sobre el pié, luego doblarlo lentamente hasta que la porción del pulgar desde la punta hasta la primera

articulación alcance una posición vertical. (Por ejemplo, un ángulo de 90°), en relación con la superficie del pié, en éste caso aplicar la presión directamente sobre dicho punto, sin mover la punta del pulgar, aplicándola firmemente en un punto fijo, pero la presión en cada punto solo debe ser mantenida durante unos instantes y luego ser aflojada mediante distensión del dedo pulgar, el cual es colocado de nuevo para otro momento de compresión, en éste momento las presiones se harán alternativamente, presionando y aflojando en forma de bombeo, el movimiento será continuo pero lento, siempre en dirección hacia el interior del pié, es decir desde los dedos del pié hacia los talones, o sea en dirección centrípeta o hacia el interior.

Las presiones se harán como si quisiéramos pulverizar unos granitos de azúcar contenidos en la planta del pié, en realidad algunos afirman que en las terminaciones nerviosas existen como cristalitos diminutos que se agrupan, interfiriendo en la buena circulación sanguínea en dicha zona y llegando a perjudicar al órgano que le pertenece en su zona refleja, o quizás sea lo contrario debido o al mal funcionamiento del órgano se depositan éstos cristalitos o desechos en las zonas reflejas y con el masaje ayudamos a romper dichos cristalitos que se han depositado y acumulado en los terminales nerviosos, de forma que puedan ser arrastrados por la sangre hacia los centros de eliminación.

Sea como fuere, lo cierto es que los pies nos avisan de que algo ocurre en nuestro organismo, reaccionando con un dolor en la zona que presionamos, no hemos de menos preciar el aviso, sino todo lo contrario, debemos estar alerta y asegurarnos de que el problema se pueda resolver, haciendo un tratamiento adecuado a cada situación, mediante sistemas naturales, como son la dieta adecuada y equilibrada, la fitoterapia, la hidroterapia, y como no la Reflexoterapia podal ya que todas estas prácticas nos ayudarán a restablecer nuestro órgano enfermo.

¿DE DONDE PROVIENE NUESTRA ENERGÍA?

La energía proviene de tres fuentes importantes: La primera la recibimos de los gametos que son las dos células fundamentales del hombre (espermatozoide) y otra de la mujer (óvulo); Estas dos células al encontrarse se fusionan, y allí comienza la concepción o fecundación que todos conocemos.

De ésta unión brota la energía vital genética de un nuevo ser, y éstas primeras células empezarán a reproducirse hasta alcanzar billones de células que componen la maravillosa arquitectura del cuerpo humano, (formado por 30 billones de células), diferenciadas o especializadas por grupos en; Células de la piel, de los músculos, nervios, huesos, sangre, sexuales etc.

La segunda fuente de energía la recibimos mediante el aire que respiramos. La respiración pulmonar sirve para introducir el oxígeno en el cuerpo y ello nos permite llevarlo a todas nuestras células, ya que sin él pronto morirían, y de ésta forma reciben la energía vital para su existencia.

La tercera fuente de energía la recibimos de la alimentación que ingerimos y absorbemos ,a saber; Las proteínas, grasas, glúcidos o hidratos de carbono, alcoholes etc., toda ésta energía ,el cuerpo la usa para realizar las actividades, tanto voluntarias como involuntarias, y el cuerpo necesita ciertas cantidades de los diversos elementos, que son imprescindibles para su normal funcionamiento, es por ello que debemos ingerir una dieta equilibrada para mantener la apropiada energía y no alterar nuestro metabolismo debido a excesos o defectos en la nutrición.

COSAS A TENER EN CUENTA ANTES DE EMPEZAR

Ante todo debemos procurar tener las uñas recortadas y redondeadas para no lastimar la piel del paciente.

Debemos ser amables con él y ganarnos su confianza, si queremos que llegue a tener la convicción de que va a mejorar con el tratamiento que le vamos a aplicar.

Prepararemos una camilla, una silla o una butaca recta con respaldo blando para que el receptor se sienta bien cómodo y relajado, la columna vertebral debe de estar bien recta, pues de ésta forma fluye mejor la energía y obtendremos mejores resultados, también se pondrá un cojín debajo de la cabeza para mayor comodidad del receptor, en caso de estar en una camilla, los pies deberán descansar en una toalla o cojín blando de ésta forma hará que se eleven los pies del receptor y el reflexólogo trabajará con mucha más comodidad.

Siéntese el reflexólogo en una silla, frente al receptor, cuyos pies deben estar a nivel (ni demasiado altos, ni demasiado bajos), de forma que se puedan trabajar cómodamente, a una altura que se pueda aplicar correctamente el masaje podal, la altura idónea es cuando las puntas de los dedos gordos de los pies están al mismo nivel que los hombros del Reflexólogo.

Si el receptor está sentado en una silla y existe algún dolor o sensibilidad en el coxis (el hueso a la altura del final de la columna vertebral), debemos de poner un cojín para que se siente bien cómodo, las piernas deberán de estar extendidas y rectas pero no rígidas, y a la altura en que el reflexólogo pueda trabajar todos los puntos con comodidad.

El masaje de compresión debe ser firme, pero ¡Cuidado! no todas las personas tienen la misma textura en los pies, unas personas tienen los pies más delicados que otras y deberíamos notar la diferencia.

Los niños y los ancianos suelen tener los pies más sensibles, así es que debemos presionarlos con más cuidado.

Cuando alguien llegue muy agitado a nuestra consulta, es preferible dejarle reposar unos minutos, hasta que se tranquilice y entretanto podríamos explicarle algo de cómo funciona ésta terapia, ya que cuando se desconoce una técnica, se desconfía de sus resultados, por el contrario, cuando conocemos algo que vamos a empezar, adquirimos

confianza y vamos a ello con más gusto y convencidas que nos va a proporcionar mejoría y satisfacción.

Las manos de la persona receptora del masaje deben dejarse apartadas, estiradas relajadas sobre la camilla, los brazos de la silla a sobre sus caderas, si las manos estuvieran cogidas juntas, como es de costumbre en muchas personas, las corrientes energéticas enviadas desde la cabeza a las manos serían corto-circuitadas, y sería más difícil que fluyeran las energías a los órganos correspondientes, cuando las manos de una persona están cogidas, los dos polos (la izquierda magnética y negativa, y la derecha eléctrica y positiva) se neutralizan entre si, entorpeciendo por tanto el flujo natural de la corriente magnética y de la energía eléctrica que circula de arriba y abajo por todo el cuerpo.

También conviene ajustar la duración de una sesión y el nivel de presión aplicada pueda soportar el receptor, de acuerdo con su reacción, como puede sernos indicada por medio de la expresión de su rostro, y no se olvide de dejar intervalos de descanso cuando trabaje sobre las áreas dolorosas, de forma que el dolor no le resulte tan continuo al paciente, cuando existe una zona muy dolorosa, después de hacer las presiones deberíamos de suavizarle el dolor mediante unas fricciones relajantes.

Trabajar lentamente y sin prisas, dando a los impulsos transmitidos la oportunidad de deshacer los bloqueos de los sistemas orgánicos del receptor.

Si lo cree necesario, UD. debe de dar una breve explicación de la importancia de adoptar la postura correcta, de la adecuada forma de respirar, de pasear, de alimentarse equilibradamente y del adecuado cuidado de las pies.

Cuando después de una sesión se pueda descansar obtendremos mejores resultados, aunque es difícil si la persona viene a nuestra consulta, no obstante podemos sugerirle que no haga una actividad muy intensa, sino más bien un relajado paseo hacia su casa o al lugar al que deba acudir, pues de lo contrario el masaje sería menos beneficioso.

Haga consciente al receptor que con una sesión de masaje no es suficiente para obtener los resultados esperados, sino que se debe insistir durante "varias sesiones, aunque no podemos cifrar nunca la cantidad de sesiones que se necesitarán en cada caso, ya que cada persona reacciona de diferente manera, todo depende de la reacción del organismo a los impulsos energéticos que recibe, a lo antiguo o crónico que sea el problema, y el grado de toxinas o desechos con que esté saturado el cuerpo.

También puede influir la actitud con que el receptor recibe el masaje, por ello insistimos que debemos de ser amables. (aunque sin excedernos). Puede influir también la mejoría, según los hábitos que tenga de alimentarse, si es equilibrado o no, si sigue una alimentación desequilibrada la mejoría podrá ser momentánea pero con el tiempo volverá a tener el problema.

Obsérvese bien la respiración del receptor, porque puede proporcionar una valiosa información, la mayoría de nosotros no respiramos de forma natural y completa, y un respirar somero se observa particularmente en los individuos

notablemente tensos, y el como podamos respirar es muy importante, pues entre muchos otros beneficios, el respirar correctamente es un acto reflejo que induce a la relajación; En efecto, el receptor que lanza dos o tres inspiraciones completas de forma consciente y voluntaria, experimentará menos dolores, y será más susceptible de aceptar la presión en los pies, y al estar más relajado experimentará menos dolor. Por lo tanto debemos, sugerir y enseñar siempre, como hacer unas inspiraciones profundas al comenzar la sesión de masaje podal.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Existen diferentes formas para ayudar a relajar al paciente, al empezar el masaje podal deberíamos de practicar alguna de ellas, de ésta manera lograremos que el receptor obtenga los mejores resultados del masaje que le vamos a aplicar.

Ante todo podemos practicarle. unos pases centrífugos o sea en diirección hacia fuera, pues éstos son muy relajantes, seguidamente le ha remos unas flexiones en las articulaciones, como hacer girar el pié

LA PRESIÓN, EL DOLOR, LA DURACIÓN ,Y LA PERIODICIDAD.

En lo expuesto anteriormente hemos explicado la eficacia del masaje de compresión profunda, realizado por aplicación sistemática de la consiguiente presión profunda en ciertos puntos de los pies, ahora la cuestión a considerar es: cuan intensa debe ser la presión para que resulte eficaz, sin ser insoportable.

La presión debería variar de acuerdo con el estado físico y mental-emocional del receptor, teniendo en cuenta también un cierto número de otros factores.

Para una persona fuerte, generalmente sana con la piel tersa, que puede a veces ir descalzo, la presión puede ser bastante fuerte. En casos que no sean tan obvios, debería hacerse un juicio tentativo a base de una cuidadosa evaluación. Pero la información más detallada procederá de las observaciones que UD. haga mientras trabaja con sus pies.

Uno de los factores más a tener en cuenta, es el estado de la piel, si parece delicada y sensible al tacto, entonces es que la persona es sensible, reconozca o no esta sensibilidad.

La piel es el espejo fisiológico, así como psicológico y emocional del ser humano.

Las callosidades y durezas no están causadas necesariamente por los zapatos apretados, sino que indican también trastornos glandulares causados por alteraciones y desequilibrios emocionales, y no debemos olvidar que la piel revela el estado emocional de la persona, y por tanto sus necesidades de relajación.

Por lo tanto y antes de empezar el masaje podal debemos observar la textura, flexibilidad y sensibilidad de la piel con las manos, ésta palpación de la piel es un requisito previo para alcanzar el éxito en una sesión de masaje podal.

En éste trabajo no existe sustitutivo alguno que pueda reemplazar a la mano humana, los vibradores eléctricos y los equipos de tipo similar son evidentemente muy efectivos, pero son incapaces de llevar a cabo la calidad del trabajo posible a realizar por parte de manos humanas, algunos de éstos instrumentos crean un estímulo desigual o rotatorio, que no es el adecuado, pero existe todavía una razón más para que exista una diferencia, y es que el cuerpo humano es una unidad electromagnética: en efecto, cada célula posee una carga eléctrica que irradia hacia el exterior desde dentro y por debajo de la superficie de la piel, de tal forma, que ésta corriente influencia incluso objetos con los que la piel entra en contacto, su calidad y fuerza dependen de la condición mental y física de la persona, y el masaje reflexivo de compresión conduce a la curación de una forma más sutil que simplemente mediante la aplicación de una simple presión.

Considerando pues todos éstos factores no deberíamos de trabajar con rapidez, sino lentamente, comprimiendo todos los Puntos y en el orden aconsejado, que no solo es el más lógico sino también el que está comprobado que proporciona los mejores resultados.

Pregúntele a la persona cuanto dolor o sensibilidad nota, y guarde en su mente ésta preciosa información para UD. Este dolor es un síndrome muy complejo, y puede ser una desagradable experiencia.

El grado de dolor percibido depende de la vigilancia y de la interpretación dada por el que lo experimenta, aunque el dolor es un gran misterio, todavía no comprendido por la ciencia médica según dice *Ronald Melzack* en su obra "*El misterio del dolor*" posee evidentemente una casi interminable variedad de calidades, por ello, no debemos sorprendernos de que una persona sienta dolor sin razón aparente, mientras que otra dice no sentir dolor incluso aunque se le aplique una presión considerable, y a éste respecto, los comentarios de las personas pueden ser muy interesantes. Así por ejemplo una persona puede exclamar "Me duele mucho" y otra "_me duele pero se puede soportar".

