



Reflexología podal

PARA LA MUJER



SARA SALINAS

Alma Viva



Bienvenida



Bienvenida a este recurso diseñado especialmente para ti,
para acompañarte en tu camino hacia el bienestar

La reflexología podal es una herramienta poderosa para aliviar síntomas, equilibrar tu cuerpo y reconectar contigo misma.

Estas tarjetas están diseñadas específicamente para mujeres como tú, que buscan alternativas naturales y efectivas para tratar síntomas relacionados con trastornos ginecológicos y mejorar su calidad de vida.

En estas páginas encontrarás una guía clara y fácil de seguir para localizar y trabajar puntos reflejos en los pies que están conectados con diferentes sistemas de tu cuerpo, incluyendo el hormonal y reproductivo. Ya sea para aliviar molestias menstruales, síntomas de la perimenopausia o simplemente para mantener tu equilibrio interno, este recurso está pensado para ser tu aliado en esta etapa de la vida.

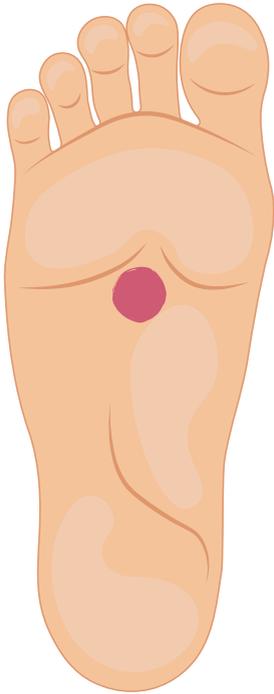
Este material ha sido creado con mucho cuidado y detalle, para que puedas usarlo en casa, a tu ritmo, sin complicaciones.

Deseo que lo disfrutes tanto como yo.

Sara



Plexo solar



Dónde está

En el centro del arco del pie, entre el segundo y tercer metatarsiano.

Cómo se masajea

Aplica presión suave con movimientos circulares durante 1-2 minutos para activar el punto.

Funciones

Ayuda a liberar tensiones, equilibra el sistema nervioso y mejora la conexión entre mente y cuerpo.

Cuándo usarlo

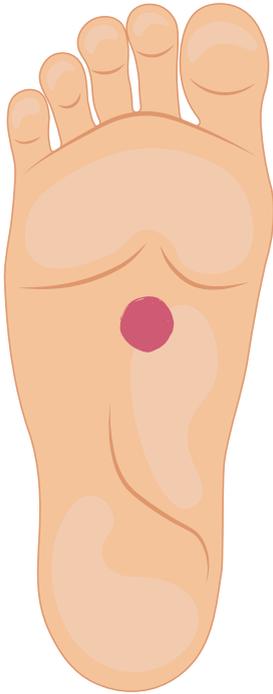
Útil para aliviar el estrés, ansiedad y tensiones que pueden afectar el ciclo menstrual.

RESUMEN

Plexo solar

Este punto libera tensiones y promueve un equilibrio emocional, ideal para reducir estrés y ansiedad en el ciclo menstrual.

Glándulas suprarrenales



Dónde está

En el centro del pie, justo debajo del plexo solar.

Cómo se masajea

Aplica presión firme en movimientos laterales, enfocándote en la relajación. Notarás como unas líneas verticales.

Funciones

Regula la respuesta al estrés, ayuda en la producción de hormonas.

Cuándo usarlo

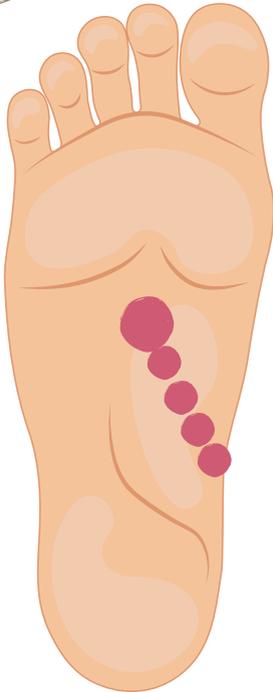
Apoyo en casos de fatiga adrenal, desequilibrios hormonales y estrés crónico.

RESUMEN

Glándulas suprarrenales

Un punto clave para reducir el estrés y la fatiga adrenal, estabilizando el cuerpo en situaciones de estrés crónico.

