



GUIA SIMPLES REFLEXOLOGIA PODAL



O que é?

A Reflexologia Podal é uma terapia complementar que compreende o tratamento de vários distúrbios pela aplicação de pressão nos pés. O tratamento compreende a aplicação de pressão com a ponta do polegar ou dos dedos sobre pontos reflexos precisos. De acordo com o grau de desconforto experimentado nas zonas pressionadas, é possível saber quais partes correspondentes do corpo registram maior ou menor desequilíbrio.

A Reflexologia Podal é uma terapia absolutamente segura. Ela tem como objetivos, normalizar as funções do corpo, diminuir a tensão, aliviar o estresse, melhorar o funcionamento dos nervos e o fluxo sanguíneo

Benefícios



Diminui o estresse



Promove o relaxamento local e geral



Restaura o fluxo energético



Estimula órgãos internos



Restaura o sono



Aumenta a circulação sanguínea



Melhora a qualidade de vida



Previne doenças



Estimula a flexibilidade

Indicações

Prisão de ventre

Inchaço nas pernas

Tireóide

Dor na coluna

Cálculos renais

Contra-indicações

Febre

Presença de Queimaduras

Veias varicosas

Gravidez (antes do 4º mês)

Inflamações agudas



Como me preparar?

Tente aproveitar ao máximo o momento da massagem, busque respirar, relaxar e evite pensar nas suas atividades cotidianas.

Use o momento da massagem para se desligar do mundo lá fora, assim o efeito da mesma será mais eficiente.



Atenção!

Para evitar lesões, procure somente profissionais qualificados!!!!

