

Massagem Reflexógena Curativa

Definição

Massagem Reflexógena é o método de digitopressão chinesa dos pés, mãos e várias partes do corpo para diagnóstico e tratamento de enfermidades crônicas e degenerativas.

Histórico e fundamento

A arte da reflexologia tem sido praticada no Oriente por milhares de anos, e foi introduzida no Ocidente na primeira metade deste século pelo médico americano William FitzGerald. O princípio fundamental da reflexologia é baseado na teoria de que existe um elo de ligação entre músculos e órgãos internos.

Em reflexologia, o corpo humano é dividido em dez zonas nervosas que partem da cabeça e se estendem pelo corpo até os pés e mãos, onde acham-se terminais nervosos que foram descobertos pela ciência. (figuras 01 e 02). sendo 5 zonas à esquerda e cinco à direita.

Como nos é mostrado na figura 02, o dedão do pé tem relação com a cabeça, e esta, está dividida em 10 zonas longitudinais (cinco zonas de cada lado) que descem até os pés. A primeira zona envolve o nariz, a garganta, a língua, a linha mediana do corpo e o dedão do pé. A segunda e a terceira, os olhos e os artelhos 2º e 3º. A quarta e a quinta zonas correspondem às orelhas e os artelhos 4º e 5º. Na figura 1 temos uma visão geral das zonas que interligam os artelhos com os dedos das mãos.