La percepción del dolor varía ampliamente entre diferentes personas influenciadas como es por factores biológicos, fisiológicos, y psicológicos e incluso culturales, por lo tanto el reflexólogo deberá primero de considerar todos éstos factores antes de practicar una sesión de masaje podal, a menos de que quiera correr el riesgo de hacer un tratamiento equivocado.

Debe tenerse un especial cuidado con personas afligidas por problemas tales como la diabetes, y alteraciones vasculares como la vasculitis, e incluso si no se está informado de tales dolencias, son reconocibles tras unos pocos momentos de estar haciendo el masaje, o simplemente observando el aspecto de la piel, si ésta es de aspecto rojizo, un color poco usual para los pies, empezar presionando muy poco, y si después de presionar varios puntos el color rojizo se vuelve más pronunciado, reducir la presión considerablemente, pues un diabético se llaga fácilmente, y las llagas tardan en curar, cosa que suele ocurrir en caso de deficiencia vitamínica-mineral, la cual es frecuentemente la causa desencadenante de la vasculitis (es decir la inflamación vascular), unos pies de aspecto coloreado pueden ser indicativos de tales condiciones.

También una extremada sensibilidad por parte de una persona aparentemente normal y de aspecto saludable, indica un elevado nivel de hipertensión, y en ciertas zonas, correspondientes específicamente a ciertos órganos, son muy sensibles a la presión, lo que no significa necesariamente que el órgano correspondiente no funcione adecuadamente, pero lo que sí nos indicará a nosotros que dicho órgano no está funcionando óptimamente, debido al bloqueo de la circulación de las corrientes de energía en dicha zona.

No obstante, existen excepciones, en efecto, algunos individuos con graves problemas de salud, no presentan ni tan siquiera una débil sensibilidad a la presión, esto indica que o bien existe una alteración de los nervios o una extremada y pobre circulación que insensibiliza los pies, la normalización de la circulación se consigue a veces siguiendo sesiones de masaje por compresión reflexoterapica.

Como conclusión acerca del dolor, hacemos notar aquí que el dolor es una señal dirigida hacia el cerebro, de que algo extraño está ocurriendo en alguna zona afectada de nuestro cuerpo, los receptores (en éste caso, los terminales nerviosos de la piel), las fibras y sistemas sensoriales transmiten señales neurales, pero pueden ser modulados por muchos factores. distintos, como ya se ha dicho la percepción del dolor varía ampliamente entre diferentes individuos, pero notaremos que el dolor va retrocediendo poco a poco a medida que vayamos efectuando las consiguientes sesiones de los masajes, junto con ello también notaremos la mejoría de salud de la persona que estamos tratando, y reanudando el equilibrio de las funciones de su organismo.

TIEMPO DE DURACIÓN DEL MASAJE PODAL

Siempre se plantea la pregunta de cuanto tiempo deben trabajarse los pies en una sola sesión, y la contestación es como en todas las cosas, varía según la persona y las circunstancias.

Uno de los factores a tener en cuenta es el tamaño de los pies: en efecto para administrar un masaje a un hombre que calza unos zapatos grandes del nº 42, se tarda un tiempo considerablemente mayor, que para administrar el mismo masaje intensivo a una persona que calza el nº 35.

Otro factor decisivo a considerar es el estado de salud del receptor.

Si un individuo robusto de pies sanos, desea experimentar la sensación relajante producida por el masaje reflexoterápico, y si los pies no están excepcionalmente sensibles, se puede trabajar en ellos hasta 45 minutos siempre que la persona lo desee y se sienta relajada con ello.

En los pies muy sensibles es conveniente sin embargo acortar el tiempo a 10 minutos en cada pié.

Cuanto más dolorosa resulta la presión para el receptor, más corto debe ser el tiempo de tratamiento, ya que el dolor podría interferir con uno de los objetivos primarios del masaje, la relajación.

La sesión de masaje podal deberá terminar considerablemente más pronta para la persona afligida de una dolencia crónica, como la diabetes o la artritis reumatoide, debiendo terminarla en 15 minutos más o menos si las circunstancias así lo aconsejan.

Después de la primera sesión de masaje, se logrará una mejor comprensión de como tratar el caso según la reacción que la persona haya experimentado, ya que muchas veces algunas personas muy sensibles notan un empeoramiento pasajero de uno o dos días, debido a que estamos removiendo las toxinas del cuerpo y éste hace un considerable esfuerzo para su restablecimiento y normalización de su funcionamiento, pero pasada ésta crisis, hace un cambio y el cuerpo va notando un mejoramiento progresivo hasta alcanzar una mejoría muy notable y en muchos casos el restablecimiento total del órgano afectado. .

El masaje podal puede aplicarse 2 veces por semana, pero en casos de que produzca una reacción muy acusada, es recomendable hacerla solo una vez por semana, en espera de que los efectos de una posible reacción hayan pasado.

Cuando nos enfrentamos con un estado agudo, tal como la gripe, se puede incluso trabajar 2 veces al día, pero solo por períodos cortos, una fiebre puede ser eliminada rápidamente trabajando en el reflejo de la glándula pituitaria durante 2 o 3 minutos, con intervalos de 10 a 15 minutos de reposo y en éste caso será beneficioso aplicar el masaje en el reflejo de las glándulas linfáticas superiores e inferiores, para estimular las defensas de nuestro cuerpo, y poder vencer a las bacterias y microbios intrusos que se han infiltrado en él.

En casos en que estén implicados problemas de vesícula y de hígado sería útil llevar a cabo 2 sesiones diarias pero muy cortas de duración.

Así es que notamos que cada caso requiere una duración y periodicidad diferente, aunque en reglas generales se recomienda 1 Ó 2 veces por semana y media hora de duración.

Si procuramos de ajustarnos a las necesidades de la persona y no al reloj obtendremos muchos más éxitos, y podremos beneficiar a muchas más personas,

repercutiendo hacia nosotros un mejor reconocimiento de nuestro trabajo de reflexólogo.

Una de las cosas que deberíamos tener en cuenta, es el advertir a la persona de las posibles reacciones del organismo, con el fin, de que si sintiera algunas anomalías, no le sorprendiera y llegara a asustarse al grado que podría ser motivo de que no asistiera a la próxima visita, de éste modo conociendo de antemano la posible reacción no se impresionaría de cualquier alteración, sino más bien tendría más confianza en el tratamiento que le estamos efectuando, y seguro que vuelve a visitarnos.

PRECAUCIONES QUE DEBEMOS TENER

No debemos presionar ni sobre los tendones ni sobre los huesos pues no solo resulta doloroso el hacer esto sino también resulta inútil para alcanzar los puntos reflejos subcutáneos.

No comprimir sobre los juanetes o las callosidades gruesas, pues eso también resulta doloroso, y como ésta parte de los tejidos no es flexible, el alcanzar los puntos subcutáneos a través de ellos es prácticamente imposible.

No comprimir sobre las zonas lesionadas, las venas lesionadas, ni las áreas hinchadas o con cicatrices la presión sobre cualquiera de éstas zonas puede originar un incremento del perjuicio original y éste tipo de dolencia curan muy lentamente, particularmente en los casos en que está implicada una mala circulación. (La mala circulación está siempre asociada con venas varicosas y edemas).

El causar alguna lesión, cualquiera que ésta sea, está en total desacuerdo con el propósito de ésta forma de curación natural.

Si por cualquier motivo no podemos trabajar las zonas de los pies, trabajaremos las zonas correspondientes de las manos en su lugar.

En caso de hinchazones de los pies, golpear suavemente como si tocáramos el piano con suavidad, desde los dedos hasta los tobillos ,pero primero con ambas manos trataremos un pié y luego el otro.

No se pase, ya sea trabajando demasiado tiempo en una sola sesión , o presionando demasiado fuerte, la moderación en hacer estas dos cosas es de absoluta necesidad.

Eunice Stopfel recomienda que: ” en Reflexología es mejor tratar por defecto que por excesos”.

El tratar por exceso, y muy especialmente en los casos crónicos, tales como la artritis o la diabetes, puede conducir a una grave reacción purificadora al cabo de uno o dos días.

Cómo consecuencia de ello, el receptor puede sentirse realmente enfermo por causa de la liberación de una excesiva cantidad de sustancias tóxicas en la sangre, nunca aplicar una presión excesiva si el receptor es diabético. Reduzca la presión inmediatamente si observa la más ligera decoloración, tal como manchas rojizas, ya que estas manchas pueden llegar a convertirse en un morado o rozadura muy difícil de curar.

Debe usarse un cuidado especial si el receptor no tiene ninguna sensibilidad, o tiene adormecimiento de los pies. pues esto suele ser casi siempre sintomático de diabetes.

Durante la sesión de masaje podal, mantenga la conversación a un mínimo, y procurar no hablar nada que no esté relacionado con el momento presente.

La conversación sobre gente y sucesos pone a la imaginación en marcha, de forma que se alteran las ondas rítmicas del cerebro durante el proceso, y como los pensamientos implican emociones, y éstas a su vez influyen las ondas cerebrales, dividen la acción refleja del cerebro.

Los estímulos vocales y mentales son activados por la conversación, y los estímulos iniciados por el masaje de compresión son interferidos, con lo que el masaje no resulta tan relajante y efectivo como debiera ser.

La conversación puede también interferir con la circulación de la sangre, ya que los pensamientos y las emociones causan cambios vasculares, dilatando y contrayendo los vasos sanguíneos y alterando sus ritmos normales de contracción y expansión.

Pídale al receptor que concentre su atención sobre las impresiones y sensaciones recibidas a medida que UD. avanza en el masaje, y durante el masaje nosotros podemos hacerle alguna que otra pregunta de la clase de dolor que vaya percibiendo, para poder conocer mejor dónde reside el problema que deseamos solucionar.

El masaje no debe ser aplicado a nadie que acaba justamente de comer antes del comienzo de la sesión, el resultado de ello sería poco beneficioso, e incluso podría producir náuseas, y en caso de ser aplicado durante la digestión, la zona del aparato digestivo no la deberemos tocar.

No debe darse masaje a nadie que esté bajo los efectos de una potente medicación, porque ello podría causar una reacción de purificación, es decir una rápida eliminación del medicamento fuera del sistema.

Los fines y efectos de la medicación y del masaje serian en éste caso conflictivos, e incompatibles entre si.

En los adolescentes hay que tener mucho cuidado con el área del sistema glandular sexual, ya que se encuentra súper-activo, y no es bueno el sobre-excitarlo, pues nos arriesgaríamos a desequilibrarlo.

El masaje podal no debe darse e ninguna mujer durante la menstruación, pues podría producir una excesiva y prolongada pérdida de sangre..

En las embarazadas durante los primeros meses, no debemos aplicar el masaje podal, especialmente en las zonas reflejas del aparato reproductor, debido al peligro de causar un aborto en las personas de musculatura débil.

En la diabetes, si la persona se inyecta insulina, debemos recordarle que lleve un control de la glucosa. después de realizar algunas sesiones, ya que al presionar la zona refleja del páncreas, vamos activando su función y a través de efectuar varios masajes, quizás no necesite la misma cantidad de insulina, que deberá ir disminuyéndola paulatinamente, !siempre bajo la dirección de su médico!.

Cuando existen hongos, no deberíamos de hacer masaje hasta que se curaran, ya que podríamos contagiarnos.

Si existen heridas o llagas, o cualquier erupción, no deberíamos tocarlo, más bien hacerles masaje alrededor, con mucho cuidado o esperar que curaran.

Si sentimos tensión o cansancio en las manos, las podemos lavar con agua fría, antes de empezar y después del masaje, siempre con agua fría, también nos beneficiará el sacudir las.

Si nos encontramos demasiado cansados, sería mejor no hacer el masaje, recordemos que nosotros también impartimos energía, y si nos falta energía a nosotros, no beneficiaríamos ni a la persona ni a nosotros mismos; seria mejor descansar un rato, para recuperar fuerzas, o buscar a alguien que nos lo hiciera a nosotros.

COMO EMPEZAR UN TRATAMIENTO DE REFLEXOTERAPIA

Después de tener al paciente tendido en una camilla, o sentado relajadamente, tomaremos un algodón mojado con alcohol y le limpiaremos los pies cuidadosamente, (quizás el paciente nos diga Que ya se lavó los pies antes de venir a nuestra consulta, a lo que responderemos con mucho tacto y psicología, que ya nos hemos dado cuenta de ello, pero que lo hacemos con el fin de que limpiando con alcohol las pequeñas impurezas Que se recogen por la calle al andar, el masaje resulta más relajante y efectivo). Seguidamente nos untaremos las manos en un poco de aceite y comenzaremos el tratamiento.

