

Tratamento Reflexologia

Contribuição de Administrador
03/12/2007

{mosloadposition 009}O QUE É REFLEXOLOGIA?

A Reflexologia é uma terapia complementar que compreende o tratamento de vários distúrbios pela aplicação de pressão nos pés ou mãos. O tratamento de todo o corpo é feito através de determinados pontos, em áreas precisas dos pés e das mãos, relacionadas a regiões particulares do corpo chamadas "zonas reflexas".

O tratamento compreende a aplicação de pressão com a ponta do polegar ou dos dedos sobre pontos reflexos precisos. Aplica-se uma pressão firme mas não muito forte, e a pessoa que recebe o tratamento experimentará sensações diferentes nas zonas dos pés ou das mãos. Essas sensações são interpretadas pelo terapeuta, indicando quais partes do corpo e estão funcionando bem e quais não estão. De acordo com o grau de desconforto, maior ou menor, experimentado nas zonas pressionadas, é possível saber que partes correspondentes do corpo registram maior ou menor desequilíbrio.

A reflexologia também é uma técnica de diagnóstico "o que significa que pode ser usada para descobrir onde há desequilíbrios no corpo. Um reflexologista pode então atuar sobre estes desequilíbrios para tratar uma vasta gama de distúrbios. A reflexologia pode também ser usada preventivamente, para manter o corpo funcionando bem.

Assim como as demais terapias complementares, a reflexologia dá bastante tempo para que os clientes falem sobre si mesmos com o terapeuta, o que permite uma compreensão melhor do próprio cliente e de seus problemas. UM POUCO DE HISTÓRIA

Não são conhecidas as origens precisas da reflexologia, mas ela pode ter-se originado por volta da mesma época da acupuntura "cerca de 4.000 a.C." porque essas duas artes compartilham muito dos mesmos princípios.

E a reflexologia certamente estava em uso por volta de 2.330 a.C., como mostra o detalhe da pintura de parede da tumba de um médico em Saqqara, Egito. Contudo, é mais fácil pesquisar suas origens modernas.

Em 1917, um médico dos EUA. Dr. William H. Fitzgerald, lançou os fundamentos da ciência com sua "terapia zonal". Esse procedimento postulava a existência de 10 zonas de energia, dividindo o corpo da cabeça aos pés. Ao aplicar a pressão a certas partes dos dedos com suas mãos e diversos dispositivos mecânicos, o Dr. Fitzgerald descobriu que ele poderia aliviar a dor em outras partes do corpo, na mesma zona.

A reflexologia baseia-se no princípio de que existem áreas, ou pontos reflexos, nos pés e nas mãos que correspondem a cada órgão, glândula e estrutura no corpo. Ao trabalhar nesses reflexos, o Terapeuta Holístico reduz a tensão em todo o corpo.

Não são conhecidas as origens precisas da reflexologia, mas ela pode ter-se originado por volta da mesma época da acupuntura "cerca de 4.000 a.C." porque essas duas artes compartilham muito dos mesmos princípios. E a reflexologia certamente estava em uso por volta de 2.330 a.C. como mostra o detalhe da pintura de parede da tumba de um médico em Saqqara, Egito. Contudo, é mais fácil pesquisar suas origens modernas.

Em 1917, um médico dos EUA. Dr. William H. Fitzgerald, lançou os fundamentos da ciência com sua "terapia zonal". Esse procedimento postulava a existência de 10 zonas de energia, dividindo o corpo da cabeça aos pés. Ao aplicar a pressão a certas partes dos dedos com suas mãos e diversos dispositivos mecânicos, o Dr. Fitzgerald descobriu que ele poderia aliviar a dor em outras partes do corpo, na mesma zona.

Mas a ciência foi estabelecida em sua presente forma principalmente devido aos esforços de uma terapeuta americana chamada Eunice Ingham, incentivada inicialmente pelo Dr. J.S. Riley, o médico para o qual ela trabalhava. Eunice Ingham descobriu que os pés respondiam melhor à pressão do que as mãos, quando então passou a considerá-los como a principal área terapêutica. Desde o início da década de 30 até sua morte em 1974, Eunice Ingham trabalhou sem parar com o objetivo de desenvolver a reflexologia até se constituir na ciência de hoje. O Instituto Internacional de Reflexologia foi fundado em 1973 para levar adiante sua obra.