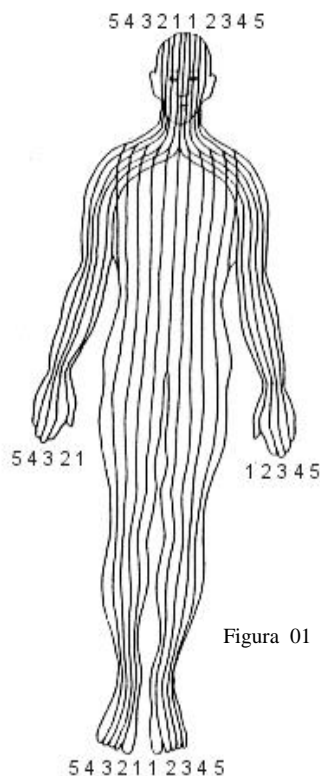


Figura 01

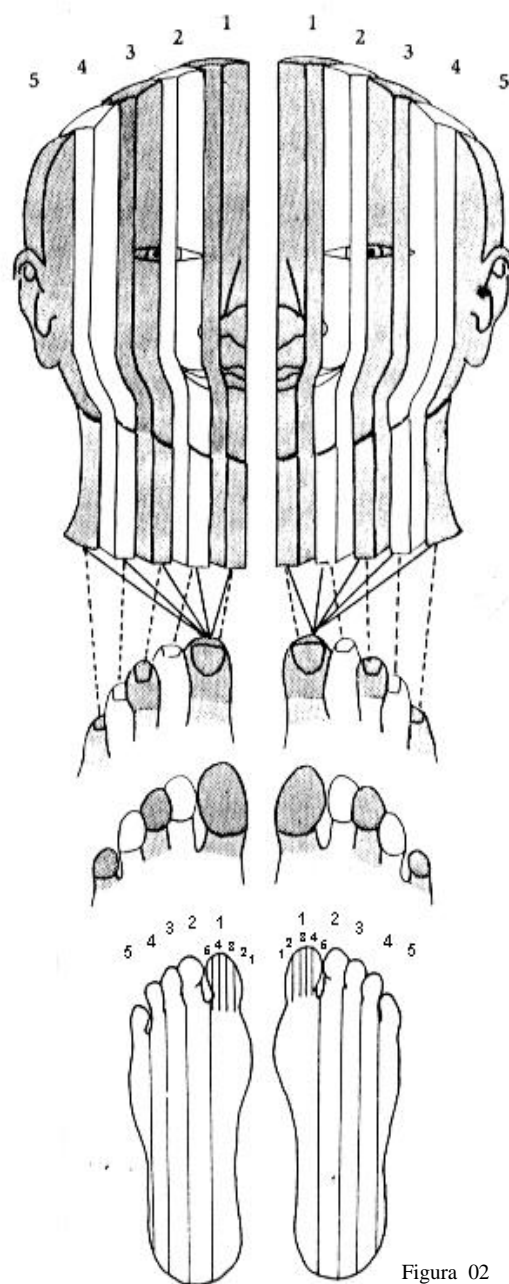


Figura 02

A profetisa da igreja adventista do sétimo dia, Ellen G. White, conclama a todos possuir um conhecimento inteligente da estrutura humano. E fez uma solene recomendação: "Levai o povo a estudar esse maravilhoso organismo que é o corpo humano, e as leis que o regem. Aqueles que formam hábitos que enfraquecem o poder dos nervos e diminuem o vigor da mente ou do corpo, tornam-se incapacitados para a obra que Deus lhes tem dado a fazer" – Conselhos Sobre Saúde pág. 40 e 41. Ainda no seu livro Conselhos Sobre Regime Alimentar, pág. 302 a profetisa dá noções de reflexologia, afirmando que os nossos pés têm ligação com os órgãos internos e cérebro e, portanto, devem ser bem cuidados. Diz mais que "O organismo vivo que é o nosso corpo é propriedade de Deus, e a falta de cuidados pela maquinaria viva é um insulto ao Criador. Os que transgridem a lei de Deus em seu organismo físico estarão inclinados a violar a lei de Deus proferida no Sinai" – Conselhos Sobre Regime Alimentar, pág. 16 e 17. A Bíblia, em Siracides 38:15, confirma o pensamento da profetisa Ellen White, assegurando que "Aquele que peca contra Deus, cairá nas mãos dos médicos".

O médico FitzGerald diz que os reflexos das mãos e dos pés são correspondentes, e estão ligados pelas zonas nervosas, cujos terminais encontram-se nas extremidades (ou pontas dos dedos das mãos e dos pés). Essa correlação entre os pontos de reflexo das mãos e dos pés e as diversas partes e órgãos do corpo, de acordo com o estudo científico realizado pelo doutor FitzGerald, foi provida pelo Criador do homem.

Pontos reflexos nas mãos

Os pontos reflexos nas mãos (figura 03) se conectam com os músculos e órgãos vitais do corpo. De acordo com o médico FitzGerald, o ponto de reflexo do coração encontra-se na mão esquerda, enquanto o ponto do fígado está na mão direita. O mesmo acontece com os pés. Em reflexologia dos pés, os pontos do coração e baço estão no lado esquerdo, enquanto os pontos do fígado e da vesícula estão no pé direito, conforme mostra a figura 04. pág. 03.

