

# REFLEXOTERÀPIA PODAL O MASSATGE REFLEXE DELS PEUS:

## Origen

La TZRP (teràpia de les zones reflexes dels peus) s'ha sistematitzat a partir de l'observació de pràctiques que provenen de temps antics.

Els seus inicis tal com la coneixem ara, s'atribueixen al Dr. William Fitzgerald, otorrinolarin-gòleg americà, que havia comprovat l'anestèsia d'algunes zones del cap fent pressió en els dits. També coneixia diferents ètnies centre i nord-americanes que curaven les seves dolences a través dels peus.

Altres estudiosos del tema citen com anterior i pioner al japonès Dr. Krurakichi Hirata, el qual va establir 12 divisions horitzontals del cos i les va traslladar als peus. De fet, l'origen de la reflexoteràpia podal es podria remuntar a milers d'anys i se'n troben punts en comú amb el massatge japonès i molts d'altres.

Fitzgerald, després de sistematitzar i comprovar els diferents punts, va publicar "Zone Therapy" el 1917 i va mostrar la divisió del cos humà en 10 zones verticals i com aquestes es projectaven als peus de forma reflexa.

Als inicis dels 30s una Infermera, Eunice Ingham, havia estat treballant fent reflexoteràpia i va dibuixar les primeres làmines o mapes en els que s'han inspirat els més actuals. Va escriure el seu primer llibre "Stories Feet Can Tell" el 1938.

Mes recentment, cal destacar Hanne Marquardt qui ens ofereix una forma molt entenedora de projecció de la persona als peus.

## Com actua

Hi ha diferents hipòtesis:

Unes parlen de l'energia donat que als peus tenim terminals dels meridians energètics que connecten i alimenten "elèctricament" els òrgans.

Altres de cristalls d'àcid làctic dipositats inconvenientment als teixits i que el massatge ajuda a reabsorbir.

O de receptors nerviosos emissors connectats en la distància, el toc dels quals produirien efectes relaxants.

Podem potser també considerar zones que van estar en contacte en l'etapa em-brionària i que per això, encara que lluny ara, formen part d'una mateixa estructura.

## **Beneficis generals de la TZRP**

- Estimula les capacitats autoguaridores. Activant i regulant l'organisme en general i de forma específica segons zones tractades. També estimula l'eliminació de tòxics acumulats per mantenir l'organisme funcional.
- Produeix desbloqueig físic i emocional general de la persona si relaxem les zones reflexes de músculs i plexes als peus i mobilitzem les estructures òssies dels mateixos.
- Es poden estimular o apaivagar les funcions d'òrgans i glàndules segons convingui a l'estat de salut de cadascú.
- L'observació de l'estat de les zones reflexes dels peus poden alertar de certes disfuncions i així poder fer prevenció mitjançant el massatge reflexoterapèutic.

## **Les Infermeres i Infermers aconsellem valorar i tenir cura dels Peus**

Perquè son molt importants, en ells tot l'organisme s'hi veu reflectit, però també a l'inrevés. Uns peus no ben tractats, poden acabar incidint en la salut general de la persona.

Tractar-los bé amb uns bons banys, un bon calçat, i, si cal, visitar al podòleg periòdicament, fa servei als peus i com a conseqüència a tot l'organisme.

Fer senzills tocs als peus en l'àmbit familiar pot resultar molt agradable i profitós. Rebre massatge a les zones reflexes dels peus per un/a bon/a professional pot contribuir a mantenir un bon estat de salut.

La Reflexoteràpia podal pot ser ben rebuda a qualsevol edat. Les contraindicacions son poques i, en tot cas, es valoraran amb el professional de la salut. Les infermeres i infermers us recomanem que tingueu bona cura d'aquesta part tant important de l'organisme per promoure la salut i prevenir la malaltia. La Reflexoteràpia Podal pot ser també una bona eina per pal·liar qualsevol dolor i tensió de la persona, contribueix a relaxar físicament i dóna també confort emocional procurant un bon repòs.

## **Bibliografia d'interès**

DOBS B., PARATTE D., i POLETTI R. Reflexología. Espanya:Ediciones Rol S.A; 1992.

MARQUARDT H. Manual práctico de la terapia de las zonas reflejas de los pies. Barcelona:Ediciones Urano S.A; 1994. Reeditat 2007, corregit i millorat.

---

[montserrat@centreassessorament.cat](mailto:montserrat@centreassessorament.cat)