

Réflexologie plantaire - Bienfaits et contre-indications

Qu'est ce qu'un bienfait

Un bienfait donne le sourire à l'intérieur de son coeur et de son corps. Celui ci vas s'exprimer de différentes manières.

Par le massage doux des zones réflexes situées sur l'ensemble du pied, les organes correspondants sont déchargés de leurs tensions. Ainsi les premiers bienfaits apparaissent..

Bienfaits physiques

Les bienfaits de ce massage de l'ensemble du pieds, mollet genoux agissent dans tout le corps

- développe le système immunitaire;
- dynamise l'organisme ;heureux



- harmonise les fonctions vitales ;
- libère le stress et les tensions nerveuses ;
- soulage les tensions du dos et autres douleurs ;
- améliore la circulation sanguine ;
- apporte détente et relaxation profonde ;
- favorise l'élimination des toxines ;
- active le système lymphatique ;

- décontracte les muscles;
- sensation de silence paisible des organes.

Bienfaits psychiques

Le bien-être apporté par la réflexologie plantaire est aussi psychique :

- décontraction mentale ;
- évacuation des émotions négatives
- stimulation neuronale

Contre-indications

La prothèse est un souci car le système immunitaire est activé voir suractivé. Cela augmente les effets de rejet naturel.

Début de grossesse. les 3 premiers mois ne doivent pas être perturbés. néanmoins vous pouvez demander des astuces pour vous détendre naturellement.

Il n'existe pas de véritable contre-indications à ce massage. par contre de grande précaution doivent être prise de la part du thérapeute.

Dans les cas suivant:

- Inflammation, traumatisme des pieds ;
- Problèmes cardiaques récents ;
- Problèmes circulatoires (phlébite...) ;
- Diabète.

PREVENEZ VOTRE THERAPEUTE