Hay que advertir al receptor del masaje, que si nota algún dolor debido a la presión que hacemos nos lo comunique, de este modo conoceremos mejor los problemas que le aquejan, y las zonas que tiene más afectadas. Primero haremos un masaje para relajar el pie, con algunos pases palmoditales, que se hacen como si acariciáramos el pié con las dos manos, con el fin de cerciorarnos de la textura y sensibilidad de ellos, y añadiremos luego unas flexiones para destensar las articulaciones: Flexión, extensión, Rotación Abducción, y en los dedos haremos rotaciones y flexiones. Calentaremos los pies con fricciones a fin de ayudar a circular la sangre, y para que la energía fluya más libremente a través de ellos.

Empezaremos relajando mediante presiones, simultáneamente en ambos pies, la zona del plexo solar, al mismo tiempo que el receptor inspira aire profundamente, y al espirar el aire iremos presionando

y aflojando. El primer masaje será de chequeo o exploración, para conocer en que zonas existen 105 problemas.

Recordemos que siempre hay que empezar por el pié izquierdo, ya que es el polo magnético, receptor del cuerpo, y es el que transmite mejor los impulsos a los órganos a que van destinados.

En el pié izquierdo empezaremos por masajear la zona del riñón-uréter-vejiga, de éste modo ayudamos a liberar al organismo de toxinas, luego pasaremos al pié derecho, haciendo las mismas zonas.

Volveremos al pié izquierdo en el dedo gordo Que corresponde a la cabeza, masajearemos la cabeza completa con la glándula Pituitaria.

La Epífisis, los senos, sien, trigémino, tranca cerebral y nuca, y luego pasaremos al pié derecho y repetiremos la misma operación.

De nuevo en el pié izquierdo, friccionearemos las yemas de los dedos que corresponden a los senos y también el sistema linfático superior, que está situado en los espacios interdigitales de los dedos.

Cambiamos luego al pié derecha repitiendo la misma operación.

De nuevo en el pié izquierdo, ahora trataremos el tiroides y las paratiroides, lo repetiremos en el pié derecho.

Pasamos al izquierdo para tratar los ojos y las orejas y nariz, haremos lo mismo en el pié derecho ahora comenzaremos con la columna vertebral en el pié izquierdo, cervicales, dorsales, lumbares, y sacro.

Cambiamos de nuevo en el derecho y repetimos la secuencia.

Otra vez en el izquierdo y presionaremos en las zonas del trapecio, pulmones-bronquios y el corazón, ésta zona la trataremos, pidiendo al receptor que respire profundamente, al igual que el plexo solar.

Pasaremos al pié derecho y haremos los mismos puntos, excepto el corazón que no existe reflejo en el derecho.

Ahora nos toca el aparato digestiva del pié izquierdo. El estómago, duodeno, páncreas, intestino delgado, y bazo.

Cambiaremos al derecho y repetiremos todo menos el bazo, pero añadiremos el hígado y la vesícula biliar. Continuaremos con el intestino grueso o colon en el pié derecho, apéndice, válvula ileocecal, colon ascendente, transverso, y luego continuaremos el recorrido en el pié izquierdo, transverso, descendente, y recto hasta el ano. Seguimos con el pié izquierdo, presionando la zona de los ovarios, centro talón, los laterales zonas sexuales y la región hipogástrica, añadiremos también la zona del nervio ciático

Pasaremos luego al derecho repitiendo la misma secuencia. Ahora nos iremos al pié izquierdo en las zonas de los hombros y de las rodillas, y también las del derecho.

En las zonas superiores de los pies se encuentran reflejadas las áreas de: Maxilares, amígdalas, laringe, faringe, sistema linfático superior, oído interno. zona del equilibrio, senos, diafragma, las mismas zonas las haremos en el pié derecho.

En el pié izquierdo presionaremos las lonas del sistema linfático, situadas alrededor de los maleolos interno y externo, al mismo tiempo podemos trabajar las áreas de las caderas que se encuentran debajo mismo de los maleolos igualmente el interno que el externo.

Nos pasaremos al pié derecho, practicando la misma secuencia.

Para finalizar haremos unas fricciones de calentamiento en los dos pies, y al final nos despediremos con un masaje sedante centrífugo, y finalizaremos la sesión dejando unos minutos de descanso con los pies abrigados con una toalla o manta si hiciera fría.

Si la paciente tiene la tendencia de tener los pies fríos, le aconsejaremos que se los lave alternativamente con agua caliente y fría, con la caliente 3 minutos y con la fría medio minuto, siempre lejos de las digestiones, los lo agradecerá!.

¿Porque hay que cambiar de un pié a otro repitiendo las mismas zonas? .

El motivo es el siguiente: El trabajar todas las áreas del pié izquierdo sin cambiarse al derecho, causaría un desequilibrio en la circulación y no solo de las corrientes magnéticas sino también de la sangre, ya que la mitad del cuerpo estaría relajada y otra mitad estaría aún tensa, esto podría conducir a un malestar, o a una ligera desorientación.

Una alumna contaba que dando un masaje antes de que ella supiera como alternar los pies, le dio un masaje a todo el cuerpo sin alternancia ninguna, luego como el receptor se iba quedando rígido, ella le pidió que se levantara por un momento, con lo que podía estirarse y dar algunos pasos. !Al levantarse de la camilla, el paciente sintió tal desequilibrio, que no pudo pasear derecho, pues se inclinaba hacia un lado e incluso tropezó!

Esto nos muestra lo necesario que es alternar los pies para completar la zona, por ejemplo: Si masajeamos la zona de la cabeza en el pié izquierdo, recordemos que solo estamos haciendo la mitad, si después pasamos a otras áreas nos dejaremos la cabeza a medias, provocando así el desequilibrio del cuerpo.

Una cosa hay que tener en cuenta, es que la zona de la cabeza tiene los reflejos cruzados, por ejemplo: Si estamos presionando la zona del ojo izquierdo, tendremos que hacer la presión en el pié derecho, y si queremos presionar la zona del oído derecho, deberemos de presionar el área del pié izquierdo, o sea que el reflejo del masaje es cruzado, solo en la cabeza.

RESUMEN DE LAS SECUENCIAS DEL MASAJE PODAL

- 1.- Relajar los pies con pases palmodigitales, flexiones, rotaciones, etc.
- 2.- Presión en el Plexo solar, en los dos pies al unísono; Respiración
- 3.- Pié izquierdo, zona de riñón-uréter-vejiga.
- 4.- Cambiar al pié derecho, las mismas zonas.
- 5.- Pié izquierdo, masajearemos toda la cabeza completa.
- 6.- Repetiremos la misma secuencia en el pié derecho.
- 7.- En el pié izquierdo, zonas de los senos frontales, y el sistema linfático superior, entre los dedos.
- 8.- Repetiremos las mismas zonas en el pié derecho.

- 9.- Pié izquierdo, zona del tiroides y paratiroides.
- 10.- Cambiar al pié derecho, repetir.
- 11.- Pié izquierdo, zonas de ojos, orejas y nariz.
- 12.- Repetir en el pié derecho.
- 13.- Pié izquierdo, la columna vertebral.
- 14.- Cambiar al pié derecho la misma zona.
- 15.- Pié izquierdo, zonas de trapecio, pulmones-bronquios, y corazón.
- 16.- Cambiar al derecho, los mismos puntos, menos el corazón.
- 17.- Pié izquierdo, trabajaremos el aparato digestivo, y el bazo.
- 18.- Pié derecho, repetir la operación, más hígado y vesícula biliar.
- 19.- Continuaremos con el pié derecho en el colon, empezaremos por el apéndice, válvula ileocecal, colon ascendente, transverso.
- 20.- Pié izquierdo, seguiremos con el transverso, descendente y ano.
- 21.- Pié izquierdo, en la zona de los ovarios, centro talón.
- 22.- Pasamos al derecho repitiendo lo mismo.
- 23.- Pié izquierdo, zona del hombro y la rodilla.
- 24.- Cambiamos al pié derecho y repetir.
- 25.- Pié izquierdo, zonas superiores del pié. maxilares, amígdalas.
- 26.- Repetirlo en el pié derecho.
- 27.- La zona de la laringe, faringe, y sistema linfático superior podemos hacer el masaje al unísono, el los dos pies a la vez.
- 28.- La zona del oído interno y del equilibrio también se pueden masajear al unísono.
- 29.- Pie izquierdo, zona de senos y diafragma.
- 30.- Repetimos en el pie derecho.
- 31.- Pie izquierdo, sistema linfático, alrededor de los maleolos.
- 32.- Pie derecho, sistema linfático y zonas de las caderas.

DOS ZONAS MUY IMPORTANTES

Existen dos zonas importantísimas del organismo, sobre las que se puede influir muy directamente mediante el masaje podal y que influyen más directamente sobre el estado general del organismo.

Estas son: el Plexo solar

La palabra "plexo" tiene su raíz en una palabra latina que significa "trenzado", y anatómicamente hablando un Plexo nervioso es un enrejado o grupo de fibras nerviosas entrecruzadas y muy elaboradamente entrelazadas entre sí.

El Plexo solar es un nudo muy grande, situado detrás del estómago, Que ha sido llamado por algunos científicos, el cerebro abdominal".

El estómago está situado en el lado izquierdo del cuerpo. El plexo solar se compone de dos grandes ganglios, desde los cuales salen distribuyéndose hacia muchos lugares, dividiéndose en muchos ganglios más pequeños en forma semi-lunar. Existen unas 10 subdivisiones.

Los ganglios son una masa de tejido nervioso que contiene las células nerviosas (neuronas). El ganglio es como un pequeño centro de energía, situado fuera del cerebro y de la médula espinal. Ambos ganglios del plexo solar son pre vertebrales, lo que quiere decir que están situados al lado de la columna vertebral. Uno de ellos llamado ganglio celiaco o abdominal, está situado cerca de la arteria abdominal, en el nivel en que dicha arteria se origina. El otro ganglio, que es el principal, se llama "mesentérico", porque está conectado al mesenterio, enlaza con la membrana que rodea al intestino delgado y forma un recubrimiento en la cavidad abdominal, se le encuentra en el lado izquierdo de la aorta abdominal.

Este es el ganglio en el que se origina el sistema nervioso simpático y del cual las fibras simpáticas pasan a los órganos abdominales.

El sistema nervioso simpático es por lo tanto, una parte o una subdivisión del plexo solar.

De acuerdo con sus funciones, el tema nervioso simpático es también una división de la parte del sistema nervioso humano llamado sistema nervioso autonómico que controla y dirige las funciones involuntarias de los órganos humanos, y éstas funciones son realizadas automáticamente, e independientemente de nuestra voluntad, y no pueden ser controladas de una forma consciente (sin embargo existe desde hace poco la evidencia de que algunos adeptos de la disciplina del yoga; pueden voluntariamente controlar algunas de las funciones llamadas "involuntarias").

Estas son las funciones glandulares y sus secreciones, el trabajo de la musculatura lisa de los órganos internos, particularmente del tracto digestivo, de las vías respiratorias, de las paredes de los vasos sanguíneos y del corazón, Que suministran energía para la asimilación de los alimentos.

El plexo solar, junto con el sistema nervioso simpático (que también es una subdivisión del plexo solar) controla la maravillosamente orquestada secuencia de acontecimientos en nuestro sistema, de los que dependen nuestras vidas.

El plexo solar preside nuestro Sistema nervioso simpático y se dice que está completamente desarrollado y realizando ya funciones vitales en los primeros estadios de la vida del embrión, período en el que ni siquiera el cerebro está plenamente desarrollado.

Si se estimula el sistema nervioso simpático, como ocurre con un susto repentino, funciona como una estación de emergencia, esto origina la constricción de los vasos sanguíneos, la elevación de la presión sanguínea, la aceleración del corazón, y permitirá un mayor consumo de energía, si esto es necesario.

También inhibe la acción de los intestinos, de ahí que la prolongada tensión produzca como resultado el estreñimiento.

La segunda división de nuestro sistema nervioso autonómico o vegetativo, la parte cráneo-sacra, se llama sistema parasimpático.

La estimulación del mismo incrementa la secreción de las glándulas endocrinas hace bajar la presión sanguínea y calma el corazón.

Vemos pues que el plexo solar es el mayor de los centros nerviosos: preside la mayor parte del sistema nervioso autonómico o vegetativo, e incluso organiza la circulación de la sangre, modificando el volumen de la misma que pasa a través de los vasos sanguíneos y regula la circulación de fuerzas e impulsos electromagnéticos vitales que fluyen a través del sistema.

Por eso dice Theron Dumont, que el plexo solar es también una fuente de fuerza vital y energía física, y el gran almacén de ellas, siendo así mismo su generador. En realidad posee pues unas propiedades análogas al Sol.

El plexo solar puede ser llamado también "el cerebro sensorial, pues es el centro de las sensaciones y emociones. Una persona puede experimentar una sensación muy especial en el pecho, y por debajo de éste, cuando tiene lugar una fuerte sensación, la gente la describe como "un mareo de estómago, pero en realidad es una sensación del plexo solar, el cual manda mensajes e impulsos a través de los nervios, a los órganos correspondientes, causando no solo cambios fisiológicos, sino también originando estados mentales particulares, que a su vez influyen sobre el estado físico de la persona, todo estado mental y emocional tiene una manifestación física.

