

Puntos de la reflexología

Según la reflexología, los puentes de reflejo en el pie están distribuidos por zonas que se asemejan a las del cuerpo humano.

ZONA 1

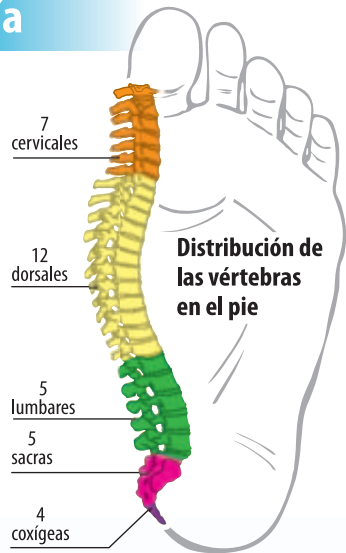
Comprende los órganos de la cabeza, cuello y nuca hasta la línea transversal en la articulación de los hombros.

ZONA 2

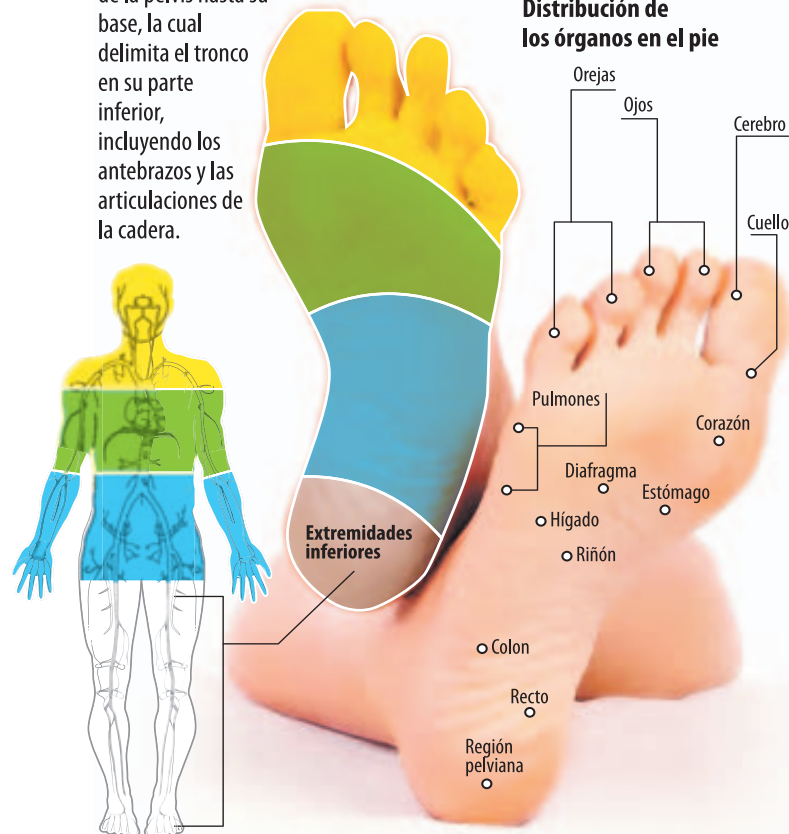
Incluye órganos del tórax y abdomen superior, así como brazos superiores hasta el codo.

ZONA 3

Comprende los órganos del abdomen inferior y área de la pelvis hasta su base, la cual delimita el tronco en su parte inferior, incluyendo los antebrazos y las articulaciones de la cadera.



Distribución de los órganos en el pie



Fuentes: www.monografias.com / Gráfico: EXTRA

LA AROMATERAPIA Y SUS BENEFICIOS

LA REFLEXOLOGÍA PUEDE COMPLEMENTARSE con aromaterapia, la cual se realiza con “aceites esenciales diluidos en aceites vegetales de calidad”, explica la especialista Mónica Miño.

Los aceites esenciales se obtienen de plantas aromáticas como lavanda, jengibre, hierbaluisa, eucalipto. Los vegetales están en almendras, olivo o jojoba.