Riñones *(y sistema urinario)*



Dónde está

En el centro del pie, justo debajo del punto de glándulas suprarrenales. Desde ahí, trazar una línea en diagonal hasta el lateral interno del pie.

Cómo se masajea

Presiona con el pulgar en movimientos circulares durante 1-2 minutos.

Funciones

Facilita la desintoxicación y mejora el funcionamiento del sistema urinario.

Cuándo usarlo

Apoya en el tratamiento de infecciones urinarias, retención de líquidos y desequilibrios renales.

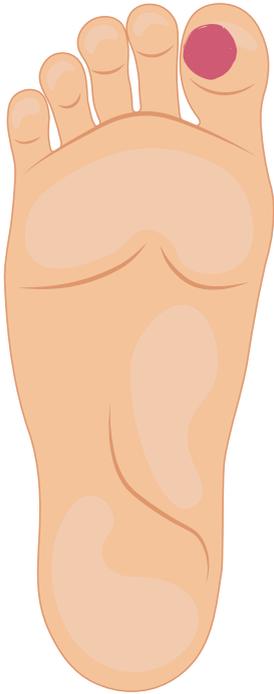
RESUMEN

Riñones y sistema urinario

Apoya el sistema urinario y mejora la función renal, siendo útil para infecciones y retención de líquidos.



Hipófisis



Dónde está

En la parte interna de la yema del dedo gordo, en la zona más central.

Cómo se masajea

Presiona suavemente con el pulgar durante 1-2 minutos.

Funciones

Regula las hormonas y el sistema endocrino, influye en el ciclo menstrual y el equilibrio hormonal.

Cuándo usarlo

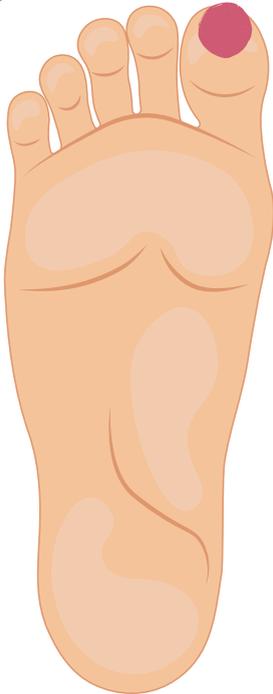
Ayuda en casos de irregularidades menstruales, problemas hormonales y síntomas de la menopausia.

RESUMEN

Hipófisis

Regula el sistema hormonal y apoya la salud menstrual y el equilibrio hormonal general, aliviando síntomas hormonales comunes.

Hipotálamo



Dónde está

En la punta del dedo gordo, parte superior.

Cómo se masajea

Masajea con movimientos circulares ligeros y con presión moderada.

Funciones

Regula el sistema nervioso y endocrino, reduce la tensión mental.

Cuándo usarlo

Alivia el insomnio, dolores de cabeza y problemas relacionados con el estrés.



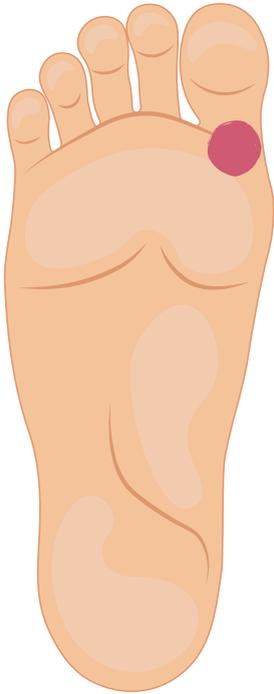
RESUMEN

Hipotálamo

Reduce el estrés y mejora la salud mental, ayudando a aliviar el insomnio y las tensiones de la vida diaria.



Tiroides



Dónde está

En la base del dedo gordo.

Cómo se masajea

Aplica presión suave y haz movimientos circulares.

Funciones

Regula el metabolismo y el equilibrio hormonal general.

Cuándo usarlo

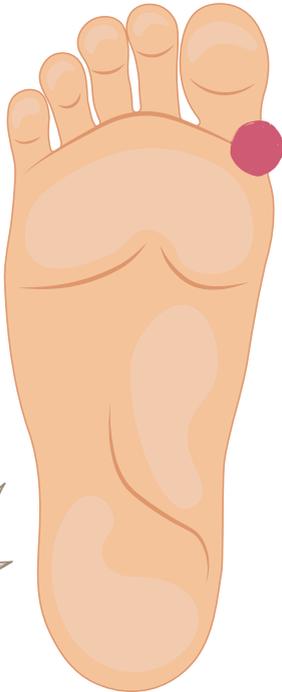
Alivia síntomas de fatiga, cambios de peso y otros problemas hormonales.