International Institute of Reflexology
P.O.Box 12642
St. Petersburg
Florida " USA
FLA 33733-2642

Ninguém sabe exatamente como funciona a reflexologia, embora existam diversas teorias. O Instituto adere ao enfoque que considera que a energia está sempre fluindo através de canais ou zonas no corpo, que terminam formando os pontos reflexos nos pés e mãos. Quando esse fluxo de energia flui desimpedido, permanecemos saudáveis; mas, quando ele está bloqueado por tensão ou congestão, ocorre a doença.

Mediante o tratamento dos reflexos, os bloqueios são desfeitos, e a harmonia é restaurada a todos os sistemas.

Um tratamento reflexológico típico leva cerca de 30 a 40 minutos. Tratando um pé de cada vez, o terapeuta trabalha os reflexos da sola, lado e peito do pé, usando as técnicas digitais apropriadas.

A habilidade do terapeuta depende em grande parte de sua experiência e demanda de tempo e prática para a detecção dos reflexos que estão sensíveis e para o desenvolvimento da sensibilidade nos dedos do operador, para seu tratamento. Após trabalhar algumas vezes num reflexo doloroso, você o deixa para tratar outro reflexo, retornando em seguida para se concentrar naquele primeiro reflexo até que a dor não seja mais aguda. Contudo, poderá ser necessárias várias sessões até que a sensibilidade desapareça por completo. Em sua ansiedade de livrar-se da dor, não trabalhe excessivamente num reflexo.

O principal benefício da reflexologia é o relaxamento. Mas, ao reduzir a tensão, você também melhora a irrigação sanguínea, faz aflorar um funcionamento nervoso desimpedido e restabelece a harmonia, ou homeostase, entre todas as funções do corpo. Considerando que a maioria das doenças modernas tem como origem os efeitos do stress, num tratamento de reflexologia ministrado por um terapeuta holístico qualificado pode trazer enormes benefícios para uma ampla gama de condições. O SISTEMA ZONAL

A Reflexologia baseia-se na existência no corpo de um sistema de zonas ou canais longitudinais (verticais) e transversais (horizontais). Os reflexologistas têm acesso à energia do corpo através das zonas, para estimular o corpo e eliminar qualquer congestionamento que possam estar causando desequilíbrios energéticos.

Zonas longitudinais: As dez zonas longitudinais descritas pelo Dr. William H. Fitzgerald, sobem dos pés até a cabeça, e descem pelos braços e mãos. Tais zonas poderiam também ser descritas ao contrário, como saindo das mãos, subindo pelos braços e chegando a cabeça, e então descendo pelo corpo até os pés.

Há cinco zonas do lado direito do corpo e cinco zonas do lado esquerdo: a zona 1 ligando o dedo do pé (hálux ou 1º dedo) ao polegar; a zona 2, o segundo dedo do pé e o indicador; a zona 3, o terceiro dedo do pé e o dedo médio da mão; a zona 4, o quarto dedo do pé e o dedo anular; e a zona 5, o dedinho do pé e o mímico. As zonas são segmentos ao longo do corpo que têm largura igual em cada seção do corpo.

No interior de cada zona, há um fluxo de energia que corre por todas as partes do corpo situadas na mesma zona. As zonas se estendem para os pés e para as mãos, assim as zonas reflexas que correspondem as diferentes partes do corpo serão encontradas nas mesmas zonas dos pés e mãos. Segundo esse prisma, é fácil mapear as áreas do corpo que correspondem aos pontos reflexos apropriados nos pés e nas mãos. AS ZONAS LONGITUDINAIS NOS PÉS

Cada um dos pés representa uma zona que avança por todo o comprimento do corpo ZONAS TRANSVERSAIS

A zonas transversais são identificadas nos pés, tendo sido descritas originalmente por Hanne Marquardt, uma terapeuta alemã. Tais zonas ou regiões mostram como traços não-veis do corpo, correndo horizontalmente, podem ser encontrados nos pés e são delimitados pelos ossos do pé. Os traços não-veis são a cintura escapular, a cintura e a cintura pélvica.

Existem 26 ossos nos pés:

- 14 falanges, encontradas nos dedos;
- 5 metatarsos, abaixo dessas;
- 7 tarsos.
- o não-vel da cintura escapular é onde as falanges se encontram com os metatarsos;
- o não-vel da cintura fica a meio caminho do pé, onde os metatarsos se encontram com o tarso;
- o não-vel da cintura pélvica é uma linha imaginária atravessando os tarsos entre os ossos do tornozelo. Essas regiões transversais ajudam a dividir o pé para identificar mais claramente quais partes do pé se relacionam a tais partes do corpo. MERIDIANOS

Alguns especialistas alegam que a reflexologia trabalha não com as zonas longitudinais, mas com meridianos encontrados no corpo, uma vez que estes se estendem para os pés e as mãos. Os meridianos são usados como base para muitas práticas das Terapias Tradicionais Chinesas.

