

## **BENEFICIOS DE LA REFLEXOLOGÍA**

Las enfermedades pueden ser víricas, bacterianas, parasitarias o trastornos auto inmunitarios.

Estos últimos se producen cuando el organismo pierde la capacidad de protegerse porque no reconoce sus propios anticuerpos, lo que da lugar a la inflamación y la destrucción de los tejidos.

Para tratar todos estos problemas, la reflexología se basa en un enfoque holístico, según el cual deben tenerse en cuenta los estados mental, físico y emocional del paciente antes de empezar el tratamiento.

Al trabajar y estimular el punto correspondiente al problema en cuestión, se suele experimentar un alivio del dolor, aunque dicho punto esté alejado de la parte del cuerpo u órgano afectado.

Como en la acupuntura, en reflexología se considera que al trabajar los puntos reflejos se provoca la liberación de endorfinas, lo cual conlleva un equilibrio de las fuerzas vitales internas y estimula la capacidad de auto curación del cuerpo.

Nuestro cuerpo emplea formas de energía diferentes para funciones diferentes. El sistema nervioso utiliza tanto energía eléctrica como química para enviar señales que los receptores sensoriales reciben en la superficie, a través de las fibras nerviosas hasta la médula espinal o el cerebro, y de nuevo a través de otras fibras nerviosas hasta los músculos u órganos correspondientes.

La información se transmite por impulsos eléctricos a lo largo de las neuronas y pasa de una célula a otra mediante un proceso químico. Esta energía sigue trayectorias fijas, tanto si pensamos en términos

de transmisión de un impulso por las fibras nerviosas, como si creemos en la idea de la medicina tradicional china de transmisión del Qi por los meridianos.

El sistema que utiliza la reflexología, se trata básicamente de un método que accede a la información del sistema de transmisión de energía a través de los puntos reflejos de los pies y las manos y la modifica.

Cualquier terapia física implica la estimulación de las células receptoras, células sensitivas sensibles al tacto que se encuentran en la epidermis. Al estimular los puntos reflejos de la piel, estas células envían mensajes a través de las vías nerviosas a los centros de control del organismo, que envían otros mensajes de vuelta a los músculos o a los órganos internos.

En una de estas trayectorias reflejas, el mensaje sigue un recorrido relativamente sencillo, en el cual la médula espinal y los centros inferiores del encéfalo primitivo reciben el mensaje y envían la orden de respuesta adecuada de vuelta a los músculos o al órgano interno.

Los centros encefálicos superiores conscientes no siempre participan, por lo que a menudo no tenemos consciencia en nuestra reacción.

La ventaja de este tipo de respuesta es que es mucho más rápida que enviar un mensaje a la parte consciente del encéfalo, ya que ésta podría tardar varios segundos en decidir, lo cual podría ser fatal en caso de emergencia. Así un estímulo doloroso como una quemadura, provocará el reflejo de retirar la parte del cuerpo afectada. Se trata de un acto involuntario, automático y rápido que

puede tener un enorme valor de supervivencia en situaciones graves de emergencia.

Los actos reflejos inconscientes son importantísimos y nuestro cuerpo los utiliza continuamente en acciones cotidianas que no requieren decisiones conscientes. Por ejemplo regulan la actividad de los órganos internos, como los del sistema digestivo y ajustan en todo momento el tono de los músculos, incluidos los que intervienen en la postura. Probablemente ésta es la razón por la cual la reflexología tiene un efecto tan dinámico en todos los nervios raquídeos y mejora los problemas de cuello, espalda y digestivos.

Una parte esencial para el funcionamiento de sistema nervioso es un conjunto de sustancia químicas conocidas como neurotransmisores. La tarea de estas sustancias que pueden ser excitadoras o inhibitoras, consiste en propagar las señales nerviosas de una célula nerviosa (neurona) a otra.

Actualmente se conocen más de 50 sustancias neurotransmisoras. Una de ellas la sustancia P tiene un papel importante en la regulación del dolor; se encuentra en el cerebro y en la médula espinal y se cree que estimula la percepción del dolor.

Métodos como la reflexología y la acupuntura son de gran eficacia analgésica, bloquean su producción. También estimulan la producción de endorfinas (unas sustancias opiáceas naturales que inhiben la transmisión de los impulsos del dolor) .

Mediante la reflexología se pueden curar pequeñas infecciones y eliminar el exceso de mucosidad a fin de evitar que entre en los

senos paranasales o en el oído medio a través de la trompa de Eustaquio (que conecta el oído medio con la faringe).

También podrá estimular los órganos del equilibrio, el oído, la vista, el olfato.

Asimismo puede actuar como analgésico, por ejemplo contra el dolor de muelas o la neuralgia del trigémino. Estabilizar la actividad de las glándulas, a fin de que los niveles hormonales se mantengan en equilibrio, a nivel del aparato digestivo se estimula la producción de los jugos digestivos, se favorece la absorción de nutrientes y se estimula la perístasis, el proceso de contracción intestinal que hace avanzar los alimentos y los mezcla con las hormonas correspondientes. Los intestinos son muy sensibles al estrés, entre otros factores y la reflexología puede ayudar a aliviar estos trastornos.

Respecto al aparato urinario la reflexología pretende normalizar los impulsos nerviosos que recibe la vejiga, a fin de regularizar su actividad, así como aliviar pequeñas inflamaciones y regular los niveles del ácido úrico en caso de infecciones frecuentes.

A través del tratamiento reflexológico se pueden equilibrar los desórdenes hormonales que provocan trastornos menstruales y se calman los problemas inflamatorios de la región pelviana. En ambos sexos, ayuda a reducir la inflamación del aparato reproductor, mejora el riego sanguíneo y estimula las terminaciones nerviosas para conseguir un funcionamiento normal.

El tratamiento reflexológico alivia los espasmos musculares y favorece la coordinación de movimientos, al calmar los impulsos eléctricos que se originan en el encéfalo y que se transmiten por la

médula espinal y estimular así la relajación de los músculos, ligamentos y tendones.

Dado que el encéfalo y la médula espinal envían información a todo el cuerpo este tratamiento no solo estimula dichas estructuras, sino que también provoca una reacción en cadena en los sistemas nerviosos periférico y autónomo, relacionados con los órganos sensoriales, con la piel y con todos los músculos.

La reflexología es muy beneficiosa para la espalda.

Asimismo se puede mejorar la circulación sanguínea, por lo general mediante una estimulación nerviosa y un incremento del drenaje linfático. Así se favorece tanto el transporte de nutrientes y hormonas a los tejidos como la evacuación de los productos residuales.