

Beneficios de la reflexología podal

La reflexología aplicada en los pies es una terapia que nos puede ayudar tanto a prevenir diferentes síntomas y dolencias como a conseguir un equilibrio físico y mental. A continuación, cito algunos de los beneficios generales que podemos conseguir con la reflexología podal:

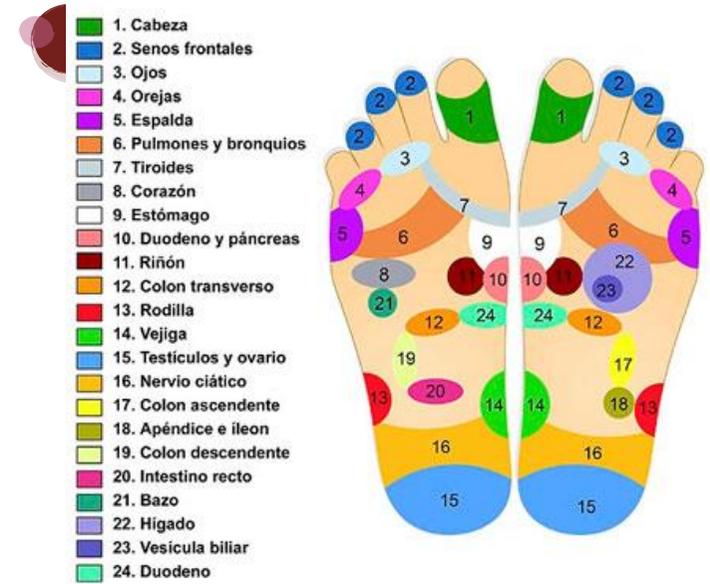
- Promueve la relajación y alivia el estrés.
- Reduce el dolor general.
- Mejora los casos de amenorrea.
- Mejora la circulación de la sangre, y reduce niveles de colesterol, y triglicéridos.
- Facilita el parto y la recuperación del mismo.
- Mejora la calidad del sueño.
- Mejora la función renal.
- Mejora el estreñimiento y función intestinal.
- Contribuye a una mente positiva y mejora emocional.

Contraindicaciones de la reflexología podal

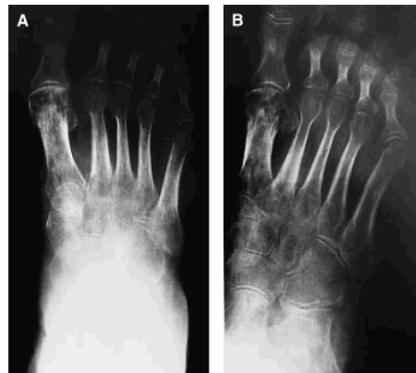
Aunque cuenta con muchos beneficios, hemos de tener en cuenta que la reflexología podal no está exenta de contraindicaciones, las cuales debemos valorar antes de realizar el tratamiento:

- Procesos agudos de fiebre.
- Osteoporosis del pie o de la pierna.
- Enfermedades isquémicas del corazón (angina de pecho, infarto de miocardio).
- Embarazos de riesgo.
- Infecciones agudas en general.

Los buenos resultados de la reflexología podal y la escasez de efectos secundarios hacen que hoy en día sea aplicada con más frecuencia por los profesionales sanitarios de la medicina convencional, entre ellos enfermeros y fisioterapeutas.



Nuestros pies están conectados con todas las áreas y órganos de nuestro cuerpo a través de más de 7.200 terminaciones nerviosas que se concentran en nuestros pies. La reflexología se basa en que en el pie está representado de forma esquemática todo el cuerpo. Otro de sus principios es la utilización benéfica de los reflejos que producen los masajes en los pies. Y dependiendo de la zona del pie que el terapeuta estimule o trate, los beneficios irán a un órgano o zona del cuerpo a través de esos canales nerviosos y energéticos.



Para más información, comunicarse al número: 9191116732.

O al correo electrónico: clara_avila0710@hotmail.com

También contamos con redes sociales:

Facebook; Claritha ÁviDe.

Instagra; Claravide.

Twitter; @claritha0710.

Bibliografía

<https://www.trucosnaturales.com/que-es-la-reflexologia-podal/>

<https://www.hola.com/estar-bien/galeria/20191203155528/reflexologia-podal-estres/1/>

<https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/beneficios-y-contraindicaciones-de-la-reflexologia-podal>

<https://www.templodelmasaje.com/blog/reflexologia-7-cursiosidades-que-no-todo-el-mundo-sabe/>