



# ÍNDICE

6 Introducción

## 8 Principios de la reflexología

Historia de la reflexología 10 • Cómo funciona 14 •  
Mapas del pie 16 • Mapas de la mano 20

## 24 Beneficios de la reflexología

¿Por qué acudir a la reflexología? 26 • Reflexología  
para todos 28 • Investigación en reflexología 31 • La  
reflexología como tratamiento complementario 32 •  
Testimonios del éxito 34 • Acudir a un reflexólogo 36

## 38 Cuidar de las manos y los pies

Anatomía de las manos y los pies 40 • Manos y pies:  
manual del usuario 42 • Caminos de salud 46 •  
Herramientas de autoayuda 50 • Ejercicios de  
relajación 52

## 56 Una sesión de reflexología

Prepararse para la sesión 58 • Técnicas 62 • Postres del  
pie 68 • Secuencia completa de reflexología podal 74 •  
Postres de la mano 98 • Secuencia completa de  
reflexología de la mano 102 • Personas con necesidades  
específicas 118 • Autoayuda 124

## 130 Reflexología para tratar problemas de salud

Reflexología para los problemas médicos 132 •  
Estreñimiento 134 • Dolor de cabeza 136 • Dolor de  
espalda y de cuello 138 • Dolor 140 • Artritis y  
reumatismo 142 • Otros problemas de salud 144

154 Datos de interés

156 Índice analítico

160 Agradecimientos