Es un hecho bien conocido el que una lesión en el plexo solar altera el proceso natural de la vida, y que un fuerte golpe en ésta área, puede incluso causar la muerte instantánea.

El propósito de la detallada descripción que acabamos de hacer, de la localización y el funcionamiento del plexo solar, es para remarcar, el que a fin de obtener los mejores resultados en su trabajo deberá comenzar por el pié izquierdo y más

particularmente en la zona del plexo solar, lo cual hará posible su normal funcionamiento, pues allí es donde se originan los principales procesos vitales

El comenzar el masaje compresivo reflejo en ésta área clave, produce una relajación inicial del plexo solar, la cual hace posible su natural funcionamiento, el cual a su vez origina la respuesta fisiológica natural de todos los órganos.

El plexo solar puede ser alcanzado en ambos pies, a pesar de su localización en el lado izquierdo.

Los resultados de la experiencia lo confirman, a pesar de que no exista una explicación directa de porqué es así.

EL SISTEMA LINFÁTICO

El sistema linfático forma parte del sistema circulatorio humano no y su funcionamiento es esencial para mantener la vida.

De dicho sistema se transporta la linfa desde los tejidos corporales a puntos en donde se une a la corriente sanguínea, la linfa, fluido alcalino del cuerpo, se forma en todos los tejidos corporales, reuniéndose en los más pequeños vasos sanguíneos mayores, y finalmente es conducida a los conductos linfáticos.

La linfa es generalmente de color claro transparente (incolora) pero a veces se vuelve lechosa, sobre todo cuando arrastra grasas y desechos de los intestinos. Su composición varía considerablemente en las diferentes partes del cuerpo.

La linfa contiene unas células llamadas linfocitos, que sirven para proteger al organismo de la invasión de los microorganismos

Existen dos clases de estructuras en el sistema linfático: la primera son los capilares, los grandes vasos sanguíneos y los conductos linfáticos, y todos ellos contribuyen a conducir a la linfa a través del sistema.

Los movimientos respiratorios son también una de las importantes ayudas en el flujo de la linfa a través del cuerpo humano.

Existen válvulas en los vasos linfáticos que evitan cualquier retroceso del flujo linfático. La segunda estructura de los nodos linfáticos funciona como un perfectamente conectado sistema de filtración. El fluido tisular de los capilares sanguíneos penetra en los capilares linfáticos y desde este momento se llama linfa. Allí es clarificada y filtrada de los residuos proporcionados por los capilares sanguíneos, éstos pasan a través de los vasos linfáticos y van a parar al conducto por donde penetra en la corriente sanguínea.

Los pequeños capilares linfáticos están situados en el tejido conjuntivo de la mayoría de los órganos. Son mucho más numerosos debajo de la piel, en las membranas mucosas de los tractos respiratorio y digestivo, y menos numerosos en los músculos.

Los vasos linfáticos son mucho mayores que los capilares, y la mayoría de ellos está situados en las capas subcutáneas de los tejidos: algunos están localizados en lo más profundo de las extremidades, así como bajo las membranas mucosas del aparato digestivo, respiratorio y urogenital.

A diferencia de la sangre, la linfa fluye solo en una dirección: desde los pequeños vasos hasta los mayores, y de allí a los vasos linfáticos en cuyo punto penetra en la corriente sanguínea.

Los vasos linfáticos son canales tubulares, existen dos conductos principales, el largo conducto torácico de la izquierda y el corto conducto linfático de la derecha. El torácico indica que el conducto linfático, está localizado en el pecho y es el principal, el cual hace converger la linfa desde todas las partes del cuerpo, con excepción del lado derecho de la cabeza, cuello, parte superior del pecho y extremidad derecha superior. El conducto torácico se origina en los órganos abdominales, y recibe linfa de los miembros inferiores, la región pélvica y los órganos abdominales. Circula hacia arriba, a través del diafragma al pecho y tórax, torciendo hacia la izquierda y entrando en la vena por debajo del hueso izquierdo del cuello. Justo antes de entrar en ésta vena, el conducto torácico recibe el flujo de linfa de los vasos situados en el lado izquierdo de la cabeza, la extremidad superior izquierda y el lado izquierdo del pecho.

El conducto linfático derecho, el corto, recibe la linfa solo del lado derecho de la cabeza, de la extremidad superior derecha y del lado derecho del pecho, y vacía en la vena situada por debajo del hueso derecho del cuello.

El conducto torácico es el mayor de los dos, y es el principal, sirviendo a un área mucho mayor del cuerpo y a muchos más órganos que el conducto linfático derecho.

Las demás estructuras del sistema linfático son los nodos linfáticos, éstos nodos son una acumulación de tejidos linfáticos, estos son redondeados y densamente compactados con sacos de tejido linfático y varían de tamaño desde una cabeza de aguja hasta el tamaño de una oliva, ellos pueden encontrarse solos o acumulados en grupos en ciertas regiones. Los principales de ellos están en el cuello, los sobacos y la ingle. Todos ellos son superficiales y profundamente establecidos, sus funciones son las de actuar como filtros, a fin de evitar que las bacterias y otros peligrosos invasores penetren en la corriente sanguínea.

Otros grupos de nodos linfáticos mayores y más altamente coordinadas aparecen en formas especiales llamadas "órganos linfáticos".

Los órganos linfáticos son: el Bazo, el Timo y las amígdalas.

El bazo, es un órgano alargado y de forma ovoide que está situado en el lado izquierdo del diafragma y por debajo del estómago y es el más grande de los órganos linfáticos, contiene primariamente una sustancia esponjosa, consistente en tejido linfático, y sus principales funciones son:

- a) La formación de células sanguíneas y de linfocitos (corpúsculos blancos de la sangre).
- b) El almacenaje de sanare.
- c) La filtración de substancias extrañas, tales como bacterias y células sanguíneas deterioradas, que son destruidas y eliminadas de la circulación, por la acción de las células del bazo.
- d) El almacenaje del hierro, y guarda del mismo para la formación de nueva hemoglobina, sustancia que transporta oxígeno a los tejidos.
- e) La formación de anticuerpos y consiguiente acción inmunológica.

La función del bazo juega un papel muy importante en la resistencia del organismo contra las infecciones bacterianas y parasitarias.

El Timo, segundo de los órganos linfáticos, está compuesto por un tejido linfoide muy denso y está localizado por delante y por encima del corazón; su función primaria es la de desarrollar la inmunidad en niños.

El último de los órganos linfáticos son las amígdalas, también son filtros que actúan contra las bacterias.

El sistema linfático es el más precioso guardián contra la enfermedad, además de las funciones arriba reseñadas, el sistema linfático regula también el líquido de los vasos de todo el cuerpo y elimina las proteínas rechazadas por los capilares sanguíneos.

Un mal funcionamiento en el sistema puede causar un edema y un desequilibrio proteico. Las incontables subdivisiones del sistema linfático trabajan como una serie de estaciones de policía, cada una subordinada y dependiente de las demás sus principales residencias están en el lado izquierdo del cuerpo. El cuerpo debe ser capaz de librarse eficazmente por si mismo de éstas toxinas, y es por ello que es importante que el sistema linfático tenga un buen drenaje.

Un requisito importante para una buena salud, es el tener un eficaz sistema circulatorio, la mayor parte del cual es un sistema linfático que esté en alto grado, libre de toxinas.

Es por ello que hemos encontrado muchísimas razones para comen zar una sesión de masaje podal por el pié izquierdo, alternando con el pié derecho y así sucesivamente.

Existen otras razones adicionales para comenzar con el pie izquierdo, como hemos reseñado ya el concepto de polaridad.

El diafragma es una pared músculo-membranosa que separa el abdomen de la cavidad torácica, se contrae con cada inhalación, aplanándose hacia abajo. Esto permite a los pulmones el descender y llenar completamente todo el recorrido hacia la parte inferior del pulmón.

Cuanto más profunda sea la inhalación, tanto más hacia abajo descenderá el diafragma. Este movimiento comprime a los órganos digestivos hacia abajo, lo cual ayuda a la digestión y refuerza la acción del peristaltismo intestinal, empujando hacia abajo la masa de alimentos, al aumentar la presión intrabdominal, hasta alcanzar el estado de defecación.

Con cada inhalación, el diafragma se relaja y se levanta, empujando los músculos de su "suelo" hacia arriba. Cuanto más completa sea la exhalación, tanto más hacia arriba se elevará, pero el lado derecho siempre se elevará más hacia arriba que el izquierdo.

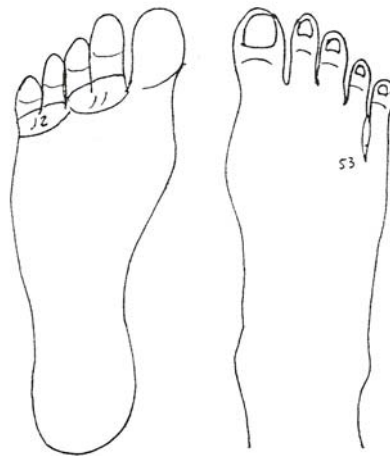
Por lo tanto, el alcanzar así el reflejo del diafragma a través de los puntos reflejos del pie, dependerá de si el receptor está inhalando o exhalando, y de si se está trabajando el pie derecho o el izquierdo.

Todo esto indica el importante papel del diafragma, ya que una buena eliminación es, naturalmente esencial, para una buena salud.

Además de ayudar al proceso de eliminación, el movimiento del diafragma parece ayudar en el funcionamiento de las glándulas suprarrenales, los riñones, el hígado, el bazo y el extremo cardíaco o superior del estómago, dando a éstos órganos una especie de suave masaje rítmico.

UD. prestará un buen servicio a sus clientes si les advierte, particularmente a las mujeres, de que las fajas apretadas, los cinturones, y todos los dispositivos compresores de la figura, interfieren con el movimiento y funcionamiento natural de éstos órganos. Si un individuo tiene problemas particulares en cualquiera de éstos órganos, después de que todo el pie haya sido masajeadó, se puede volver por un momento al punto reflejo del órgano problemático y al diafragma.

ORGANOS DE LOS SENTIDOS



Los ojos: Son los organos más importantes de los sentidos, su estructura es una maravilla, son una cámara automática de enfoque propio, pueden filmar color y movimiento sin necesidad de ser revelado, éstos tienen su interpretación en el cerebro por medio de los nervios.

Pero debido a diferentes causas pueden perder su vitalidad y menguar su poder de visión.

Mediante los masajes comprensivos podemos ayudar a recuperar la vitalidad perdida. En casos de infecciones podemos hacer mucho para recuperar su normalidad.

Las zonas reflejas están cruzadas, la del ojo derecho se encuentra en el pié izquierdo, y la del ojo izquierdo en el pié derecho.

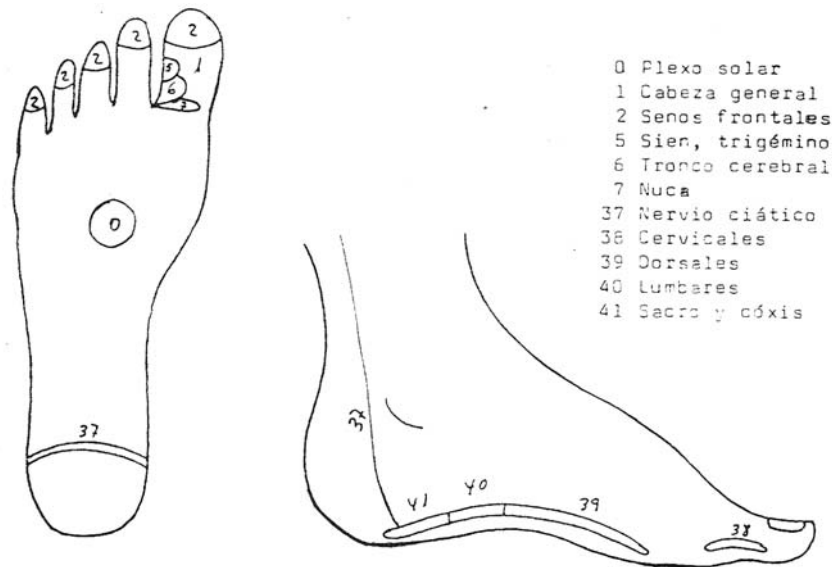
El Oído:

El oído se compone de tres partes: oído externo, medio e interno, el oído externo está encargado de captar las ondas sonoras. el oído medio está separado del externo por el tímpano, en él se encuentra el martillo, el yunque y el estribo, éstos tres elementos deben guiar el sonido hacia el oído interno. El oído interno consta de tres partes: El vestíbulo, el caracol y los canales semicirculares, en éstos canales existen unos

pequeños sacos membranosos, llamados Endolinfa, en éstos sacos se supone son el asiento de la audición, los canales están relacionados en el equilibrio del cuerpo, también contribuyen a determinar la dirección de los sonidos, protegiendo al nervio auditor en caso de ruido intenso.