Sabemos que os orientais defendem a teoria da existência de energia, Ki ou Chi, existindo assim o MACROCOSMO (Universo), e o MICROCOSMO (homem), além da existência de duas forças opostas, Yin e Yang, que se complementam. Dentro desta teoria, o homem está com os pés na terra e as mãos para o céu. A terra é Yin e o céu é Yang. Os meridianos Yang são do céu e vão para a terra e os meridianos Yin são da terra e vão para o céu. Como estas duas tendências são opostas e complementares, atraindo-se, o homem é um transformador de energias do céu e

da terra. A energia Yang do céu percorre o homem, pelo plano dorsal, e busca a terra. A energia Yin da terra percorre o homem, pelo plano ventral, e busca o céu. 

Os caminhos ou linhas por onde passam a energia Ki são chamados de MERIDIANOS (a energia KI desloca-se ao nível subcutâneo, cujas linhas preferências são denominadas meridianos). Nestes canais imateriais condutores de energia diferenciada em variadas combina  es de Yang e Yin, os fluxos de energia se intercambiam alternadamente um sistema responsável pela defesa, regula  o e ressonância do organismo em rela  o   s influências cósmicas. Saúde, implica, em primeiro lugar, na circula  o adequada da energia vital através dos meridianos.

Para visualizarmos melhor, vamos comparar este sistema com os metr  s urbanos subterrâneos. Os pontos de shiatsu são como as esta  es de embarque de passageiros que se ligam   superfície.

Os meridianos seriam as linhas ou trilhos por onde passa o fluxo eletromagnético, ou energia Ki.

Os doze meridianos usados em acupuntura, shiatsu e outros métodos, não são o mesmo que as zonas longitudinais, mas muitos de seus princípios são semelhantes. Os meridianos da acupuntura são linhas finas que correm pelo corpo num sistema claramente definido. Alguns reflexologistas chegam a trabalhar em pontos de acupuntura durante o tratamento. Falta provar se os reflexologistas e acupunturistas atuam sobre os mesmos pontos.   REAS DE ZONAS CORRELATAS

Como as dez zonas longitudinais passam ao longo do corpo e descem pelos braços e pernas, os braços e pernas são considerados   zonas correlatas  , existindo um relacionamento especial entre:

- ombro e cintura;
- cotovelo e joelho;
- pulso e tornozelo;
- mão e p  .

As áreas entre as juntas também podem ser correlatas, isto  , o braço se relaciona com a coxa e o antebraço com a perna. Existe uma liga  o entre partes do mesmo lado do corpo: o cotovelo direito se relaciona com o joelho direito, e o punho esquerdo se relaciona com o tornozelo esquerdo.

Além disso, para atuar diretamente na área afetada, o reflexologista pode atuar numa área correlata, o que   particularmente interessante quando uma parte do corpo está inacessível ou extremamente dolorida.

Por exemplo, se o cliente está com o joelho direito extremamente dolorido, o cotovelo direito pode ser massageado usando-se as técnicas de pressão da reflexologia; no caso de um tornozelo esquerdo quebrado, o punho direito pode ser massageado para estimular o processo de cura. COMO FUNCIONA A REFLEXOLOGIA

A exemplo de muitas Terapias Hol  sticas, a reflexologia não   comprovada por uma teoria científica, a não ser o fato de que as termina  es nervosas (70 mil na sola de cada p  ) são estimuladas. Os reflexologistas acreditam que atuando nas zonas reflexas   possível equilibra o fluxo de energia nas zonas longitudinais do corpo, e, portanto, ajudar seu correto funcionamento.

- ESTILOS DE VIDA

Uma das causas mais comuns das doenças   o stress   o efeito das pressões cotidianas sobre nosso corpo, ao lado de outras influências negativas, como a polui  o, os aditivos e agrotóxicos nos alimentos e a vida na cidade. Todos somos afetados pelo stress em diferentes níveis e, como conseq  ncia, muitos desenvolvem diversos problemas físicos, entre os quais dor de cabeça e enxaqueca, tensão na nuca, dor nas costas, distúrbios digestórios. Debilidades do sistema nervoso, pressão alta, doenças na pele e constantes gripes e resfriados.

