General | Montse Albiol Rodegas i Alba Carreres | Actualitzat el 06/02/2023 a les 08:00

Què és la reflexologia podal i com pot ajudar al meu bebè?

La llevadora Montse Albiol Rodegas ens explica de quina manera pot ajudar aquesta teràpia als nadons

[inicicentrareport]Segurament alguns de vosaltres haureu sentit a parlar de la reflexologia podal per exemple per afavorir el son, quan els nadons tenen molts mocs i estan refredats o fins i tot per alleugerir els mals de panxa.

Hem volgut preguntar-li a la llevadora Montse Albiol Rodergas, experta en aquesta teràpia què hi ha de cert en tot plegat i de quina manera pot ajudar als nostres nadons. "Si busquem evidència científica n'hi ha però poca. És una teràpia que no té un interès econòmic per la indústria farmacèutica i no interessa que se'n faci publicitat", explica.

De fet, segons assegura Montse Albiol Rodergas, el que es vol amb la reflexologia és evitar l'ús dels medicaments i potenciar el sistema de defensa del nostre cos. Però què és i com funciona?

[GotaVerdaPle]**Què és la reflexologia podal?** És una teràpia que pertany al grup dels massatges reflexes com la digitopuntura, auriculopuntura, el shiatsu... existeixen uns canals energètics que recorren el cos i connecten els òrgans, glàndules, teixits i sistemes amb punts reflexes del peu.

[GotaVerdaPle]**Com es fa?** Fent un massatge a punts reflexes del peu per tal d'ajudar a l'organisme a autocurar-se, a regular-se quan hi ha una alteració al cos. Es tracta d'una pràctica que ja es feia fa 5.000 anys a la Xina, hi ha testimonis gràfics a Egipte al 2.300 AC, i al món occidental, Suècia, Anglaterra i Alemanya va començar a extendre's a partir del S.XIV com a teràpia integrativa o complementària a la medicina tradicional.

"Els bebès són molt receptius a l'estimulació de les zones reflexes del peu i la seva resposta és immediata i positiva", assegura Montse Albiol Rodergas. "Aplicant la reflexologia potenciem els mecanismes de defensa de l'organisme com la febre, la tos i els mocs", explica.