Miño destaca que “aparte de producirnos bienestar con el aroma que emiten, los aceites esenciales son eficaces porque al untarse atraviesan el torrente sanguíneo y estimulan las



Mónica Miño, terapeuta integral.

glándulas, desinflan o cumplen otras funciones biológicas”.

Esas sustancias pueden adquirirse en un centro naturista, en un spa, o en otro sitio especializado en medicina alternativa.

La reflexología solo está impedida de efectuarse cuando la persona tiene hongos, debido al riesgo de transmisión. Para Miño “es buenísimo el árbol de té, porque es un aceite esencial bastante antiséptico”, el cual puede mezclarse con agua para un lavado especial en casa o puede ser aplicado directamente en la zona afectada de la piel.

¡Hazlo tú mismo!

Aplica masajes para tensiones y dolores comunes.



TENSIÓN CUELLO Y CABEZA.

Presiona los “cuellitos” de tus ocho dedos pequeños para calmar la tensión en el cuello. El masaje en el dedo gordo es para aliviar el dolor de cabeza.



DOLOR EN EL PECHO

Presiona en la mitad superior del pie, justo bajo los dedos pequeños. En esta área están conectados los reflejos de los pulmones, vías respiratorias, corazón, pecho y hombros.



PROBLEMAS ABDOMINALES

Masajea en la parte del “puente” del pie para aliviar problemas de los órganos abdominales. También si estás triste o deprimido presiona esta parte.



BRAZOS Y PIERNAS

Si sientes tensión en los brazos y piernas puedes aplicar presión en los puntos reflejos de los bordes exteriores de tus pies.

IMPORTANTE

- La mayoría de los puntos de reflejo deben ser tratados (presionados) durante aproximadamente 10 segundos a la vez.
- Cuando experimentas incomodidad en un punto de reflejo, el órgano o la articulación correspondiente está fuera de balance.
- La reflexología es ideal para aliviar dolores de cabeza simples.
- Utiliza la reflexología para inducir relajación profunda, la cual aliviará la tensión y el estrés.

¿CUÁNDO NO APLICARLA?

- Enfermedades cardiovasculares.
- Hongos o heridas sin cicatrizar, así como cualquier enfermedad de la piel como dermatitis.
- Problemas de osteoporosis.

Paciente con osteoporosis



Fuentes: www.wikihow.com / Gráfico: EXTRA



TECNOLOGÍA

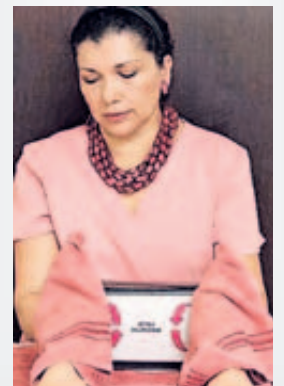
Magnetoflux Pulse

Este aparato electrónico complementa los masajes de la reflexología. Su función es transmitir ondas magnéticas en el pie y en cualquier parte del cuerpo, a través de la piel, para regular el campo energético de las células.

“Eso permite que las funciones orgánicas se armonicen y estabilicen”, explica Mónica Miño.

El Magnetoflux Pulse actúa mediante un contacto superficial de la caja magnética con la zona del cuerpo donde quiere aplicarse la magnetoterapia. Las personas que tienen marcapasos están restringidas de usarlo.

Las ondas magnéticas que recibe la persona son capaces de calmar dolores musculares o de huesos, e igualmente ayudan a cicatrizar heridas.



PAUTAS PARA EL CUIDADO DIARIO

El podólogo Francisco Racines recomienda:

1. Al bañarse es necesario lavar el pie con un jabón antibacteriano, para eliminar el sudor acumulado. Secarse bien y humectarse al menos una vez al día, preferiblemente en la noche.
2. Usar medias de algodón y calzar zapatos cómodos, que no aprieten al pie. Las medias de nylon incrementan la sudoración.
3. Cortar recto las uñas, evitar cercenar las esquinas y que el corte no sea muy profundo.
4. Tener cuidado con la pedicura en los salones de belleza porque no todos los cortañas son esterilizados y pueden transmitir hongos.
5. Mantener las uñas con esmalte en no más de 72 horas.