En todos los trastornos del oído, debemos presionar la zona refleja.

EL SISTEMA NERVIOSO.



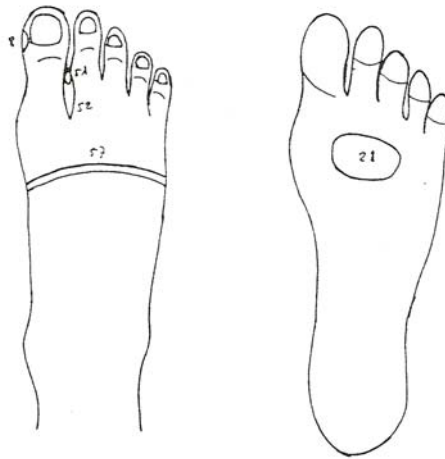
El sistema nervioso es un conjunto de fibras parecidas a una red de conductores eléctricos, cuya misión consiste en presidir y armonizar todas las actividades del organismo, tanto voluntarias como involuntarias, está formado por dos sistemas relacionados entre si. El sistema nervioso central o cerebro espinal y el sistema simpático autónomo o vegetativo. Una alteración de éste sistema puede desequilibrar el funcionamiento normal del cuerpo, es por ello que se oye tanto la frase:

¡Tengo los nervios en el estómago! y diversas expresiones, y es que en realidad detrás del estómago tenemos el plexo solar nervioso, así es que deberíamos de empezar el masaje par el plexo solar para relajar los nervios y también terminar en la misma zona.

En el dedo gordo del pié se encuentra la zona de la cabeza y el reflejo de la glándula pituitaria, un masaje puede aliviar y aún quitar un dolor de cabeza, podemos masajear las bolas de los demás dedos que está en el reflejo de las sienes.

En éste tiempo en que vivimos la prisa y el estrés es algo generalizado, casi todas las personas tienen problemas nerviosos, con la Reflexoterapia tenemos una gran ayuda ya que podemos relajar el sistema nervioso central que es la sede de todas las emociones y tensiones. Problemas de insomnio, depresiones, dolores neurálgicos

El aparato respiratorio:



- 8 Nariz
- 21 Pulmones-Bronquios
- 51 Laringe
- 52 Tráquea-Cisterna linfática
- 57 Diafragma

El aparato respiratorio es un conjunto de órganos que tienen la misión de introducir en nuestro cuerpo el aire para llevar el oxígeno a la sangre, que es imprescindible para la vida de las células, y retirar de la misma el anhídrido carbónico nocivo.

Sus órganos principales son los pulmones, en ellos se encuentran los bronquios que se dividen en ramas cada vez más finas, hasta que terminan en los alvéolos del pulmón, a través de la delgada pared de los alvéolos, el oxígeno del aire pasa a la sangre y se une a los glóbulos rojos que lo transporta por todo el cuerpo, el anhídrido carbónico es al revés pasa de la sangre al alvéolo desde donde se expulsa al exterior.

Así es que hay una estrecha relación entre la respiración y la circulación sanguínea.

Toda alteración en uno de los dos sistemas repercute en el otro, cuando entra menos aire en los pulmones, la sangre tiene que circular más deprisa para poder llevar la misma cantidad de oxígeno a los órganos, el pulso es más rápido, y al revés; si por causa de enfermedad del torrente circulatorio la sangre se estanca en los pulmones la respiración se hace más rápida y profunda y aparece más ahogo.

Debemos respirar por la nariz, pues al pasar el aire por ella se calienta, y al llegar a los pulmones tiene casi la temperatura del cuerpo, además, en la nariz existen unas pestañas o pelos que expulsan fuera, junto con la mucosidad, el polvo y los microbios que han entrado.

Muchos problemas respiratorios que existen hoy en día, en que la atmósfera está altamente contaminada debido al gran incremento de vehículos, fábricas etc. y por la eliminación de la vegetación, árboles, campos etc., también son debidos a una débil constitución de la herencia, falta de ejercicio físico, de deportes, de vida al aire libre y por la entrada de microbios en el aparato respiratorio, influye mucho también la mala alimentación, falta de vitaminas, minerales y otros elementos nutritivos.

El coger frío, humedad, el viento la lluvia etc. son causas que disminuyen las defensas del organismo y predisponen a la enfermedad.

Pero si estamos entrenados y fuertes, esto no nos afectará. Podemos ayudar mucho al aparato respiratorio haciendo una dieta y tratamientos desintoxicantes, por ejemplo: Cura de frutas, baños de pecho y cabeza con vapor, baños de pies calientes, sudar en cama tomando tisanas calientes de flor de saúco, llantén, malva, menta, eucalipto, pino, tomillo, tusilago, malvavisco.

Reflexoterapia: Presionaremos todo el área del aparato respiratorio, y en el asma incluiremos el corazón. En los catarros, bronquitis, asma, afonía, faringitis aguda y crónica, laringitis se puede hacer un masaje en ésta zona dos veces por semana.

CORAZON Y CIRCULACIÓN



El corazón es el músculo más importante y activo del cuerpo, late unas 72 pulsaciones por minuto, o más de 100.000.- veces al día. La presión o contracción se llama Sístole y la dilatación Diástole.

El corazón posee cuatro cavidades, dos en la parte superior llamadas aurículas y dos en la parte inferior llamadas ventrículos.

Las aurículas se relacionan con sus correspondientes ventrículos por medio de un agujero los aurícula-ventriculares. La aurícula y ventrículo derecho están separados de la aurícula y ventrículo izquierdo, por un tabique el aurícula-ventricular.

La sangre venosa entra en el corazón por la aurícula derecha, desciende al ventrículo, éste la lanza a la arteria pulmonar a ambos pulmones, allí se desprende del anhídrido carbónico adquiriendo el oxígeno, dicha sangre oxigenada, es conducida por las venas pulmonares a la aurícula izquierda, desciende a su ventrículo, éste empuja hacia la arteria Aorta, y es conducida por todo el cuerpo hasta la red capilar en donde cede el oxígeno recibiendo en cambio el anhídrido carbónico, quedando transformada en sangre venosa, y vuelve al corazón derecho.

La circulación que va desde el corazón derecho pasando por los pulmones hacia el lado izquierdo se llama pequeña circulación o circulación pulmonar, y la circulación que tiene lugar desde el corazón izquierdo hacia el recorrido por todo el cuerpo se llama gran circulación,

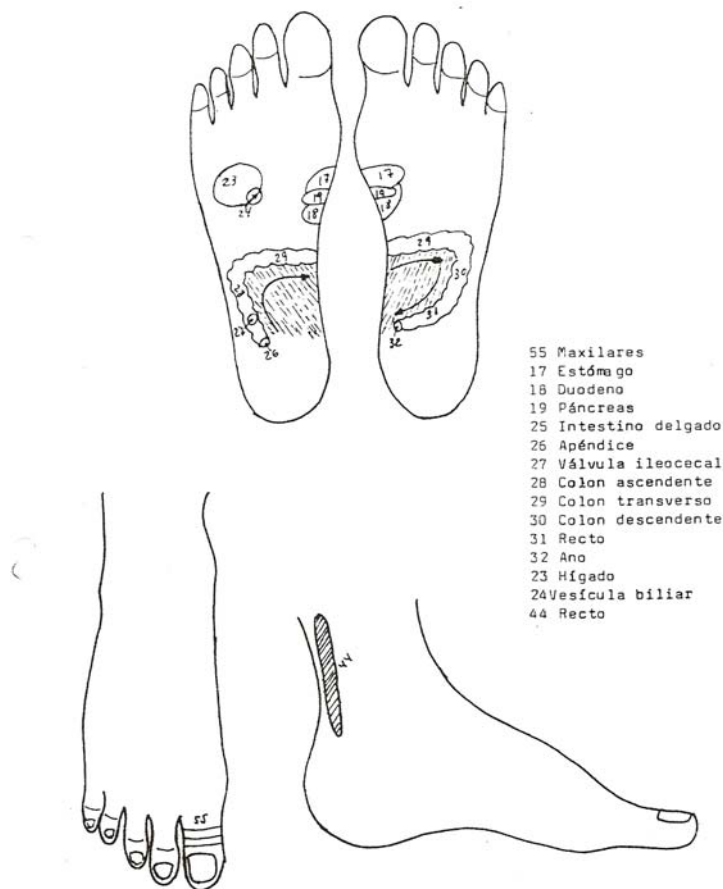
Así es que nos demos cuenta de la importancia que tienen el corazón y el sistema circulatorio, a éste motor impulsor de la sangre muchas veces le falta energía, o le sobra. Mediante la compresión en su reflejo lograremos mejor ritmo, mejor riego sanguíneo, mejor nutrición de las células.

Problemas cardiacos, problemas circulatorios, varices, alteraciones de la presión sanguínea etc.

En problemas serios, presionar con suavidad al compás de la respiración.

Presionar al inspirar, hacer algunas presiones y ceder lentamente al expirar.

APARATO DIGESTIVO: METABOLISMO



El aparato digestivo es un conjunto de órganos cuya misión es verificar la digestión de los alimentos.

La digestión comienza en la boca y termina en el intestino grueso, pasando por varias transformaciones hasta llegar a la absorción de los elementos nutritivos, de las cuales se nutren las células.

Los órganos que comprenden dicho aparato son: La boca con sus maxilares, la faringe, esófago, estómago, intestinos delgado y grueso, ano, duodeno, páncreas, hígado y vesícula biliar.

En alteraciones de dicho aparato presionaremos las zonas reflejas que correspondan a cada problema.

Malas digestiones, úlceras, gastritis, acidez de estómago, inapetencia, las zonas donde insistiremos serán: Estómago, duodeno, páncreas, hígado y vesícula biliar.

En casos de diarrea, estreñimiento, dolores abdominales, gases, colitis crónicas, inflamaciones, etc. presionaremos las zonas de los intestinos delgado y grueso además de las ya dichas.

El intestino grueso o colon, hay que empezarlo por el pié derecho, siguiendo su trayecto.

En diabéticos insistiremos en el páncreas, hígado, aconsejar que se hagan análisis de glucosa para un control, y notar el progreso favorable del tratamiento.

Hay muchas personas que sufren del hígado, éste órgano que es el mayor del cuerpo (pesa 1.500,- Kg.) es el que influye en ciertas dolencias ya que es el laboratorio del organismo, cuando existen alteraciones puede ocasionar diversas enfermedades como son: reumatismo de todas clases, urticaria, asma, jaqueca, hepatitis, y muchos otros trastornos.

APARATO URINARIO

El aparato urinario está constituido por órganos destinados a separar de la sangre el agua y sales minerales excesivas y productos resultantes del metabolismo de los tejidos, principalmente urea, ácido úrico, cuya retención obraría a la manera de venenos.

Los riñones son dos órganos de color rojo oscuro, situados junto a la pared posterior del abdomen a ambos lados de la columna vertebral, el derecho está un poco más bajo que el izquierdo.

Estos dos filtros vivientes miden unos 12 centímetros de longitud, cinco de anchura y tres de grosor, pesan aproximadamente 140,- grs. son parecidos a una judía, éstos tienen un trabajo muy importante y selectivo, para producir la orina obran de la siguiente forma: La sangre llega a los riñones, donde allí es filtrada por sus nefrones de todas las sustancias tóxicas como son: Urea, ácido úrico, amoniaco, fosfatos etc. ellos hacen una selección y lo que es aprovechable es reabsorbido, mientras que los desechos citados junto con el agua excedente desciende poco a poco a los uréteres, depositándose en la vejiga en espera de llenarse para su próxima expulsión a través de la uretra en el momento de la micción.

Todos los días más de 1500,- litros de sangre son filtrados por los riñones, su adaptación es tan grande, que cuando falta un riñón, el otro efectúa todo el trabajo necesario para librarse de todos los desechos venenosos para el cuerpo.

Los análisis químicos de la orina son muy importantes no solo para controlar el funcionamiento de los riñones, sino también el de otros órganos, la cantidad eliminada de orina por un adulto es más o menos de un litro y medio al día.