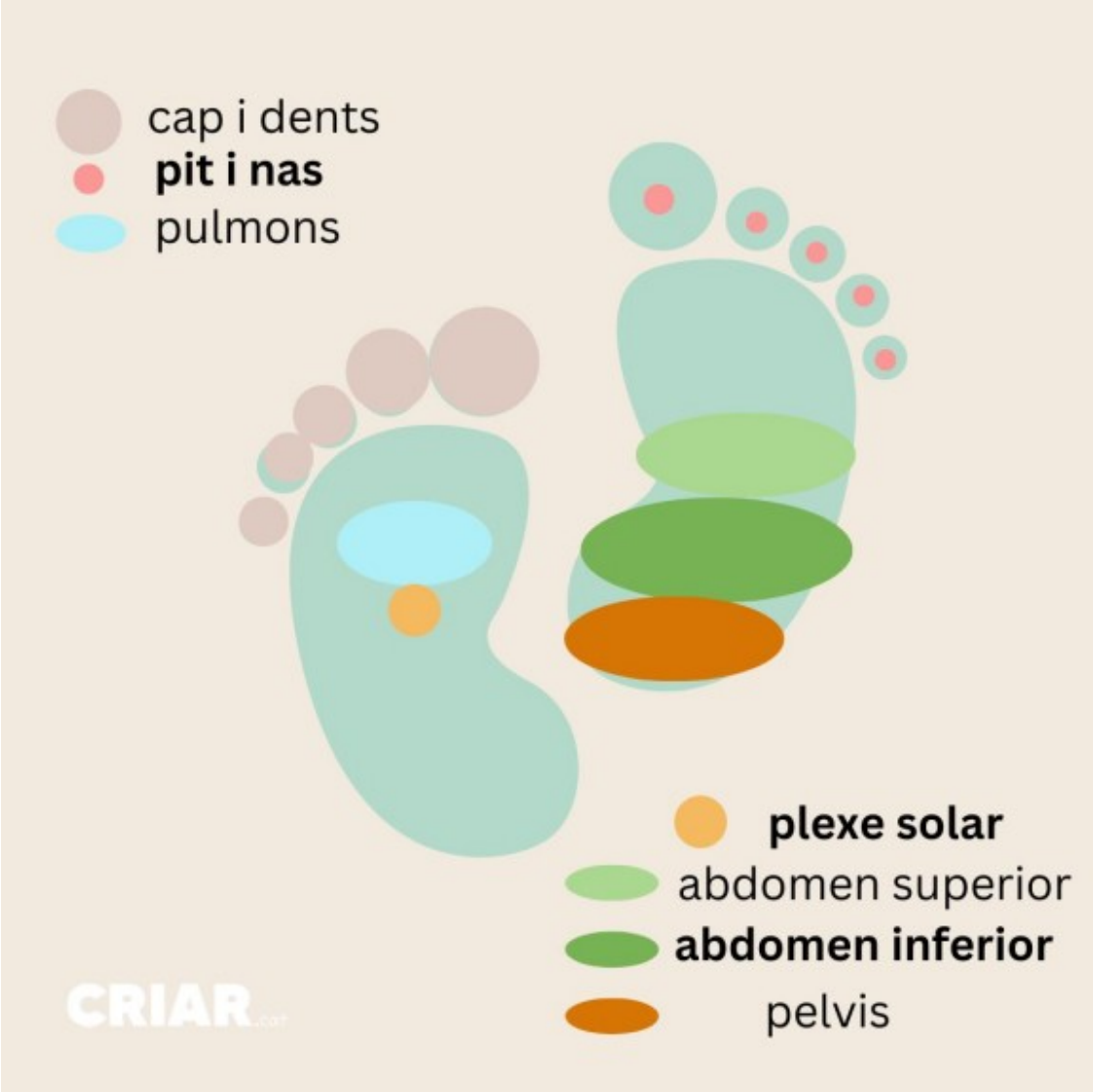
[GotaVerdaPle]**Com pot ajudar als nadons?**

[GotaVerdaBuit]Alleujar qualsevol malaltia del sistema respiratori, des d'un refredat fins a una bronquitis, otitis i pneumonia
[GotaVerdaBuit]Alleujar els mals de panxa produïts per infeccions o per gasos i còlics
[GotaVerdaBuit]Afavorir el descans nocturn
[GotaVerdaBuit]Alleugerir dolors i tensions musculars
[GotaVerdaBuit]Alleugerir l'estrès i afavorir la relaxació
[GotaVerdaBuit]Enfortir el vincle mare/pare/nadó
[GotaVerdaBuit]Transmetre confiança en el seu cos

Segons ens explica la llevadora es tracta d'una teràpia fàcil d'aprendre i senzilla d'aplicar. "Només necessites les teves mans i la pots aplicar allà on estiguis. Consisteix en uns moviments d'arrastre o en forma de cercle amb les nostres mans i amb una determinada pressió", explica.

"Cada punt del peu que treballem el toquem 7 vegades com a mínim i si volem treballar tots els sistemes i òrgans hi ha una trentena de punts. Quan el bebè o l'infant està malalt cal fer-ho una vegada al dia, i si és per una malaltia "crònica" o per potenciar les defenses caldrà fer-ho tres vegades a la setmana com a mínim", assegura Montse Albiol Rodergas.

[GotaVerdaPle]Quins són aquests punts?



[GotaVerdaPle]Hi ha efectes secundaris? Segons ens explica la llevadora Montse Albiol Rodergas, si bé no hi ha efectes secundaris adversos o contraindicacions, sí que hem de tenir en compte algunes consideracions, com per exemple en cas de febre o infeccions agudes, a l'estimular el sistema immunològic i el drenatge de toxines la febre pot pujar i intensificar el quadre durant unes hores però segons ens explica la recuperació és també més ràpida. En qualsevol cas la recomanació és sempre seguir les indicacions d'una persona experta.

[info]Per a més informació pots contactar aquí amb la llevadora Montse Albiol Rodergas [/info][ficentrareport]