



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