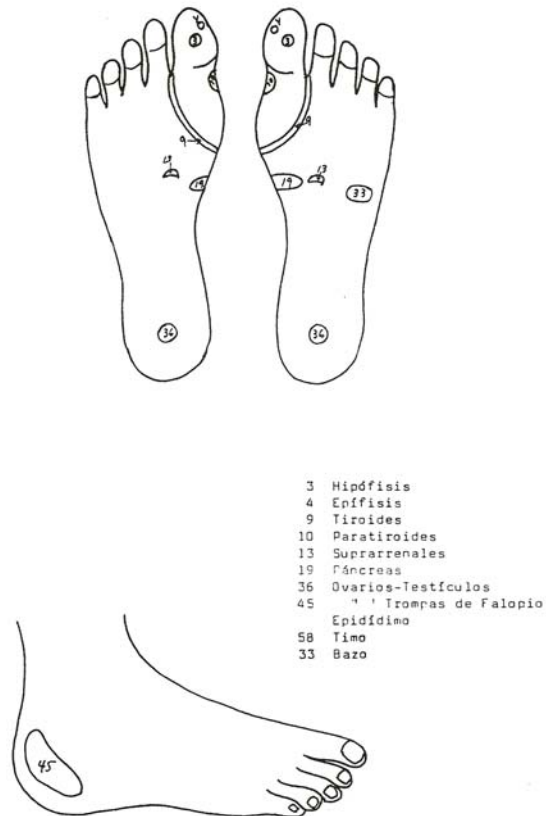
En casi todos los casos hay que masajear el reflejo de los riñones, uréteres, vejiga, ayudándoles a efectuar su trabajo, pues de un mal funcionamiento pueden venir serios problemas.

Cuando existe insuficiencia renal el organismo intenta desprenderse de las toxinas depositándolas en la piel y saturándola promoviendo diversos tipos de erupciones como son: Urticaria, excemas ,hinchazones y demás trastornos.

También en los riñones puede haber inflamación crónica con retención de residuos, arenillas, cálculos de riñón, riñón encogido, en todos estos casos hay que presionar varias veces repetidamente durante todo el masaje, aunque no insistiendo demasiado, especialmente si existen piedras, es preferible hacer el masaje 2 o 3 veces por semana.

Problemas de la vejiga: Incontinencia o retención de orina, inflamación, catarro crónico de la vejiga, cálculos. tumores etc.

LAS GLÁNDULAS ENDOCRINAS



Las glándulas endocrinas son unos órganos que se distinguen de los demás porque sus células segregan un producto característico llamado hormonas, éstas glándulas segregan directamente en la sangre su producto.

Se han localizado en el cuerpo humano una constelación de 10 glándulas endocrinas: La hipófisis, epífisis o pineal, el timo, la tiroides las paratiroides, el páncreas, las suprarrenales, los testículos en el hombre y los ovarios en la mujer.

La próstata también produce elixires de vida que tienen acción importante sobre el organismo y la mente del hombre, aumenta la potencia muscular y viril, tiene poder antidiabético, favorece la alegría y euforia.

La hipófisis o pituitaria está situada en el cerebro (silla turca) ésta glándula es conocida por el director de la orquesta ya que es la que transmite órdenes a las demás glándulas y recibe noticias que se cumplieron, tiene acción directa sobre las glándulas sexuales ovario, testículo, favorece la ovulación normal, es el reloj de la pubertad, protege el embarazo y crea instinto de maternidad.

La pineal o epífisis está situada en el cerebro, es la glándula de la inocencia, frena el desarrollo antes de tiempo de los órganos sexuales e inteligencia.

El tiroides es la glándula de la actividad, está situada en el cuello debajo de la nuez, sus funciones son: Activar la combustión de las sustancias alimenticias, favorece el crecimiento corporal, controla la circulación de la sangre en el cerebro etc.

Las paratiroides son cuatro glándulas pequeñas, están situadas detrás de la tiroides tienen el tamaño como una lenteja, ellas regulan el metabolismo del calcio y fósforo.

Trastornos de las paratiroides: Reblandecimiento de los huesos, convulsiones, espasmos, raquitismo, irritabilidad nerviosa etc.

El timo es la glándula del crecimiento, está situada detrás del esternon entre los pulmones, controla la nutrición y el crecimiento del organismo, y su hormona es similar a la vitamina B, ésta glándula involuciona a partir de la pubertad, cuando la persona llega a la madurez el timo deja de funcionar.

El páncreas es la glándula de los diabéticos, ésta segrega la hormona insulina, cuando se trastorna se produce la diabetes.

¿Porque enferma el páncreas? Influye mucho la herencia que se transmite de padres a hijos, pero lo que más perjudica a ésta glándula es la alimentación excesiva y antinatural, demasiado azúcar, carnes, grasas etc. ésta alimentación fatiga al páncreas, en épocas de restricción se han curado muchos diabéticos.

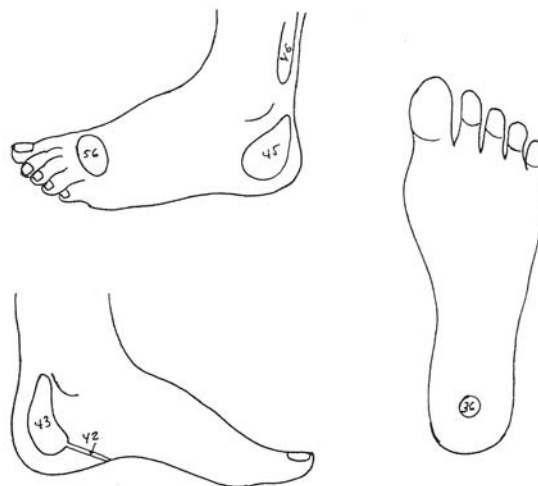
Las suprarrenales son dos glándulas situadas encima de los riñones como si fueran gorritos, tienen varias funciones de gran importancia, tienen relación con las emociones, miedo, odio, angustia, ansiedad, dolor etc. Las suprarrenales con su hormona adrenalina aumentan su capacidad de resistencia, aumenta la presión de la sangre, la actividad cerebral. Hay personas que tienen exceso o defecto de ésta hormona y debido a ello tienen verdaderos problemas.

Ovarios o testículos, son las glándulas de la procreación que regulan el desarrollo sexual y la reproducción, cuando funcionan correctamente favorece el desarrollo muscular, retrasa el envejecimiento, ayuda a evitar la obesidad y favorece el equilibrio nervioso.

El equilibrio de todas éstas glándulas es importantísimo y podemos ayudar mucho con el masaje zonal por medio del reflejo.

En cada caso particular actuaremos sobre las correspondientes zonas.

APARATO GENITAL MASCULINO Y FEMENINO



- 36 Ovarios - Testículos
- 42 Vagina - Pene - Uretra
- 43 Utero - Próstata
- 45 Ovarios - Testículos
- 46 BAJO VIENTRE
- 56 SENOS FEMENINOS

El aparato genital lo constituyen los órganos de la reproducción interiores, llamados ovarios en la mujer y los testículos en el hombre, que producen hormonas que regulan el desarrollo sexual.

Los ovarios se encargan de producir los óvulos, uno cada mes. En el hombre los testículos fabrican continuamente los espermatozoides.

El útero tiene forma de una pera invertida y su tamaño es de siete a nueve CMS. de longitud, su misión es de albergar y nutrir al feto durante la gestación.

La vagina es el órgano que se extiende desde la vulva hasta el útero. Las trompas de Falopio de forma tubular, van desde el ovario a la parte superior del útero.

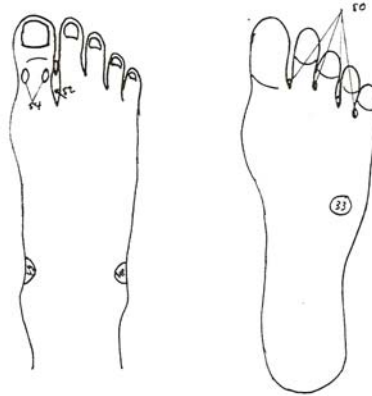
La próstata se encuentra encima del diafragma urogenital y tiene forma de castaña.

El pene es el órgano de la copulación del hombre, en su interior se ve recorrido por una parte más extensa de la uretra, el conducto excretor de la orina.

Existen varios problemas que surgen debido al mal funcionamiento de dicho aparato como son: Menstruaciones irregulares, dolores menstruales, esterilidad, impotencia.

Masajeando las zonas reflejas de dichos órganos, se ayuda mucho a regular y a aliviar los dolores menstruales, y también a mejorar y hasta solucionar dichos problemas del aparato genital.

SISTEMA LINFÁTICO



- 33 Bazo
- 48 Glándulas linfáticas tórax
- 49 Glándulas linfáticas abdomen
- 50 " " superiores
- 52 Cisterna linfática tórax: tráquea
- 54 Amígdalas

El sistema Linfático es un sistema circulatorio diferente al de la sangre, es muchísimo más lento, pero cumple una misión muy importante, limpia los tejidos de materias extrañas y gérmenes dañinos, es el sistema de defensa del cuerpo.

En la sangre encontramos sustancias vitales y nutritivas para las células, pero también se encuentran hormonas, células destruidas a causa de derrames, heridas etc., todos éstos desechos y detritus, está encargada la linfa o vasos linfáticos para transportarlos a los ganglios linfáticos, y allí liberarse y depurarse de éstas sustancias.

El sistema linfático está formado por las amígdalas, bazo, vasos linfáticos y ganglios linfáticos, en los que se forman constantemente millones de linfocitos, éstos son imprescindibles ante todos los estados infecciosos, ya que atacan a los virus y bacterias.

Pero cuando hay éxtasis en éste sistema se suman gran cantidad de trastornos como son: Inflamaciones, infecciones, granos etc.

Podemos ayudar activando éste sistema de defensa mediante presiones en todo el sistema linfático.

El bazo está situado en el hipocondrio izquierdo por encima del riñón izquierdo y delante de él, mide unos 13 CMS. de longitud, 8 CMS. de ancho y 3 de grosor, pesa unos 180,- grs. está en relación íntima con la formación de linfocitos y monocitos, y con la destrucción de hematíes o glóbulos rojos, aún no se conocen todas sus funciones, aun que se sabe no es imprescindible para la vida.

Experimentando en ratones se ha comprobado que el bazo produce sustancias contra la anemia, también contra los efectos nocivos de las radiaciones, y contra el desarrollo de ciertos tumores inoculados en experimentos.

Las amígdalas son los órganos conocidos como glándulas de la garganta, éstas son dos centinelas que contienen infinidad de células defensoras capaces de capturar y destruir gran número de microbios, venenos y sustancias extrañas, además producen líquidas desinfectantes del fondo de la boca. Cuando existen pocas defensas la amígdalas son vencidas por los microbios, entonces se produce la inflamación de las mismas. Si los microbios son muy poderosos da lugar a la producción de pus.

Cuando se infectan repetidas veces. los médicos aconsejan sacarlas, ya que se corre el peligro que el pus se esparza por diferentes partes del cuerpo, llegando a afectar incluso al corazón.

No obstante hay que intentar por todos los medios sanarlas mediante gárgaras calientes de manzanilla o salvia, o tomillo con limón, abundantes zumos de frutas especialmente naranja, limón con tisanas, régimen suave caldos vegetales, ensaladas, combatir el estreñimiento, y con la reflexoterapia presionando el reflejo de las amígdalas y glándulas linfáticas superiores para darles defensas.

ARTICULACIONES



Muchas personas hoy en día sufren de problemas en las articulaciones, el desgaste de los cartílagos que es la tan generalizada y dolorosa Artrosis, debido al desgaste de los cartílagos a través de los años y también a la carencia de ciertos minerales, especialmente la magnesio.

Es necesario tomar una dieta equilibrada con suficiente proteína, y vitaminas especialmente la C y también minerales en especial el magnesio.

También debemos de dormir lo suficiente, 7 u 8 horas los adultos ya que es sabido que si no se duerme suficiente el calcio no se fija en los huesos produciendo desgaste.

El reuma también hace mella en las articulaciones, tanto si es debido a focos infecciosos, como a una acumulación de ácido úrico y artritis.

El reumatismo podemos tratarlo mediante una dieta desintoxicante: Verduras, ensaladas, tomates, pepinos, rábanos etc. frutas especialmente el limón, como proteínas tomaremos leche, quesos frescos, yogur, frutos secos. Para la Artritis eliminaremos todos los alimentos que contengan ácido úrico: Carnes, embutidos, conservas, vísceras.

Nos beneficiará mucho las saunas, sudar en cama con bolsas o esterilla caliente, tomando tisanas calientes para sudar: .abedul, Ortiga, Estigmas de maíz, Cola de caballo, Agracejo, todas éstas plantas ayudan a eliminar el ácido úrico.

Reflexoterapia: Debemos de presionar la zona correspondiente a cada articulación, y además aparato digestivo, hígado y riñones, si hay inflamación en el sistema linfático.

LOS PIES SON EL REFLEJO DEL CUERPO

Los pies parecen realmente ser el espejo del cuerpo, análogamente a como en Iridología decimos también que los ojos, no solo son el espejo del alma, sino también del cuerpo. y así lo estableció el Dr. Robert Samilson, M. D, primer presidente de la “american Orthopedic Foot Society” en el número de la revista "Today's Health" de octubre de 1973.

Los pies son unas obras maestras estructurales, exquisitamente y hermosamente diseñados, en perfecta coordinación con muchos músculos (extrínsecos, intrínsecos, elásticos, tejidos, ligamentos, cápsulas y otros más). Comprenden 26 huesos, 100 ligamentos, 20 músculos y un intrincado enrejado de nervios y vasos sanguíneos, y éstas maravillosas estructuras reflejan totalmente nuestro estado de salud.