- ESTILOS MELHORES

Embora a reflexologia não possa prevenir o stress que ocorre na vida cotidiana, ela pode nos ajudar a lidar melhor com ele e nos sentirmos mais relaxados. Um dos importantes benefícios da reflexologia   o relaxamento. O tratamento   holístico, ou seja, trata o corpo como um todo, não um grupo de sintomas, e pode nos ajudar tanto físico quanto mentalmente. Os sintomas presentes no corpo devido ao stress podem ser aliviados e o efeito equilibrador do tratamento aumenta a saúde como um todo, ao tratar das causas profundas dos sintomas isoladamente. Quando nos sentimos melhor fisicamente, nos sentimos também psicologicamente, e uma sensa  o de maior bem-estar ajuda a reduzir os níveis de stress e prevenir futuras doenças. Depois do tratamento o cliente se sentir   mais calmo, mais tranqüilo e mais otimista, e portanto mais capaz de lidar com o stress e as doenças a ele relacionadas. O

TRATAMENTO

Antes de iniciar o tratamento,   feito um histórico detalhado, a anamnese. O terapeuta prepara um histórico de caso completo, ou seja, tudo que houver para saber a respeito do cliente e sobre sua saúde, desde seus sintomas físicos e das horas de sono, até todos os aspectos de sua vida, além de seu estado emocional. Com isso, o terapeuta irá focalizar um tipo de tratamento mais adequado ao caso e determinar se a reflexologia será o tratamento mais indicado.

O cliente se sentar   numa confortável cadeira reclinável   com as costas, o pescoço e as pernas bem acomodadas, e

com os pés elevados de modo que o terapeuta possa atuar sobre eles facilmente.

Se você não tem uma cadeira dessas, pode adaptar seu cliente em uma maca comum e colocar, sob suas pernas, um triângulo de espuma, conhecido como "fofo encosto", encontrado em qualquer loja especializada em colchões. Também se pode usar um edredom ou cobertor enrolado sob as pernas do cliente.

O primeiro passo será um exame dos pés, e então o terapeuta esfrega os pés com lençóis umedecidos, para remover a sujeira superficial ou para refrescar os pés num dia quente. Serão identificados sinais de pele áspera, calosidade, rachaduras entre os dedos, numa área de infecção, como verruga, e problemas nas unhas.

Os pés de seu cliente poderão ser massageados com um pouco de talco. O produto costuma ser usado no tratamento porque absorve a umidade, caso os pés estejam um pouco suados, e os torna mais macios se estiverem secos. Em lugar do talco, alguns terapeutas podem usar óleo, mas deve-se ter o cuidado de secar muito bem os pés de seu cliente para ele não escorregar, principalmente se estiver de sandálias. A massagem geral aplicada ao pé fará com que o cliente se acostume com o toque do terapeuta e também relaxe. Quando o cliente se acostumar a ter o pé manipulado, o terapeuta explicará como será feito o tratamento; ele também irá tranquilizá-lo em caso de apreensão quanto a dor. A reflexologia não é dolorosa. As áreas sensíveis são tratadas com suavidade e as sensações costumam ser mais de prazer que de sofrimento. Uma técnica calmante muito precisa será então aplicada a todos os pontos reflexos de ambos os pés. COMO É FEITO O TRATAMENTO

A maioria das partes do corpo são duplicadas dos dois lados, esquerdo e direito, e os pontos reflexos para essas partes do corpo aparecerão praticamente na mesma posição em ambos os pés. Algumas partes do corpo são encontradas apenas de um lado. O coração, por exemplo, será representado do lado esquerdo. O pulmão, do lado direito. As zonas reflexas situam-se nas solas, nas laterais e no dorso dos pés, e cada parte dos pés tem uma parte correspondente no corpo.

Existe um mapa do corpo espelhado na palma das mãos e na sola dos pés, dividido por zonas longitudinais e transversais. Cada parte do corpo tem uma zona reflexa correspondente nos pés e nas mãos.

O tratamento costuma ser ministrado às zonas reflexas no pé direito primeiro e depois no esquerdo, embora isso possa diferir entre os terapeutas. Depois de trabalhar os dois pés, é dada atenção às zonas que afetam determinadas partes do corpo. A essa altura, ambos os pés podem ser trabalhados simultaneamente. Por exemplo, os reflexos do rim em ambos os pés podem ser estimulados para um melhor resultado. MAPA DA REFLEXOLOGIA DOS PÉS

O QUE SENTIMOS DURANTE A SESSÃO DE REFLEXOLOGIA?