REFLEXOLOGIA DA MÃO

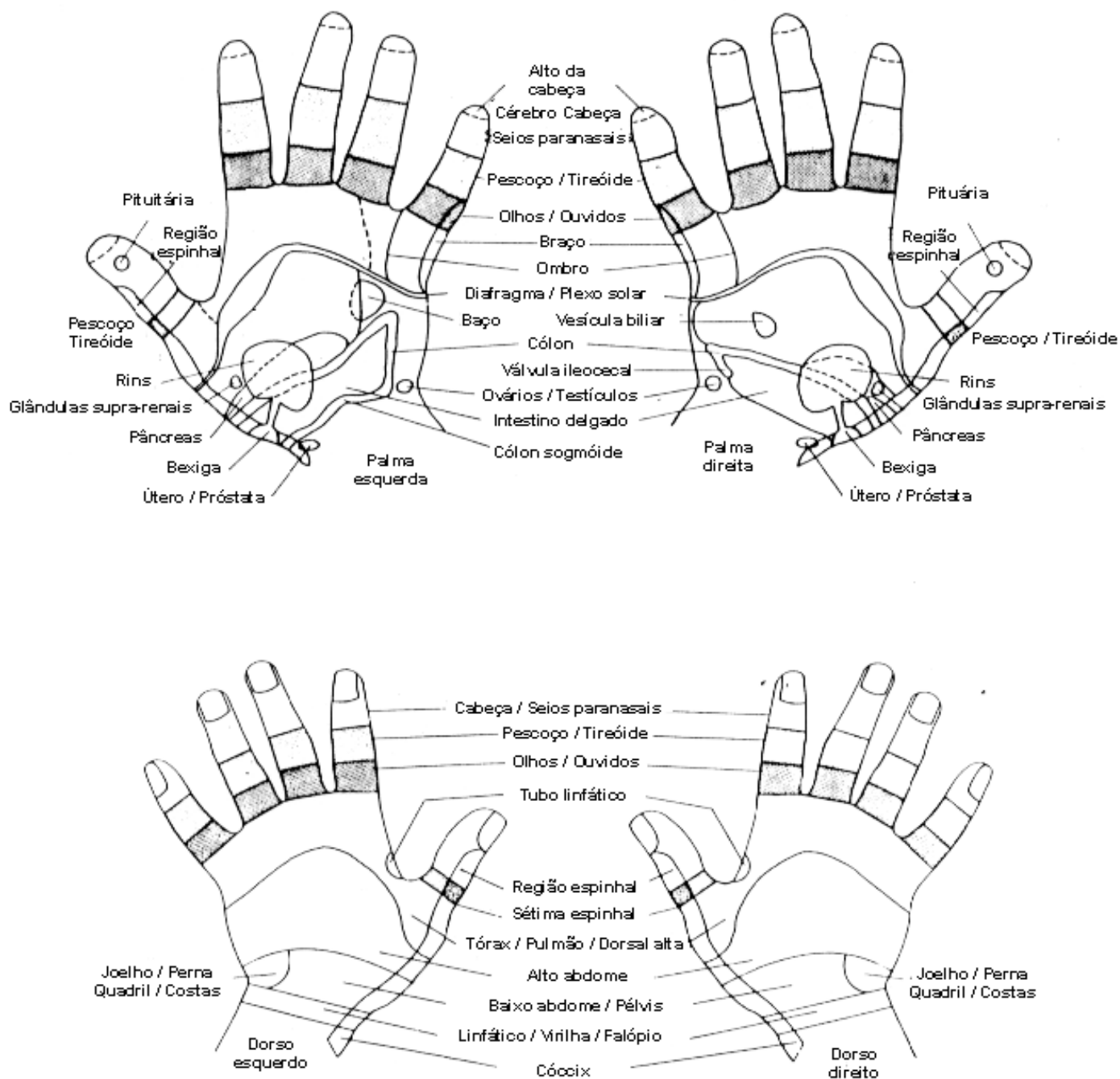


Figura 03

Pontos reflexos nos pés

Em reflexologia, dá-se muita atenção aos pontos dos pés. O Criador do universo previu o homem andando descalço em qualquer terreno, estimulando naturalmente a planta dos pés. O uso de sapatos fechados evita a ativação das zonas nervosas localizadas nos pés, dificultando, assim, o equilíbrio físico e psíquico. Pela massagem nos pontos específicos dos pés consegue-se melhorar a

circulação sanguínea e energética, além de beneficiar os órgãos internos correspondentes. Se uma pessoa tem problema cardíaco, a zona de reflexo, no pé esquerdo, é dolorida, em consequência da contração muscular devido a ligação do ponto com o órgão correspondente. Ver figura 04.

