

Universidad del sureste.



Interculturalidad y salud II

Profesor: Mtra. Dulce de los Ángeles López Vázquez.

Alumno: Cristian Jhovany López Marcelin.

Reflexología

Es un medio natural de curación en la que consiste la manipulación firme y delicada de ambos pies para estimular sus puntos reflejos.

Los puntos reflejos son la correspondencia exacta, precisa y en miniatura de otras partes, órganos y glándulas del cuerpo

La reflexología ofrece:

1. Una forma agradable de relajación.
2. Alivio del miedo, la ansiedad y la frustración.
3. Un rejuvenecimiento que revitaliza la mente, el cuerpo y el alma.
4. Una mejora de la calidad del sueño.

Estimular estos puntos reflejos con el fin de:

- Aliviar la tensión del cuerpo.
- Sosegar el flujo de conciencia.
 - Serenar las emociones.
- Reencontrarse a nivel espiritual.

- Dificulta el progreso personal.
- Interfiere con la realización personal.
 - Provoca reacciones desproporcionadas ante situaciones irrelevantes y en apariencia insignificantes.
- Aumenta o reduce el apetito
 - Conduce al abuso de diferentes cosas. Que dañan la salud.

Salud-enfermedad

Las personas sanas gozan de quietud interior y bienestar física, en cambio la

Enfermedad = es la acumulación de resentimiento que se vuelve en forma de tensión física que:

Actuación de la reflexología:

Es una técnica de relajación que disipa la tensión, alivia la presión y termina por suprimir la enfermedad.

La reflexología actúa en las siguientes áreas.

Relaja la musculatura del cuerpo, para así, descomprimir las estructuras internas y aumenta su espacio funcional.

Permite que las sustancias tóxicas del cuerpo, salgan con facilidad, mejorando la calidad del sistema linfático del cuerpo.

Ayudan a mejorar la circulación de la sangre por todo el cuerpo, permitiendo que sus células estén lo suficientemente nutridas.

Aumenta el desarrollo de células sanas y bien nutridas. Rejuveneciendo a todo el organismo.