- De acordo com as características pessoais de cada cliente, serão experimentadas diferentes sensações. Quanto maior a sensibilidade, mais desequilibrada estará a parte correspondente do corpo;
- Em algumas zonas, a pressão será sentida, mas não de maneira desconfortável;
- Em algumas zonas, a pressão poderá parecer levemente desconfortável;
- Em algumas zonas, a pressão poderá causar uma pontada aguda, quase como se fosse enfiada uma agulha no pé (esta é uma sensação passageira e logo será aliviada pelo terapeuta). DURAÇÃO DO TRATAMENTO

Uma sessão de terapia dura cerca de uma hora, e será dada uma vez por semana. Embora a melhora já possa ser sentida depois da primeira sessão, é importante manter uma série de pelo menos três sessões para garantir que a melhora se consolide. Ficará evidente, depois de três sessões, se a condição do cliente reage ou não à reflexologia. Algumas pessoas gostam de retornar a cada 15 dias, ou no outro mês, para manter o corpo bem equilibrado. É muito importante que o tratamento seja feito em períodos regulares. POSSÍVEIS REAÇÕES EXPERIMENTADAS

- Sintomas do tipo resfriado, como nariz escorrendo, catarro e congestão dos seios paranasais são sanados;
- Tosse, enquanto o muco é eliminado dos pulmões e vias respiratórias;
- Esvaziamento mais frequente da bexiga;
- Esvaziamento mais frequente dos intestinos; Flatulência;
- Dor de cabeça;
- Aumento de suor;
- Erupções da pele "algumas doenças de pele pioram antes de melhorar";
- Bocejos;
- Cansaço;
- Aumento da energia. COMO SEGURAR O PÉ

Ambas as mãos são usadas pelo reflexologista, com o polegar ou dedos de uma das mãos aplicando a massagem e a outra mão segurando a área que está sendo trabalhada.

A pressão é feita com a ponta do polegar. Conforme a pressão é aplicada, a unha é empurrada para trás, de forma a não se encostar ao pé massageado. A pressão é feita em cada ponto por um curto tempo antes de ir para o próximo ponto.

Se um ponto reflexo mostra uma sensibilidade especial, a pressão é reduzida, mas mantida no ponto por um momento até a dor passar. Se você tem um ferimento grave, procure um médico antes de receber o tratamento.

O polegar move-se para frente para trabalhar os pontos reflexos dentro de uma zona. O polegar é mantido inclinado durante todo o tempo. A pressão é aplicada sobre o ponto reflexo e então relaxada; o polegar é levantado um pouco para fora do ponto e então passa para o ponto e então passa para o ponto adjacente seguinte a ser massageado. Sempre que possível, o polegar deve ser mantido em contato com o pé, deslizando e não cutucando.

Em certas zonas, a presença de depósitos como que de cristais pode ser sentida logo sob a superfície da pele. Isso indica desequilíbrio e pode ser trabalhado rodando-se cuidadosamente a ponta do polegar sobre a região, o que ajuda a dispersar os depósitos.

Sempre segure o pé de maneira firme, mas gentil. Pode ser que você relute em aplicar uma pressão mais forte enquanto trabalha, mas com a prática irá aprender a ser firme sem ser grosseiro ou causar dor. GUIA DE TRATAMENTO

O tratamento completo compreende trabalhar todas as zonas do pé direito e depois todas as do pé esquerdo. O terapeuta começa pelos dedos, trabalha cada seção da sola do pé e então passa para as laterais e o dorso do pé. CABEÇA E O PESCOÇO

As zonas reflexas da cabeça e pescoço encontram-se na região dos dedos de ambos os pés e, além disso, a cabeça como um todo, pode ser representada na área do dedão de cada pé. COLUNA VERTEBRAL

O reflexo da coluna vertebral encontra-se ao longo da face interna de ambos os pés, segundo a arcada íntima do pé, da lateral do dedão até a parte traseira do calcanhar. Ao longo do reflexo da espinha estão os reflexos para a parte superior da coluna (região cervical e do pescoço), reflexos dos ossos sacros e do coccix (base da coluna). O tratamento começa na zona reflexa do alto da coluna e segue em progresso descendente até a extremidade inferior. O PEITO

Os reflexos da região do peito podem ser encontrados na sola do pé, na área compreendida entre o nervo da cintura escapular (grosseiramente a base dos dedos) e a zona do diafragma (ou cintura), que se situa imediatamente abaixo da planta de cada pé. O ABDOME

