



# Reflexología podal

Es una técnica a través de la cual se pueden tratar distintos órganos, músculos y otras partes del cuerpo. Forma parte de las medicinas alternativas complementarias, que están orientadas al bienestar físico y mental.

Beneficios:

Contribuye a equilibrar el sistema nervioso central y periférico.

Calma la ansiedad y el estrés.

Activa la circulación sanguínea.

Ayuda a activar los mecanismos de depuración del cuerpo.

Ayuda a paliar el dolor.

Potencia el sistema inmunológico.

Regula el funcionamiento de los órganos del cuerpo.

Enfermedades que se tratan mediante la reflexología podal:

Migrañas y malestar de cabeza.

Estreñimiento y gastritis.

Alteraciones respiratorias y asma.

Daños musculares.