Reflexologia do pé

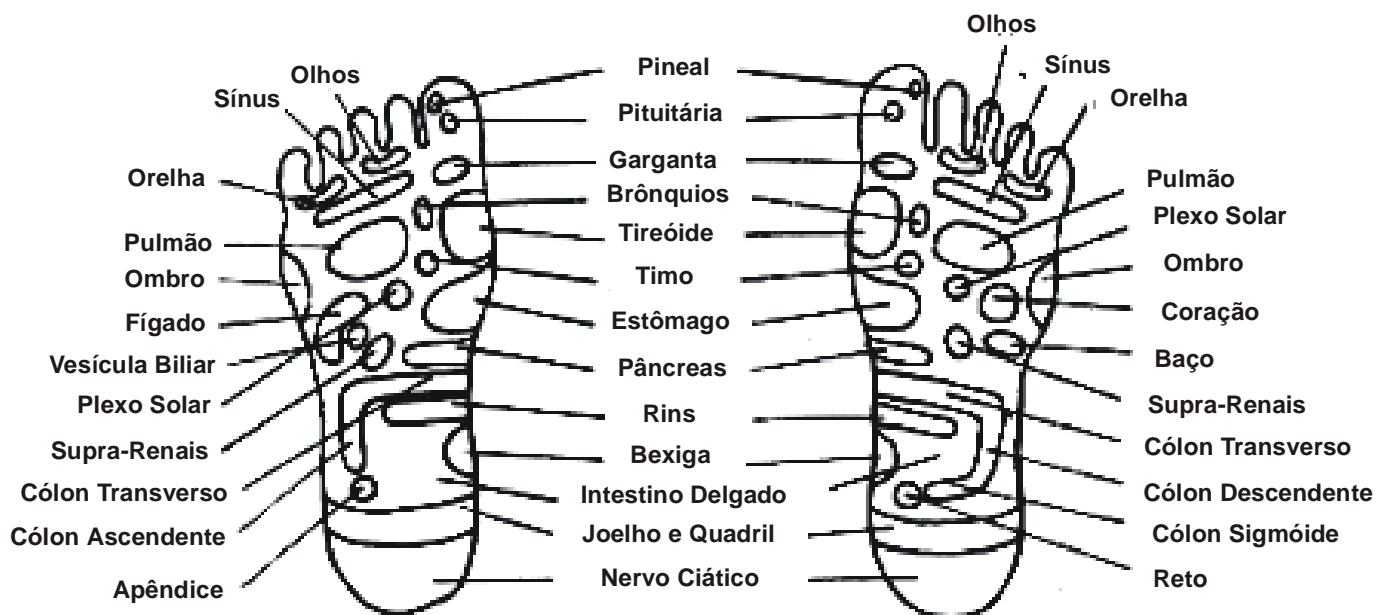


Figura 04

Relações zonais e referenciais

Como disse a Senhora White: "O Criador do homem organizou a maquinaria viva de nosso corpo. Cada função é maravilhosa e sabiamente arranjada" Conselhos Sobre Regime Alimentar, pág. 17. Impressionado com o funcionamento do seu corpo, envolvendo a circulação sanguínea e energética, além da harmonia existente entre órgãos, músculos e pontos de reflexo, assim exclamou o salmista Davi: "... de um modo terrível, e tão maravilhoso fui formado" – Sal. 139:14. Ellen White não recomendou a acupuntura, mas concordou com a existência dos pontos energéticos do corpo humanos, que ficam sensíveis para denunciar alguma irregularidade no organismo. Diz ela: "Caso haja fermentação no estômago, os pontos fracos no organismo (ou de reflexo, localizados nos pés) a denunciarão" (Conselhos Sobre Regime Alimentar, pág. 335).

Há quem discorde da existência dos pontos de reflexo dos pés e das mãos, além dos pontos específicos de acupuntura existentes em nosso corpo sobre as linhas mestras que os chineses chamam de "meridianos". Tais pessoas assim agem por ignorância, ou para defender a filosofia da medicina que trata as enfermidades com uso de drogas farmacológicas, pois os céticos não acreditam que tenha sido Deus o autor dos pontos energéticos e de reflexo encontrados no corpo e nas extremidades. Por muito tempo a classe médica criticou e condenou a acupuntura, sob a alegação de que esses pontos não existiam na superfície do corpo, pois para os médicos "os pontos de acupuntura são imaginários e não passam de filosofia oriental". Entretanto, depois de ser comprovada a existência dos pontos energéticos do corpo humano, através de estudos científicos realizados por duas universidades norte-americanas, a acupuntura foi ensaiada para ser especialidade médica em todo o mundo. No Brasil, a inclusão da acupuntura na lista de especialidades médicas, foi acatada pela Resolução do Conselho Federal de Medicina, Nº 1455, de 11 de agosto de 1995.

Antes de a ciência médica descobrir os 1.054 pontos de acupuntura no corpo humano, Ellen White já teria escrito a respeito do assunto nos seguintes dizeres: "Deus tanto é autor das leis físicas quanto o é da lei moral. Sua lei está escrita com o Seu próprio dedo em cada nervo, em cada músculo e em cada faculdade que confiou ao homem. Cada lei governadora da máquina humana deve ser considerada tão divina na origem, caráter e importância como a Palavra de Deus". - Conselhos Sobre Regime Alimentar, pág. 17.