RESUMEN

Tiroides

Regula el metabolismo y ayuda a equilibrar el sistema hormonal, ideal para mujeres con problemas de energía y peso.

Paratiroides



Dónde está

Justo al lado de la tiroides, en la base del dedo gordo, hacia el exterior.

Cómo se masajea

Presiona ligeramente en movimientos circulares, aplicando una presión suave.

Funciones

Ayuda en el equilibrio de minerales como el calcio y fósforo.

Cuándo usarlo

Útil para tratar problemas de huesos y articulaciones en mujeres, especialmente durante la menopausia.

RESUMEN

Paratiroides

Equilibra los niveles de minerales, ayudando a fortalecer huesos y articulaciones, especialmente en menopausia.

Columna vertebral

Dónde está

A lo largo del borde interno del pie, desde el talón hasta el dedo gordo.

Cómo se masajea

Realiza un deslizamiento con el pulgar a lo largo del borde interno del pie.

Funciones

Mejora la alineación energética, reduce dolores de espalda y libera tensiones.

Cuándo usarlo

Alivia molestias asociadas a la tensión lumbar, especialmente en etapas de menstruación y embarazo.

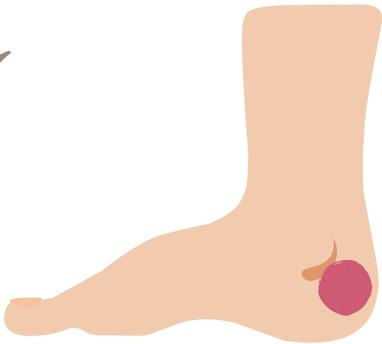


RESUMEN

Columna vertebral

Alivia tensiones en la espalda y mejora la postura, beneficiando especialmente a mujeres con dolores lumbares.

Útero



Dónde está

En la parte interna del tobillo, por debajo y al lado del hueso del tobillo.

Cómo se masajea

Masajea con presión media y en movimientos circulares lentos.

Funciones

Fomenta la relajación de los músculos uterinos y ayuda a regular el flujo sanguíneo.

Cuándo usarlo

Alivia molestias menstruales, cólicos y síntomas de endometriosis o fibromas.

RESUMEN

Útero

Ayuda a relajar los músculos uterinos y a mejorar la circulación, aliviando cólicos y otros dolores menstruales.



Ovarios



Dónde está

En la parte externa del tobillo, por debajo y al lado del hueso del tobillo.

Cómo se masajea

Presiona suavemente y realiza movimientos circulares durante 1 minuto en cada lado.

Funciones

Estimula la producción de hormonas femeninas y equilibra el sistema reproductor.

Cuándo usarlo

Útil para tratar dolores menstruales, irregularidades ovulatorias y síntomas de ovarios poliquísticos.



RESUMEN

Ovarios

Este punto apoya la salud ovárica y la regulación hormonal, siendo útil en casos de dolor menstrual y ovarios poliquísticos.



Gracias



Gracias por elegir cuidar de ti

Espero que estas tarjetas de reflexología podal se conviertan en una herramienta valiosa para tu bienestar.

Cada punto reflejo que trabajes en tus pies es un paso hacia una mayor conexión con tu cuerpo, una mejor calidad de vida y un equilibrio integral.

Recuerda que el bienestar es un viaje personal. Tómate el tiempo para escucharte, atender tus necesidades y disfrutar del proceso. La reflexología podal también es un momento de autocuidado, una oportunidad para reconectar contigo misma.

Si sientes que este recurso te ha ayudado, no dudes en compartir tu experiencia con otras mujeres que también podrían beneficiarse de esta herramienta. Juntas podemos crear una red de apoyo que inspire salud y equilibrio en cada etapa de la vida.

¿Tienes dudas o te gustaría aprender más?

Puedes contactarme a través de mi web (<https://almaviva.com>) o redes sociales (@almavivabcn).

Estoy aquí para acompañarte en este camino hacia el bienestar.

Con cariño y gratitud,

Sara

