

DR DENIS

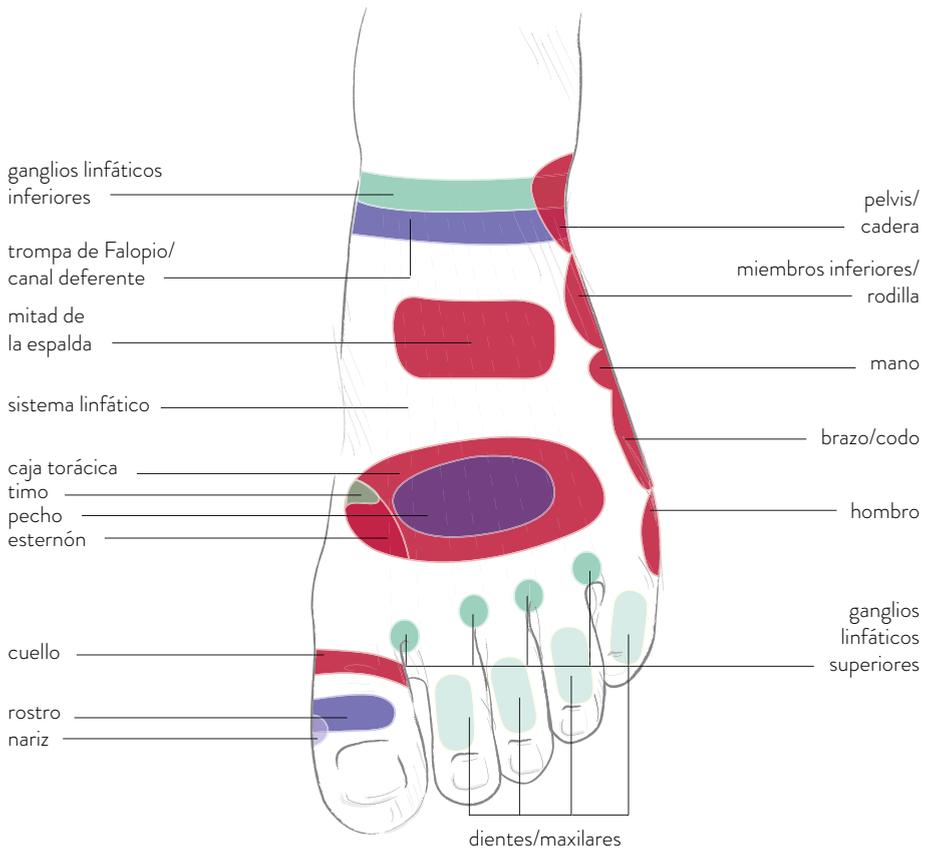
**LAMBOLEY**

# REFLEXOLOGÍA PODAL PARA TODOS

Alivio de las afecciones  
y problemas más comunes



OBERON



## asma

El asma se produce por un estrechamiento de los bronquiolos y por la producción de moco, lo que impide la circulación del aire. La respiración se vuelve difícil y sibilante. El asma con frecuencia es de origen alérgico, sobre todo en los niños. Hay varios factores responsables: agentes alérgenos, distintos tipos de contaminación o traumas emocionales.

### → zonas a estimular

**Zonas principales:** pulmones y bronquios.

**Zonas secundarias:** plexo solar, parte torácica de la columna vertebral, glándulas suprarrenales, hipófisis, glándula tiroides, gónadas, corazón.

### → como complemento

#### ↳ Fitoterapia

Infusiones de **aliso, drosera, hisopo, corteza de cerezo silvestre.**

#### ↳ Aromaterapia

**AE de eucalipto, lavanda y camomila en inhalación:** 4 gotas en un bol de agua hirviendo.

**AE de pino, bergamota, salvia sclarea, neroli:** a usar en masaje o en un difusor.

#### ↳ Homeopatía

**Arsenicum album:** despertares brutales en mitad de la noche.

**Bryonia:** tos violenta y seca.

**Ipeca:** respiración difícil, hasta el punto de tener ganas de vomitar.

**Lachesis:** asma que se inicia en primavera u otoño.

**Natrum sulfuricum:** asma con tiempo húmedo.

# insomnio

El insomnio se caracteriza por una incapacidad o una perturbación en los ritmos normales del sueño. Puede ser un síntoma de diversos problemas, como un estrés emocional, una gran fatiga, una depresión, una sobrecarga de trabajo, o puede producirse igualmente tras un consumo excesivo de cafeína, alcohol o drogas.

