

Universidad del Sureste

Materia: Interculturalidad

Actividad: La Reflexología

Alumno: Martin Hernández Rosales

Profesor: Dr@. Saraí Juárez García

Grado y grupo: 2 Semestre "B"

Fecha: 30 de junio de 2023

La Reflexología

Es un tipo de masaje en el que se aplica presión en determinadas partes de los pies o las manos.



La relación que tiene la reflexología, los dermatomas y el homunculo de Penfield, es que la piel de la planta del pie cuenta con nervios sensitivos que envían estímulos al cerebro por medio de las prácticas de la reflexología.



El dolor referido es aquel que existe un daño en una zona lejana del punto de origen.



Se divide en cuatro especialidades

Reflexología Podal o Plantar (pie)

Reflexología Palmar (mano)

Reflexología Auricular (oreja)

Reflexología Facial (rostro)



Los beneficios de la reflexología son:

Alivia dolores musculares.

Relaja la mente y el cuerpo.

Reduce el estrés.

Ayuda a mejorar la depresión y la ansiedad.

Estimula la circulación sanguínea.

Elimina toxinas.

Equilibra los niveles de energía.

Fortalece el sistema inmunológico.



Referencias

- Stormer, C. (2005). *Reflexología podal*. Editorial Paidotribo.
- Quintero, R. Á., Prado, R. A., & Velázquez, E. M. (2004). Inguinodinia: Mapeo por dermatomas como método diagnóstico. *Cirujano General*, 26(4), 265-269.
- León, F., & Hernández, L. (2020). Las huellas de nuestra evolución en el cerebro: El Homúnculo de Penfield.

