

# Reflexologia podal

Quem não guarda na memória a imagem da mãe ou avó a fazer um escalda-pés para aliviar o cansaço?



Longe de ser uma mézinha popular, a receita caseira funciona mesmo. Encontramos em clínicas de estética e saúde a técnica, que hoje denominada Reflexologia Podal ou Massagem Oriental aos Pés, alivia o stress e traz inúmeros benefícios ao equilíbrio do organismo.

Reflexologia é uma prática milenar, que consiste em aplicar pressão e consequentemente estimular pontos reflexos específicos, localizados sobretudo nos pés e nas mãos, para influenciar a saúde das partes do corpo correspondentes, agindo ao mesmo tempo como uma terapia preventiva e curativa. Estes pontos têm localizações próprias e ao serem estimulados agem reflexamente sobre o órgão que lhes corresponde. Esta técnica para além de promover o relaxamento geral, é fonte de saúde e bem-estar.

A Reflexologia plantar ou Reflexologia dos pés, é considerada uma forma de terapia holística, ou seja, uma terapia que procura tratar o indivíduo como um todo e exige de quem a pratica, habilidade e bases técnicas precisas. A planta dos nossos pés, apresenta-se para o terapeuta de Reflexologia como um mapa, com "estradas e caminhos próprios".

## COMO ACTUA A REFLEXOLOGIA?

Ligada aos princípios da Medicina Tradicional Chinesa, existem duas teorias que explicam a acção da reflexologia:

- A explicação neurofisiológica
- A explicação energética

A EXPLICAÇÃO NEUROFISIOLÓGI-

CA: atribui as acções reflexas a estímulos nervosos; ou seja ao manipularmos um ponto ao nível da planta do pé esse estímulo é recebido pela espinal medula, enviado ao cérebro que comanda a ordem ao órgão correspondente.

**EXPLICAÇÃO ENERGÉTICA:** Atribui as acções reflexas a campos de energia. Ao manipularmos o ponto de um órgão, energeticamente, é como se existisse um canal que liga esse ponto ao órgão interno correspondente.

Por alguma razão, esta terapia existe e está documentada em registos do antigo Egipto que remontam à data de 2330 anos a.c.

A reflexologia é principalmente uma terapia de relaxamento e preventiva. Muito benéfica quando usada como tratamento complementar.

## COMO É UMA SESSÃO DE REFLEXOLOGIA

Pode-se iniciar a sessão com um banho aos pés com ervas e água quente.

Estas ervas servem para a desintoxicação da pele e ajudam o corpo inteiro a relaxar.

Depois é iniciada a sessão; o paciente é deitado numa marquesa ou sentado numa cadeira e o terapeuta inicia o tratamento de reflexologia. São estimulados todos os pontos reflexos da planta de cada pé e são movimentadas as articulações. A sensação de bem-estar é quase imediata e muitos são os pacientes que chegam mesmo a adormecer durante a sessão.

## QUAIS OS RESULTADOS DE UMA SESSÃO DE REFLEXOLOGIA?

- Aumenta a circulação sanguínea;
- Promove o relaxamento local e geral;
- Restaura o fluxo energético;
- Estimula a força anímica do paciente para chegar à auto-cura;
- Estimula o funcionamento saudável dos órgãos internos;
- Previne doenças;
- Reduz estados de dor;
- Diminui o stress;
- Alivia estados de ansiedade;
- Melhora a qualidade de vida;
- Restaura o sono;
- Estimula a flexibilidade;

## O MAPA DAS PLANTAS DOS PÉS

Señala quais pontos correspondem a cada órgão do seu corpo



- Muito benéfico para o desenvolvimento das crianças;
- Estimulo para pessoas com deficiência;
- Cuidados paliativos para doentes ou acamados;

## VANTAGENS DA REFLEXOLOGIA:

- É uma opção de tratamento segura, eficaz, facilmente disponível e simples de usar para vários problemas de saúde, podendo também ser utilizada preventivamente para manter a saúde.
- É não-invasiva e não usa drogas.
- Fácil de aprender e aplicar – pode ser auto-aplicada em qualquer sítio em qualquer lugar, esta é uma forma de terapia acessível a todos.
- Alivia o stress – que se pensa ser um factor principal em 80% das doenças.
- Promove o relaxamento geral ao mesmo tempo que trata a área visada.
- Ao sair de uma sessão de reflexologia sentir-se-á muito mais leve e a sua energia geral estará mais equilibrada.

Texto: Júlia Conceição  
(Colaboradora da Clínica TREVO - Formação, Reabilitação e Serviços de Saúde e Bem-Estar)

www.trevo.pt

Fotos: David Silva

