

La felicitat arriba pels peus

LA TÈCNICA PODAL PROVOCA UNA PROFUNDA RELAXACIÓ I APORTA BENESTAR I EQUILIBRI EN TOTES LES EDATS



MAITE DE OBES

Diuen els reflexòlegs que a través dels peus s'activen els mecanismes d'autocuració. La reflexologia és una tècnica basada en l'existència de punts reflexos en diferents parts del cos que corresponen a òrgans i glàndules de l'organisme. Els nostres peus i mans alberguen milers de terminacions nervioses que fan d'aquestes zones el camp de treball més habitual i efectiu per als reflexòlegs, encara que no les úniques. Durant una sessió de reflexologia podal es treballen diferents punts mitjançant pressions i moviments sistemàtics fets generalment amb els dits. Hem seleccionat tres centres on es pot provar.

ARMONIC CENTRE

TEL.: 932 009 407, 607 453 596.
CARRER VALERO, 2, BAIXOS.
En aquest centre combinen el drenatge de la limfa, que és un massatge que ajuda en les funcions pròpies del sistema limfàtic, millora el sistema circulatori, ajuda a eliminar líquids i toxines i millora la cel·lulitis, juntament amb la reflexologia podal. El tractament dura 55 minuts i durant aquest treba-

llen tot el cos estimulants els ganglis limfàtics per millorar el seu funcionament. Està indicat per a persones amb problemes circulatoris, cel·lulitis edematosa o cames cansades.

ESPAI SALUT

TEL.: 639 570 060.
CARRER BONAVISTA, 4.
En aquest centre, situat al barri de Gràcia, detecten alteracions a través de la reflexoteràpia, la qual cosa els permet prevenir problemes d'una manera eficaç. Després d'una sessió de reflexoteràpia, José Luis Gutiérrez, propietari del centre, assegura: "S'experimenta una distensió muscular, una profunda relaxació, una sensació molt agradable i una reactivació de les funcions en general".

UNIDAD DE BIENESTAR

TEL.: 932 384 451.
TRAVERSERA DE GRÀCIA, 96, 3R 2A.
Enrique Alzamora, reflexòleg i propietari d'aquest centre, utilitza aquesta tècnica de massatge per facilitar la millora d'afectacions com la fibromiàlgia, els dolors d'esquena, la tendinitis i les migranyes, i també per alleujar les molèsties d'esquena en dones embarassades.

entrevista

Enrique Alzamora, reflexòleg i quiromassatgista

“La reflexologia millora l'equilibri emocional i físic de les persones”

Com definiries la reflexologia podal?
És la tècnica de tractament natural que obté una millora en el cos a través de l'estimulació d'uns determinats punts de la planta dels peus.

Quins punts?
Als peus hi ha representats més de vuitanta punts que es corresponen amb òrgans, nervis, ossos, parts del cos...

Funciona?
És útil. Millora l'equilibri físic i fins i tot l'emocional, en persones adultes i en nens.

Es tracten malalties, amb la reflexologia?
Se'n poden tractar moltes. Les més habituals són lesions d'esquena, problemes digestius, vertigen, còlics, trastorns ansiosos, trastorn de déficit d'atenció, estrès...

Es pot utilitzar la reflexologia com un substitut d'altres teràpies?
Encara que la reflexologia és una teràpia molt eficaç i es pot aplicar de forma unitària, no té per què substituir altres teràpies. De fet pot ser complementària.

Què se sent durant el tractament?
S'acostuma a sentir una sensació profunda de benestar. Durant la sessió notem una lleu pressió en certs punts, que de vegades pot produir una lleu molèstia que millora durant el tractament.



Hi ha alguna contraindicació?
Les contraindicacions més habituals són les trombosis i les embòlies en fase aguda. Però cal valorar cada cas de manera individual i ho ha de fer un professional amb experiència.

Què en penses de l'opinió que la reflexologia és un placebo?
Potser aquesta afirmació no té en compte la capacitat crítica del mateix pacient respecte al resultat del

seu tractament. Jo he pogut constatar en la meua consulta com persones molt escèptiques (alguns, metges i científics) posaven a prova la tècnica i reconeixien la seva millora i la seva sorpresa davant d'aquesta.

Quins beneficis aporta?
Depenen molt de cada malaltia, però tots coincideixen que millora l'estat físic i emocional. Aporta equilibri i benestar.

Explica'm el més sorprenent que hagis tractat a través d'aquesta tècnica.
Fa poc va venir una dona d'edat avançada amb vertigen. Quan li vaig preguntar per altres malalties, em va dir que sofria migranyes fortes des que era adolescent i que no tenia esperances de millora perquè havia provat tot tipus de tractaments sense èxit. Després de diverses sessions de reflexoteràpia van desaparèixer primer el vertigen i després les migranyes.

Explica'm un somni.
El meu somni era treballar com a reflexòleg en un gran hospital.

Aquest ja l'has acomplert?
Sí, després de set anys col·laborant com a reflexòleg a la Unitat d'Oncologia i Hematologia de l'Hospital de Sant Joan de Déu i havent constatat la seva gran utilitat, el meu somni és que tots els hospitals ofereixin aquest servei.