



**Universidad del sureste**

**Interculturalidad**

**Asesora: Doctora Magali Guadalupe Escarpulli siu**

**Investigación de conceptos**

**Mi Universidad**

**Alumno: Noé Agustín Nájera Zambrano**

**Medicina humana**

## QUE ES LA REFLEXOLOGÍA Y SUS FUNCIONES

La **reflexología** podal es una técnica de masaje específico, que se aplica en ciertas zonas de los pies que se corresponden con otras partes del cuerpo. Este método permite al organismo estar en las mejores condiciones posibles tanto físicas como mentales **para** luchar o prevenir los distintos síntomas o dolencias, y su función es producir presión en varios puntos de los pies y manos para lograr combatir una enfermedad. Las manos y los pies tienen puntos específicos que están conectados directamente con los órganos y producen un efecto aliviador en varios males.

## QUE TIPO DE ALIVIO O "CURACIÓN" PROPORCIONA LA REFLEXOLOGÍA

Entre los beneficios que trae esta técnica tenemos relajación, **alivio** del estrés, aumento de la circulación sanguínea, del sistema inmunológico, de eliminación y desecho de toxinas de las células y equilibrio de las funciones corporales.

## COMO SE REALIZA UNA SESION DE REFLEXOLOGÍA

**Se realiza** mediante presiones, fricciones y movilizaciones de las articulaciones del tobillo y pie. La presión **se** dosifica para no sobrepasar el umbral de dolor de cada persona. Y su duración puede ser de pocos segundos a varios minutos. Pueden ser directas y circulares estimulantes o sedantes.

## ESCRIBE TU OPINIÓN PERSONAL Y CONCLUSIONES ACERCA DE ESTE TIPO DE PRÁCTICAS

Como todo masaje es efectivo para el estrés, tomando en cuenta que las plantas del pie son una parte sensible y con muchas terminaciones nerviosas, eso causa un efecto de alivio y relajación, si tuviera que evaluar como método de anti estrés le pongo 8 de 10 ya ue un masaje corporal de me hace más relajante

.