

Quan es tracti de  
Reflexoteràpia Podal  
busqui el nostre logo.  
La Reflexoteràpia segons  
**Hanne Marquardt** és  
sinònim de qualitat i experiència!



## Reflexoteràpia Podal

- ✓ individualitzada i agradable
- ✓ natural i holística
- ✓ efectiva i actual

aquí estaràs en bones mans:

manus alus sunt



**temps de salut**

fisioteràpia · osteopatia · medicines complementàries

c/ del Sastre, 6, 2n 3<sup>a</sup>

☎ 93 879 31 50 - 08401 Granollers

[www.tempsdesalut.com](http://www.tempsdesalut.com)



**Sabies que** aquest mètode terapèutic és molt més que un simple massatge dels peus?



**Hanne Marquardt**

La semblança de formes entre una persona asseguda i el seu peu (el nostre logo), indica la relació entre la part i el tot. De manera que el cós (tot) pot reflectir el seu estat a través dels peus (part). A l'hora, aquesta semblança de

formes serà també una important clau a partir de la qual podrem ubicar les diferents **zones reflexes** i situar-les sobre un mapa.

Un important valor afegit, és que a la Reflexoteràpia segons Hanne Marquardt el tractament és sempre **integral**, i té en compte els diferents aspectes que han contribuït al motiu de consulta (no només físics). D'aquesta manera la Reflexoteràpia Podal és molt més que un tractament per alleugerir simptomàticament algun dolor.



Es tracta d'una **teràpia de regulació** que, a través de l'estimulació del mecanismes d'autocuració del nostre cos, té un ampli ventall de possibilitats. Algunes de les indicacions de provada eficàcia són:

- Dolors aguts i crònics de columna, articulacions, músculs així com traumatismes.
- Trastorns digestius, urinaris i respiratoris.
- Migranyes i altres tipus de mal de cap.
- Al·lèrgies, especialment en nens.
- Dolor menstrual i altres alteracions del cicle.
- Alteracions del son, nerviosisme, ansietat.
- Com a ajut al voltant de l'embaràs i el part.
- Sobrecàrregues limfàtiques i circulatòries.

Així, la Reflexoteràpia Podal es pot utilitzar, tant com a modalitat de **tractament integral**, com també per la **prevenció** i el **benestar**.



La **durada d'una sessió** acostuma a estar entre 30-45 minuts, i és recomanable que vagi seguida d'un descans postractament, perquè els estímuls aplicats puguin ressonar i començar a fer el seu efecte.

Segons el motiu de consulta, es podran realitzar **sèries** de sessions (de 3-4 fins a 10 aprox.), o bé **sessions aïllades** o de manteniment.



Si bé alguns dels punts tractats mitjançant la Reflexoteràpia poden ser dolorosos, en el seu conjunt, es tracta d'una **teràpia agradable**.

En cas de tenir dubtes sobre les possibilitats de la Reflexoteràpia Podal davant d'algun problema en concret, consulti al seu terapeuta.