El estado de nuestros pies, y la forma en que los usamos, revelan nuestro estado físico y mental, e influye no solo en nuestro comportamiento, sino también en el funcionamiento de nuestra mente y de nuestro cuerpo.

El como nosotros pensamos y actuamos tiene una relación directa en como los pies hacen su trabajo.

Análogamente, según nosotros tratemos a nuestros pies influirá en nuestra salud mental y física. Ello es como una calle de dos direcciones, que tiene una relación recíproca, el abusar de los pies y las consiguientes dolencias de los pies, tales como ampollas, juanetes, callosidades y durezas pueden ser causa a su vez de la fatiga general y de las dolencias del organismo •

Inversamente, los trastornos sistémicos o generales del cuerpo, tales como la artritis reumatoide, la diabetes, la esclerosis múltiple y algunos tipos de enfermedades cardíacas, aparecen primero en los pies, haciendo que éstos duelan antes de que el mal funcionamiento de los órganos haya exhibido otros síntomas.

el dolor de pies puede pues, camuflar enfermedades graves, por tanto un malestar en ellos de cualquier tipo exige una inmediata atención, y no solo en el pie, sino en el resto del cuerpo humano.

Lo que puede parecer simplemente un problema de los pies, puede en realidad ser un síntoma de una enfermedad sistémica.

Las estadísticas médicas revelan que 3 de cada 4 personas está, afectadas de uno o más problemas en los pies, observemos algunos de ellos:

1.- El pié de atleta, aunque no es una enfermedad por si misma, representa una completa gama de síntomas: rozaduras entre los pies, una sensación de picor y un ablandamiento de la carne, son los síntomas más corrientes.

Puede ser el resultado del ataque de un hongo, pero si se vuelve crónico, puede seguir un arrugamiento de la piel.

Conocida técnicamente como hiperkeratomicosis, que es el engrosamiento y el endurecimiento de la capa externa de la piel, el pié de atleta tiene lugar preferentemente en el hombre que en la mujer.

Puede ser un problema local, pero puede ser también el resultado de una alergia, una sobredosis de medicamentos, o una quemadura del sol incluso vi. un caso que estaba producido por una sobredosis de vitamina D.

2.- Los juanetes son otro de los problemas de los pies. La predisposición a los juanetes puede ser heredada, pero sabemos que un juanete puede desarrollarse en pies con un calzado demasiado grande o mal ajustado. En algunos casos pero no en todos, la bolsa o saco, situada sobre la articulación del dedo gordo del pié, se inflama y se vuelve hinchada, a veces incluso montando el dedo gordo del pié sobre el segundo dedo.

Cuando trabajemos con una persona que reúna tales condiciones, y para la que resulte doloroso, deberemos trabajar sobre la zona correspondiente de la mano.

No debe aplicarse presión en las áreas inflamadas.

3.- Se ha calculado que son ingentes las cantidades de personas que sufren de durezas y callosidades.

Estas pueden ser el resultado de una fricción, una anormal estructura del pié, de problemas sistémicos a incluso de un desequilibrio glandular, o de alteraciones mentales o emocionales. En efecto, hemos descrito anteriormente como a una mujer de 28 años se le desarrollaron gruesas callosidades en cosa de pocos días, al sufrir un gran estrés al saber que su marido la había abandonado.

Esta es una dramática demostración de como las emociones influyen profundamente en el cuerpo y en particular en los pies.

Un podólogo receta generalmente el ácido silícico coma cataplasma para eliminar las durezas y callosidades.

El aceite de castor untado dos o tres veces al día sobre el área afectada ablanda de tal manera la dureza o callosidad que a veces puede ser eliminada pelándola con los dedos.

Otros remedios caseros que uno puede usar son: La aplicación de una rodaja de limón fijada mediante una venda o un esparadrapo y dejándola actuar durante la noche, o bien se puede aplicar un algodón mojado en extracto de hamamelis en la zona afectada, durante la noche. Tras un cierto número de aplicaciones durante el plazo de varios días, la piel generalmente se ablanda suficientemente como para poder arrancar gradualmente las callosidades y durezas.

4.- Muchas personas nacen con propensión a tener los pies planos, pero pueden no sufrir nunca por ello. Mientras que los arcos de los pies pueden ser útiles en determinadas circunstancias, son preferibles los ejercicios especialmente diseñados.

Es interesante hacer notar que a lo largo de los siglos se han desarrollado supersticiones y mitos acerca de los arcos de los pies. Uno, de dichos mitos es el de que los arcos de los pies son signo de ascendencia aristocrática. Los arcos bajos pueden ser una característica étnica, e incluso no causar dolor. La mayoría de los negros tienen pies planos, pero casi nunca el dolor está asociado con ellos. Millones de personas tienen arcos excepcionalmente bajos o pies planos, pero no sienten dolores ni tienen problemas en los pies. La condición es que no son necesariamente anormales, y el que un arco sea alto o bajo, no es de vital importancia. Es cierto que los arcos son importantes para tener pies y una pastura sana, pero el pie plano no es de todas formas siempre sinónimo de problemas.

5.- El Neuroma de Morton es otro problema que puede resultar absolutamente doloroso, que se caracteriza por un engrosamiento alrededor del nervio situado en la bola del pie, y se caracteriza por ser tan doloroso que la bola del pie apenas si puede ser tocada.

Un entumecimiento entre los dedos de los pies acompaña frecuentemente a este trastorno, que a veces se caracteriza por sensaciones de dolor que se originan en los dedos de los pies como si fueran un shock eléctrico. Puede obtenerse un alivio sumergiendo los pies en un baño de sales de Epson.

También una plantilla para arcos planos puede ser de gran ayuda, la persona que sufre esta dolencia encuentra a menudo necesario llevar zapatos grandes.

Problemas locales de pies derivan a menudo de los hábitos de pasear con zapatos apretados, descuidados o incorrectos, y de incorrectas posturas al permanecer de pie durante largos periodos, o incluso malos hábitos en el comer, y una cosa es segura, y es que los problemas y anomalías de los pies afectan a todo el cuerpo.

Síntomas en los pies de las enfermedades sistémicas

La artritis reumatoide en sus primeros estados puede manifestarse en forma de dolor, rigidez e hinchazón de las articulaciones de los pies. Los pequeños bultos que aparecen debajo de la piel, conocidos como nódulos subcutáneos, pueden aparecer como signos precoces de aviso de ésta grave dolencia. Estos nódulos se pueden palpar muy fácilmente mediante el pulgar o los demás dedos, apriételas suavemente porque sino podría liberar demasiado toxina de una vez y el receptor se sentiría demasiado incómodo. Cuando la enfermedad ha alcanzado el estado degenerativo o crónico, pueden aparecer enfermedades como los dedos en forma de martillo o las espinas óseas (espolones).

Apareciendo más frecuentemente en hombres que en mujeres, la gota es una de las formas más corrientes de artritis. Es posible estar genéticamente predispuesto a las dolencias artríticas, e incluso las personas que están así dispuestos, existe un llamado "factor artrítico" en su sangre, aunque eso no quiere decir que tenga que desarrollarse. Su aparición está a menudo marcada por un repentino cambio en el dedo gordo del pie, el cual se vuelve brillante, hinchado, inflamado, y extremadamente doloroso.

El punto inicial de la irritación es generalmente la articulación situada entre el dedo gordo del pie y la bola del pie, pero a veces pueden ser también afectadas otras articulaciones del pie.

Mientras que al principio quizás equivocadamente puede ser considerado como un problema local, pocas veces la gota llega a ser conocida como tal.

La gota está originada por un trastorno en el metabolismo del ácido úrico, que tiene como resultado la formación de agua en el cuerpo. A causa de un exceso de sustancias de desecho en el sistema, las sales insolubles del ácido úrico se acumulan en la sangre, alrededor de las articulaciones y en los mismos tejidos, en forma de depósitos cristalinos que son los que solemos sentir, cuando dichos puntos son comprimidos.

Las autoridades médicas indican que siendo solamente un exceso de peso del 10 % es suficiente para disparar una asintomática condición preexistente. Así pues, los individuos que vigilan su peso y hacen un ejercicio adecuado son menos aptos a desarrollar la gota.

Las enfermedades cardiovasculares (las que afectan al corazón y al sistema circulatorio), pueden causar dolores, hinchazones y una sensación de quemazón en los pies, cuando la circulación queda alterada.

La arteriosclerosis, que es un endurecimiento y engrosamiento de las arterias, reduce seriamente el flujo sanguíneo, y como consecuencia de ello, queda reducido el aporte de oxígeno a los tejidos del pie.

La dificultad de pasear, el dolor de los pies cuando reposan, las úlceras, las infecciones, las pérdidas de pelo en las piernas y el engrosamiento de las uñas (particularmente las de los dedos gordos de los pies) son las claves de la presencia de este trastorno.

Las hinchazones y edemas de los pies y piernas pueden ser causados por una insuficiencia cardíaca.

Los fluidos corporales se acumulan entonces en las extremidades, pues ellos se ven restringidos en su flujo. U

Un síntoma precoz de diabetes es a menudo una sensación de adormecimiento y una sensación de picazón en los pies.

En las plantas de los pies aparecen úlceras y si se desarrollan en ellas infecciones, éstas curan muy lentamente.

Los síntomas de los problemas neurológicos o trastornos nerviosos, incluidas las lesiones cerebrales, pueden aparecer en los pies en forma de una falta de coordinación.

El alcoholismo causa un adormecimiento y una ulceración en los pies, debido a una degeneración de los nervios.

Una pérdida de la coordinación muscular, picazón y temblores, adormecimiento y dificultad de mantener el propio equilibrio pueden ser los síntomas de la esclerosis múltiple.

El observar los síntomas, y conociendo lo que pueden indicar le puede proporcionar a UD. una valiosa información complementaria de cuales son los órganos que pueden estar afectados, alertándole de las áreas correspondientes que requieren especial atención.

LOS CUIDADOS DE LOS PIES

Si se les da a los pies la clase de cuidados que merecen, todo el sistema se beneficiará, y será más fácil de obtener la facilidad mental y el buen estado de salud general.

He aquí algunos puntos que son necesarios tener en cuenta para un adecuado cuidado de los pies.

- 1.- Insista en llevar zapatos un cm. más largos que los pies.
- 2.- Comprar los zapatos por la tarde, pues los pies se ensanchan durante el día. Los mejores zapatos son los de cuero o las sandalias adecuadas. Si UD. lleva calcetines, éstos deben ser de lana o algodón y un cm. aproximadamente más largos que los pies.
- 3.- Si es posible, cámbiese los zapatos dos veces al día.

- 4.- Después del baño, secarse cuidadosamente entre los dedos luego frotarlos suavemente con un aceite comestible (de preferencia de germen de trigo).
- 5.- Estimular la circulación de los pies, sumergiendo alternativamente los pies en agua caliente y fría.
- 6.- Mientras esté acostado colocar un cojín bajo los pies para levantarlos ligeramente.
- 7.- No cruce las piernas cuando este sentado, porque ello entorpece la circulación sanguínea y afecta los nervios de la espina dorsal.
- 8.- Lo mejor es no llevar ligas, medias o calcetines apretados pues todas éstas prendas alteran la circulación.
- 9.- Pasear cuanto sea posible, pues con ello no solo es posible la relajación sino un buen ejercicio.
- 10.- Cuando esté sentado en una butaca procure poner los pies más altos que las caderas, a fin de favorecer la circulación de retorno.

¿En que zonas masajearemos en problemas específicos?

Abscesos: Zona correspondiente a su localización y sistema linfático.

Ausencias: Trastornos del cerebro, Zona cabeza entera.

Accidentes: Zona correspondiente.

Acne : Suprarrenales, riñón-uréter-vejiga.

Agorafobia: Riñones-uréteres-vejiga, el aparato digestivo, cabeza, cambiar la alimentación.

Alergias: Suprarrenales, riñón-uréter-vejiga, válvula ileocecal, paratiroides.

Halitosis: Estómago, vigilar dentadura que no esté careada.

Amigdalitis: amígdalas, sistema linfático.

Anemia: Estómago, intestinos, metabolismo, bazo.

Afonía: Laringe, amígdalas, sistema linfático.

Angina de pecho: Suprarrenales, riñones-uréter-vejiga. Estómago, corazón y hombro.

Apendicitis: Apéndice, sistema linfático, consultar al médico.

Apetito (falta): Aparato digestivo, tiroides.

Artritis y artrosis: Zona correspondiente a la articulación, suprarrenales hígado, riñones-uréter-vejiga, sistema linfático, para artrosis paratiroides.

Asma: Suprarrenales, riñones-uréter-vejiga, paratiroides, hígado, pulmones-bronquios, sistema linfático.