A zona reflexa do abdome fica entre os nervos do diafragma (logo abaixo da planta de cada pé) e a pelve (a linha entre os ossos do tornozelo que atravessa o pé). Nessa zona, estão os reflexos de partes do sistema digestivo, incluindo o estômago, fígado, vesícula biliar e intestinos; parte do sistema urinário, incluindo os rins e os canais da uretra (que drenam os rins); partes do sistema hormonal, incluindo o pâncreas e as glândulas supra-renais e o baço. A PELVE

A região pélvica do corpo é representada no pé sobre a base do calcanhar e acima desta. O nervo da superfície pélvica no pé segue por uma linha imaginária ao longo da base do calcanhar entre os ossos do tornozelo. Os reflexos relativos às áreas da pelve são também encontradas na borda exterior do pé. OS MEMBROS

Os reflexos dos membros podem ser encontrados ao longo da face exterior do pé. Os membros localizados no pé direito representados no pé direito, e os membros do lado esquerdo são representados no pé esquerdo. ÓRGÃOS REPRODUTORES E GLÂNDULAS

Na mulher, as zonas reprodutoras se referem aos ovários, tubas uterinas e útero, ao passo que no homem elas se referem aos testículos, vasos deferentes, vesículas seminais, glândulas da próstata, uretra e pênis. O SISTEMA LINFÁTICO

Os reflexos do sistema linfático encontram-se no dorso do pé, estendendo-se desde a base dos dedos até a linha dos tornozelos. Esta zona requer uma pressão mais leve do que a sola do pé.

O sistema linfático corre paralelo ao sistema circulatório ao longo do corpo e é composto de vasos linfáticos, linfonodos e áreas específicas do tecido linfático. Este sistema faz parte do sistema imune. REFLEXOS DAS MÃOS

Todos os reflexos encontrados nos pés são também encontrados nas mãos, embora as mãos não costumem ser tão sensíveis a reflexologia quanto os pés. Provavelmente porque estão constantemente em uso e geralmente sem proteção. O tratamento é aplicado às mãos do mesmo modo que nos pés e obedece as mesmas técnicas.

Assim como nos pés, a mão direita corresponde ao lado direito do corpo e a mão esquerda, ao lado esquerdo. Uma vez que as mãos são menores que os pés, os reflexos são representados em áreas menores, geralmente são mais difíceis de identificar com precisão.

As mãos são tratadas em casos em que o cliente tenha muita sensibilidade ou cegueira nos pés, ou quando não seja

possível tratá-los devido a ferimentos ou infecções. As mãos podem também ser úteis no autotratamento, se for difícil alcançar os pés.

As zonas longitudinais presentes nos pés, e que correm ao longo do corpo, também aparecem nas mãos. As zonas transversais não são tão importantes nas mãos quanto nos pés e não podem ser facilmente relacionadas à estrutura óssea da mão.

O tratamento completo das mãos ocupará menos tempo que um tratamento completo dos pés, mas ainda assim poderá ser eficaz. AUTOTRATAMENTO

Embora seja melhor receber o tratamento de um terapeuta qualificado, é possível tratar de certos desequilíbrios energéticos atuando sobre as zonas reflexas de seus próprios pés ou mãos. QUANDO NÃO SE AUTOTRATAR

Em certos casos, não é adequado receber o tratamento da reflexologia, ou o terapeuta irá administrar o tratamento com um cuidado adicional. Nesses casos, não se recomenda que você tente tratar a si mesmo. Não experimente praticar a reflexologia em casa sob alguma das condições abaixo:

- Infecção aguda;
- Diabetes (a postura pode prender a circulação de retorno);
- Epilepsia (é bom tomar cuidado com crises. Salvo se estiver em tratamento neurológico);
- Problemas cardíacos (a postura pode dificultar a respiração);
- Osteoporose (a postura pode causar algum dano aos ossos fracos);
- Flebite ou trombose (a postura pode prender a circulação de retorno);
- Gravidez (idem);
- Cirurgia de reposição (a postura pode prejudicar a cicatrização e o restabelecimento).

LINK - PÃS LINDOS IMPECÁVEIS... E SEDUTORES

REVISTA LES NOUVELLES ESTHÉTICUES BIBLIOGRAFIAS RECOMENDADAS

- Reflexologia Energética: Massagem para os pés de Alberto Feliciano e Peter Campadello de Madras Editora Ltda.;
- O livro do Do-in de Michio Kushi de Editora Ground;
- Reflexologia de Guia Prático de Nicola Hall de Editora Avatar; {mosloadposition 006}