Deus criou o homem tão perfeito que o próprio homem desconhece o funcionamento do seu organismo de um modo geral. Cada função foi sabiamente arranjada, como declara White. Existem em nosso corpo dez linhas longitudinais iguais que se estendem ao longo do corpo, as quais interligam as extremidades (pontas dos dedos das mãos e dos pés) com os neurônios cerebrais,

fazendo, assim, funcionar o sistema nervoso periférico. Essas linhas zonais estão associadas ,com os meridianos sobre os quais encontram-se os pontos energéticos, como também com os pontos de reflexo dos pés e das mãos como mostra a figura 01. Qualquer zona da mão ou do pé constitui uma representação simultânea das partes frontais, traseiras e internas do corpo. O pé e a mão direita correspondem, o lado esquerdo do cérebro, e o pé e a mão esquerda, o lado direito. Essa interligação entre as linhas longitudinais e os pontos de reflexo é conhecida como “relação zonal e reiterativa”.

Existem, também, relações referenciais entre os membros do corpo. O joelho, por exemplo, relaciona-se com o cotovelo através de sua relação referencial. O ombro relaciona-se com o quadril, o braço com a coxa, o antebraço com a barriga da perna, o pulso com o tornozelo, a mão com o pé, e os dedos das mãos com os dedos dos pés. Observe as figuras 05 e 06.

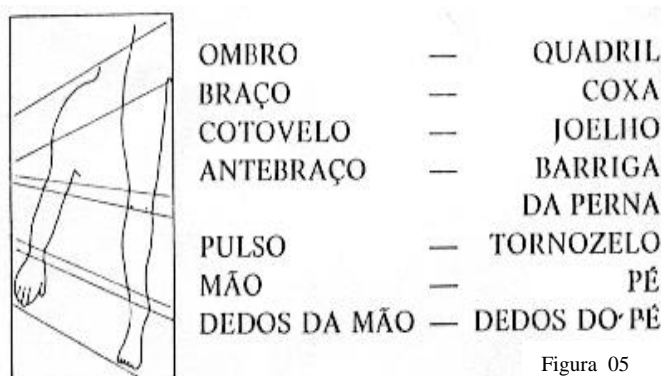


Figura 05

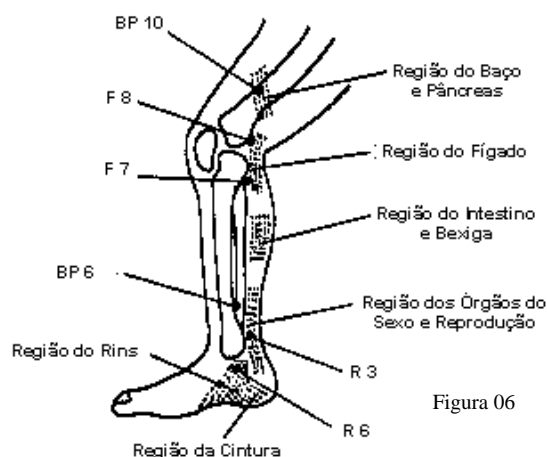


Figura 06

A Reflexologia é Universal

Por: Dr. Alfredo Bierach

O que você faz quando bate o cotovelo? Involuntariamente você leva a mão ao lugar dolorido e apalpa, fricciona, comprime. Apalpar, friccionar, comprimir: a isto se chama massagem.

Talvez você já tenha tido oportunidade de observar um cachorro, um gato que se machucou. O animal lambe a zona dolorida, esfrega-se lentamente de encontro a alguma coisa ou passa uma pata por cima. O que faz uma criança que feriu a mão? Corre gritando para o adulto e estende para ela a mão dolorida. E o que faz a mãe ou a boa tia? Ela apalpa, fricciona, comprime a mão.

A massagem já foi minunciosamente descrita nos mais antigos escritos da humanidade. Na China antiga, na Índia, no Egito, na Pérsia, na Grécia e em Roma massageava-se para tratamento de doenças e como preparo para competições esportivas.

Muitas pessoas sentem grande prazer quando são corretamente massageadas e lamentam o fim da terapia.

Por que?