ATROFIA MUSCULAR :Hipófisis, suprarrenales, riñones-uréter-vejiga, paratiroides, aparato digestivo, sistema linfático, cambiar alimentación.

BASEDOW mal de: Hipófisis, tiroides.

BAZO: Masaje en las zonas del bazo.

BOCA SECA: Zona maxilar superior e inferior, comer lentamente para dar estímulo a las glándulas salivares.

BOCIO: Hipófisis, tiroides, sistema nervioso.

BRAZOS dolores: Masaje zona correspondiente, nuca.

BRONQUITIS: Pulmones-bronquios suprarrenales, sistema linfático.

CABELLOS caída: Hipófisis, ovarios-testículos, suprarrenales, aparato digestivo, metabolismo.

CALCIO falta: Paratiroides.

CALAMBRES piernas: Hígado, aparato digestivo, paratiroides.

CANCER: Sistema linfático y zona correspondiente sistema nervioso.

CELULITIS: Sistema linfático, ovarios-testículos.

CIÁTICA: Suprarrenales, riñones-uréter-vejiga, plexo solar, rodilla, zona refleja debajo talón y sobre el nervio ciático suave, lumbares.

CIRCULACION trastornos: Corazón, paratiroides, suprarrenales, riñones-uretra y vejiga.

CISTITIS: Riñones-uréter, vejiga. insistir vejiga y sistema linfático.

COXIS dolores: Vértebras sacras y cóccix, nuca masaje directo.

COLESTEROL: Reflejo tiroides, hígado.

COLITIS: Estómago, intestinos metabolismo, sistema linfático.

COLUMNA VERTEBRAL: Toda la columna vertebral.

CORAZON: Corazón y circulación, suprarrenales, sistema linfático y aparato digestivo completo.

CRECIMIENTO: Hipófisis, tomar muchas vitaminas, en especial la C Y B.

DELGADEZ: Tiroides, aparato digestivo y metabolismo.

DESVANECIMIENTO: Corazón, Suprarrenales.

DIABETES: Hipófisis, tiroides, aparato digestivo, Páncreas, hígado.

DIAFRAGMA: Diafragma, aparato digestivo y metabolismo.

DIENTES gingivitis: Maxilares, si hay infección sistema linfático.

DOLOR CABEZA: Plexo solar, cabeza general, hígado, controlar uñas de pies.

EDEMAS: Suprarrenales, riñones-uréter-vejiga, corazón, sistema linfático.

EXCEMAS: Suprarrenales, riñones-uréter, vejiga, hígado.

EMBARAZO: Hipófisis, ovarios, útero, senas Precaución al principio.

ENFERMEDADES GENITALES: Zona refleja genitales y sistema linfático.

ENFERMEDADES INFECCIOSAS: Riñones-uréter-vejiga, suprarrenales, sistema linfático, columna vertebral, bazo.

ENURESIS: Riñones-uréter-vejiga, plexo solar.

EPILEPSIA: Cabeza general, sistema linfático, intestinas.

EQUILIBRIO: Trastornos: Cabeza general, oído interno, zapatos cómodos!

ESCLEROSIS EN PLACAS: Cabeza general, columna vertebral, riñones-uréter-vejiga, sistema linfático, aparato digestivo, metabolismo.

ESTERILIDAD: Hipófisis, ovarios-testículos, útero y próstata.

ESTOMAGO: Estómago, plexo solar.

ESTREÑIMIENTO: Plexo solar, intestinos especialmente el colon descendente y el recto, comer ensaladas, frutas, verduras y salvado.

ESTRBISMO: Cabeza general, ojos.

EXTENUACION: Riñones-uréter-vejiga, paratiroides, aparato digestivo y metabolismo y cabeza en general

FARINGITIS: Zona correspondiente. sistema linfático

FATIGA Debilidad muscular: tiroides, paratiroides, suprarrenales

FIEBRE: Sistema linfático, amígdalas y bazo

FIEBRE DEL HENO: Riñones-uréter-vejiga, cabeza en general, senos frontales, nariz, pulmones-bronquios, hígado, comer miel.

FRACTURAS: Articulación correspondiente, paratiroides, aparato digestivo.

FRIGIDEZ femenina: Hipófisis, ovarios, útero.

GASES: válvula ileocecal, intestinos grueso insistir en el recto.

GARGANTA: Laringe, amígdalas, sistema linfático superior.

GLANDULAS hinchazón: Sistema linfático.

GOTA: Suprarrenales, riñones-uréter-vejiga, hígado.

HEMATOMAS: Paratiroides, si se tiene tendencia tomar vitamina K.

HEMORROIDES: Intestino recto, ano, suprarrenales, riñones-uréter-vejiga.

HERNIA DEL DISCO: Columna vertebral, riñones-uréter-vejiga, aparato digestivo, hígado, vesícula biliar.

HERPES ZOSTER: No tratarlo con reflexología si esté en estado agudo, pues puede provocar un estado de dolor, las erupciones deben cubrirse con polvos talco y taparse con vendas, después del ataque agudo se puede tratar fortaleciendo los nervios con vitamina B1, Reflexoterapia: Plexo solar, aparato digestivo, metabolismo, riñones-uréter-vejiga.

HIGADO: Aparato digestivo, hígado y vesícula biliar en caso de inflamación el sistema linfático.

HIPERTENSION: Plexo solar, riñones-uréter-vejiga, cabeza general, poca sal.

HIPO: Diafragma, plexo solar, estómago.

HUESOS: frágiles: descalcificación: paratiroides.

ICTERICIA: Hígado, vesícula biliar, duodeno, sistema linfático.

IMPOTENCIA: Hipófisis, testículos, tiroides, tomar vitamina E.

INFARTO: Suprarrenales, Riñones-uréter-vejiga. diafragma. aparato digestivo y metabolismo.

INFLAMACIONES: Zona de reflejo del órgano y sistema linfática.

INSOMNIO: Plexo solar, cabeza general.

INTOXICACION por comidas: Aparato digestivo, metabolismo, riñones-uréter vejiga, sistema linfático.

LARINGITIS: Laringe, sistema linfático.

LEUCEMIA: Amígdalas, sistema linfático, bazo.

LUMBAGO: Columna vertebral, insistir en las lumbares.

MAREOS: oído interno, está el centro del equilibrio.

MENOPAUSIA trastornos: Hipófisis, ovarios, útero, bajo vientre.

MENSTRUACIONES dolorosas: Hipófisis, ovarios, útero, bajo vientre, y no masajear durante la menstruación, puede aumentar el flujo.

MUSCULARES dolores: Zona reflejo correspondiente, hígado, páncreas, riñón-uréter-vejiga y suprarrenales.

NARIZ sangre: Nariz, paratiroides, tomar vitamina "K".

NERVIOSISMO: Plexo solar, riñones-uréter-vejiga, paratiroides. cabeza en general, aparato digestivo y metabolismo

NEURALGIA: Sien trigémino y sistema nervioso.

NEURITIS: Paratiroides, columna vertebral, sistema nervioso, cabeza.

NUCA: Nuca, vértebras cervicales, sacro y cóccix.

OBESIDAD: Tiroides.

OJOS: Suprarrenales, riñones-uréter-vejiga, nuca, ojos, sistema linfático.

OREJAS: Orejas, oído interno, vértebras cervicales, cabeza en general y sistema linfático, para el dolor, suprarrenales, paratiroides.

OIDOS zumbidos: Cabeza en general y oído interno, nuca.

ORZUELOS: Sistema linfático, ojos lado contrario, recordad los cruces.

PAPERAS (parótidas). Amígdalas, ovarios-testículos, sistema linfático.

PARALISIS: Cabeza general, nuca, columna vertebral, hipófisis insistir.

PARKINSON mal de: Suprarrenales, riñones-uréter-vejiga, cabeza general, nuca, aparato digestivo, metabolismo.

PESADEZ MENTAL: Hipófisis, tiroides, cabeza en general.

PIEL: Riñones-uréter-vejiga, aparato digestivo y metabolismo hígado.

PIERNAS hinchadas: Riñones-uréter-vejiga, corazón, sistema linfático.

PIERNAS ulceradas: Riñones-uréter-vejiga, aparato digestivo, metabolismo.

PIES ARDIENTES: masaje completo, plexo solar.

POLIOMELITIS: Masaje general insistiendo en Hipófisis, suprarrenales.

PRESION SANGRE: Hipotensión e hipertensión. Riñones-uréter-vejiga, corazón cabeza general, para hipotensos oído interno, suprarrenal.

PROSTATA: Próstata, suprarrenales, riñón-uréter-vejiga

PULMONIA: Pulmones-bronquios, suprarrenales, sistema linfático, paratiroides.

QUEMADURAS: Zona refleja de la parte afectada, suprarrenales, riñón-uréter-vejiga, Sistema linfático.

QUISTES: Zona refleja afectada, sistema linfático en caso de ser en los ovarios, pituitaria, tiroides y útero.

RESFRIADO: Cabeza en general, nariz, sistema linfático, senos cabeza. Pulmones y bronquios.

RESPIRACION: Pulmones-bronquios, cabeza en general, corazón, nariz, diafragma.

REUMATISMO: Suprarrenales, riñón-uréter-vejiga, paratiroides, aparato digestivo, metabolismo, zonas correspondientes.

RIÑONES: Riñones-uréter-vejiga, suprarrenales, sistema linfático.

RODILLA: Rodilla, paratiroides.

SANGRE: Sistema linfático, corazón.

SINUSITIS: Senos frontales, sistema linfático, paratiroides, intestinos

SOFOCACIONES: Hipófisis, tiroides, ovarios.

TENDINITIS: Zona correspondiente, brazo correspondiente a pierna.

TESTICULOS: Hipófisis, sistema linfático.

TOS: Pulmones-bronquios, sistema linfático, suprarrenales.

TROMBOSIS: Suprarrenales, riñón-uréter-vejiga.

TUMORES: Zona afectada reflejo, sistema linfático, bazo, columna vertebral, amígdalas.

ULCERA: Estómago, duodeno

UÑAS FRAGILES: Hipófisis, paratiroides, estómago, intestino, Metabolismo

URTICARIA: Riñón-uréter-vejiga, hígado.

VAGINITIS: Riñón-uréter-vejiga, útero, sistema linfático.

VARICES: Suprarrenales, riñón-uréter-vejiga, hígado, intestino recto.

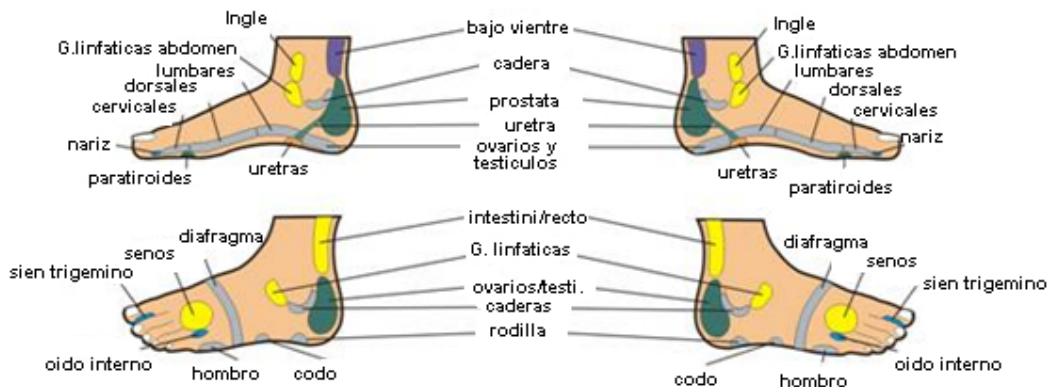
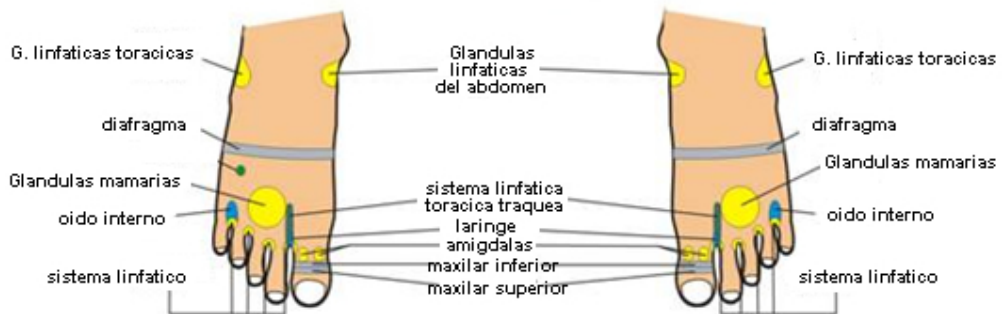
VEJIGA: Riñón-uréter-vejiga sistema linfático.

VERTIGO: Cabeza en general, oído interno.

VIENTRE dolores: Estómago intestinos, Metabolismo.

DIAGRAMA GENERAL DE LOS PIES

PUNTOS REFLEJOS



mapa general sistema nervioso

