

PRÁCTICA SISTEMA DIGESTIVO

Es importante ayudar al recién nacido a adaptar su sistema digestivo a la ingesta de alimentos desde el exterior, que en este caso se trata de lactancia materna o artificial. A algunos bebés les cuesta más que a otros lograrlo. Para apoyarlos en esa adaptación, la reflexología es sumamente adecuada.

Con estos movimientos podemos tratar entre otros: Dificultad en el proceso digestivo, vómitos, colitis, gastroenteritis, estreñimiento, gases intestinales, virus intestinal, diabetes infantil, etc. aportándole al cuerpo elementos para su curación.

1-LA BOCA, LOS DIENTES Y LAS ENCÍAS

Situación en el pie: Su reflejo se encuentra situado a medio camino entre la base de la uña y la primera falange. El dedo gordo contiene el reflejo de los incisivos (primeros dientes que aparecen) y el resto de los dedos, también vamos teniendo acceso a las piezas que aparecen después. En el dedo segundo están reflejados los colmillos (caninos) y los primeros molares; el tercero y cuarto las muelas y el pequeño tiene reflejada la muela del juicio. Los reflejos también se encuentran el interior de los dedos. La primera falange contiene el reflejo de las piezas dentarias de arriba, y la segunda las de abajo. Debemos recordar que todos los reflejos se trabajan en el pie contrario, o sea, al lado derecho de la boca está reflejado en el pie izquierdo y viceversa. Los morales también tienen su reflejo entre los dedos.



Colocando la yema del dedo pulgar en la base de la uña y la primera falange del dedo gordo, hacer movimientos de arrastre con el pulgar en ambas direcciones en las primeras falanges de los dedos y realizar pequeños circulitos entre los dedos.

2- ESÓFAGO

Situación en el pie: Su zona refleja nace entre y al final de los dedos 1º y 2º y se extiende por la planta en forma de media luna, rodeando por debajo del monte del dedo pulgar, hasta llegar a la parte exterior del pie en donde se sitúa el reflejo del estómago.

Se hacen arrastres dibujando un semicírculo desde el final del dedo gordo hacia la parte de dentro donde los pies se tocan el uno al otro y rodeando la prominencia.



4-ESTÓMAGO

Situación en el pie: Su zona refleja es simétrica y se extiende por los dos pies, aunque el pie izquierdo tiene una mayor porción. Dicha zona abarca un semicírculo, aproximadamente del tamaño de la yema del pulgar del adulto, si el niño/a es mayor es un poquito mayor. Está situado debajo de los respectivos montes del dedo gordo, en la zona interna del pie.

Partiendo de la prominencia (juanete) del dedo gordo por la planta del pie, en la zona que muestra el dibujo

4-PÁNCREAS

Situación en el pie: Básicamente en la misma zona del estómago. Dicha glándula en el pie izquierdo contiene mayor porción

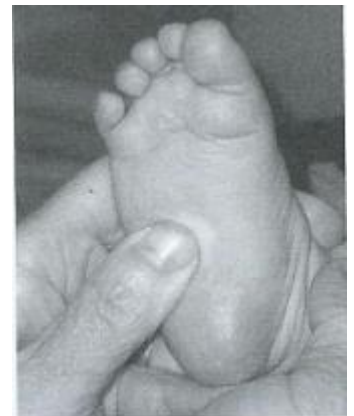
Se trabaja en la misma dirección que el estómago



5-APÉNDICE

Situación en el pie: En la parte superior del talón derecho, donde se unen el intestino delgado y grueso.

Se hacen unos 3 pequeños arrastres de abajo hacia arriba intentando vaciarlo.



6-VÁLVULA ILEOCECAL

Situación en el pie: En el pie derecho justo encima del apéndice.

Se trabaja igual que el apéndice

7- INTESTINO GRUESO

Situación en el pie: Se localiza en la segunda mitad de la planta del pie, ocupando prácticamente toda la zona. Al principio de él se encuentra el reflejo del apéndice. Su misión es la de segregar una sustancia lubricante que



facilita el deslizamiento de las heces a través del intestino grueso y su posterior expulsión.

Pie derecho: Dibujar un medio cuadrado empezando justo encima del talón y acabando en el centro del pie en donde se localiza el estómago, en dirección hacia arriba y hacia el centro, en el sentido de las agujas del reloj, haciendo hincapié en el reflejo del apéndice en el que haremos unas tres presiones hacia arriba

Pie izquierdo: Partiendo del centro del pie a la misma altura en la que hemos dejado el pie derecho, dibujaremos una herradura que acabará justo por encima del talón y en el punto de la vejiga, recto y ano en sentido de las agujas del reloj.

Unos cuatro movimientos

8-INTESTINO DELGADO

Situación en el pie: Se encuentra dentro de la cavidad del intestino grueso.

Se colocan el total de los dedos pulgares del adulto en el medio del pie y se deslizan hacia abajo, en dirección al talón, abarcando toda la zona hasta el talón..

Deslizar los dedos con movimientos de arrastre hacia abajo, ejerciendo una buena presión para estimular.

También se puede hacer círculos con el dedo pulgar en dirección de las agujas del reloj.



Texto y fotos extraídos del libro de Angeles Hinojosa. Reflexología Podal Infantil