## → zonas a estimular

**Zonas principales:** plexo solar, hipófisis, columna vertebral, cabeza y cuello, glándulas suprarrenales, riñones.

## → como complemento

### ↳ Fitoterapia

Tisanas de **pasiflora, camomila, flores de tilo, nepeta cataria, melisa.**

### ↳ Aromaterapia

**AE de camomila, lavanda, rosas o neroli:** en masaje con algunas gotas mezcladas con un aceite de soporte.

**AE de camomila, lavanda, salvia sclarea:** algunas gotas en el agua de un baño.

### ↳ Homeopatía

**Acónito:** empeoramiento de los problemas después de un shock o traumatismo. Miedo a morir.

**Arnica:** agotamiento e impaciencia.

**Arsenicum album:** despertares agitados entre medianoche y las dos de la mañana.

**Arum:** sueños con la muerte o problemas profesionales.

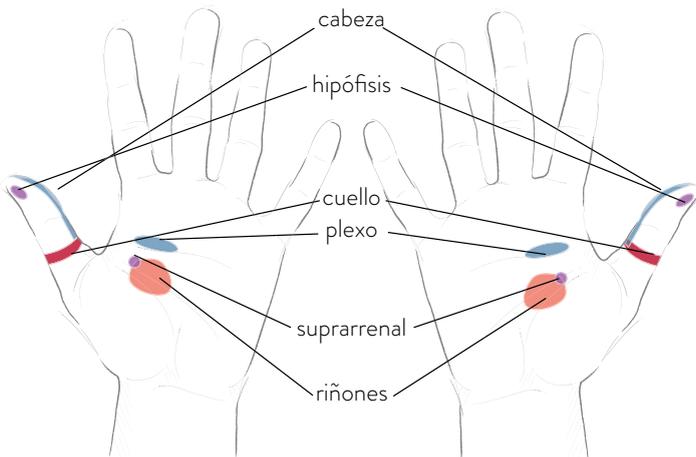
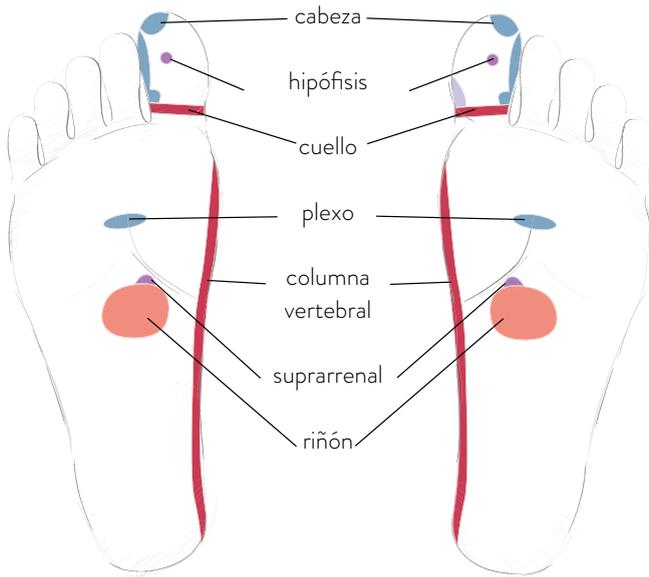
**Chamomilla, rhus toxicodendron:** irritabilidad al acostarse y dificultades para conciliar el sueño.

**Coffea:** espíritu hiperactivo.

**Lycopodium:** espíritu hiperactivo al acostarse.

**Nux vomica:** si se ha tomado alcohol o si hay un despertar sobre las tres de la mañana.

**Pulsatilla:** agitación y dificultades para conciliar el sueño.



## problemas en la espalda, ciática

Las dorsalgias y lumbalgias son dolores persistentes y recurrentes de la región lumbar o dorsal. La lumbalgia de origen muscular varía considerablemente en intensidad según el caso. Los dolores normalmente se avivan o empeoran con el frío, una mala postura, movimientos bruscos, la obesidad o el embarazo.

Entendemos por ciática a los dolores que afectan al trayecto del nervio ciático. Este nervio, el más grande y voluminoso del cuerpo, surge de la parte baja de la columna vertebral para atravesar los glúteos y bajar por la parte posterior de los muslos. El dolor generalmente se debe a una compresión de las raíces del nervio ciático producida por el pinzamiento de un disco intervertebral. Ciática y dorsalgia pueden aliviarse con un tratamiento adaptado, por ejercicios en los músculos afectados o mediante la corrección de malas posturas.

### → zonas a estimular

**Zonas principales:** zona dolorosa de la columna vertebral, plexo solar.

**Zonas secundarias:** pelvis, glándulas suprarrenales, órganos abdominales.

**Carboneum sulphuratum:** dolores en la pierna izquierda y que empeoran con el calor y el frío.

**Colocythis:** dolores relampagueantes que irradian a la pierna.

**Dulcamara:** dolor que empeora al inclinarse o después de un esfuerzo.

**Gelsemium:** dolores que empeoran de noche.

### → como complemento

#### ↳ Homeopatía

**Acónito:** dolores bruscos que empeoran con tiempo frío y seco.

**Árnica:** dolores tras un shock o un traumatismo.

**Bryonia:** dolor que empieza con tiempo frío y seco y que se agrava con el movimiento.

**Lycopodium:** dolores en la pierna derecha.

**Rhus toxicodendron:** dolores que se alivian con el calor y el movimiento.

**Sulfur:** dolor agudo al inclinarse.