1 – A massagem reflexógena é a mais confortável forma de terapia e, por isso, é muito superior, por exemplo, à acupuntura ou à acupressura.

2 – A massagem reflexógena pode ser aplicada pela própria pessoa em si mesma ou por outra pessoa. A reflexologia torna possível uma prática que pode causar grandes alívios físicos e mentais.

3 – A massagem reflexógena é mais fácil de aprender do que a acupuntura e a acupressura. Na acupuntura trata-se freqüentemente, apenas de pontos com meio milímetro de diâmetro. Na massagem reflexógena, ao contrário, são tratadas superfícies mais amplas. Endurecimentos cutâneos ou musculares, dores e más sensações conduzem a mão para as zonas reflexas correspondentes.

4 – A reflexologia é destacado procedimento terapêutico.

Um homem de 45 anos, um funcionário público que ocasionalmente joga tênis, mas fora disso não pratica nenhum esporte mais puxado, queixa-se de dor na nuca. Carregando a pesada mochila, sua musculatura da nuca sofreu uma lesão. Durante a massagem, você descobre uma zona dolorida (entre as omoplatas) que corresponde ao coração.

Tem este homem um problema cardíaco? A zona cardíaca dolorida pode não ser outra coisa além da consequência da contração muscular, devido à falta de hábito de carregar a pesada mochila.

Mas pode também existir, a curto prazo, uma super exigência do coração, visto que o homem, pouco dado a esportes, deve ter um coração de burocrata, desacostumado ao montanhismo e ao ar mais pobre em oxigênio.

Quando não se deve massagear?

As articulações inflamadas não podem ser massageadas mas somente suas zonas reflexas (as articulações inflamadas são quentes ao apalpamento).

Existe contra-indicação total em doentes com tumores ou com perigo de metástases; deve-se ter o maior cuidado com pessoas enfraquecidas pela doença e com mulheres grávidas!

As regiões inflamadas da pele não podem ser massageadas, como também os locais acometidos por micoses de pé, inchações, bubões, verrugas, manchas ou varizes.

Mesmo em casos de esclerose múltipla, doença de Parkinson, câncer ou paralisia, pode-se aliviar uma série de sintomas da doença ativando os órgãos de eliminação – pele, rins, intestinos e vias aéreas; fazendo diminuir as dores, mesmo na fase final; através de um maior controle sobre os músculos terminais da bexiga e intestinos.

Massagem reflexóloga nos pés

Como proceder

O Dr. Kibler prescreve 10 minutos de massagem, duas vezes ao dia. Várias vezes ao dia, você pode massagear as zonas dos pés (o tempo que desejar).

Na maioria das vezes basta pressionar por alguns segundos para provocar uma ação terapêutica. Para acalmar dores agudas, pressiona-se o polegar na zona correspondente durante cincominutos. A pressão deve ser agradável para o cliente.

Um tratamento reflexógeno nunca pode ser doloroso. Ser leve e suave é a regra suprema. Apesar disso, se o cliente sentir dor, memoriza-se bem o local e volta-se a mão para lá após alguns minutos. Frequentemente você verificará que a dor logo desapareceu. O nódulo se dissolveu por si mesmo.

Sem deslocar a pele, o polegar ou a ponta de um dedo pressiona o pé. A pressão será utilizada através das pequenas zonas relaxas dos pés.

Movimento de vai-e-vem do polegar: Primeiro o polegar é colocado estendido na zona reflexa. Então ele se encurta e em seguida é novamente estendido e fica outra vez em seu total comprimento sobre o pé. Desse modo o polegar caminha em ondas de movimento rítmico sobre a zona reflexa do pé.

No início deve lhe parecer muito surpreendente que o seu corpo ou o corpo da outra pessoa lhe diga qual o método de massagem a ser utilizado. Pode ser que em primeiro lugar você tente massagear uma detenção muscular, para depois vibrar um endurecimento e, finalmente, resolver com suaves compassos o problema de uma resistência muscular do tamanho de uma ervilha. No que diz respeito à massagem reflexóloga ainda não "caiu do céu" nenhum mestre. Você aprenderá sua própria técnica e, com isso, terá sucesso.

Técnicas de massagens reflexóloga

São inúmeras as técnicas utilizadas pelos massoterapeutas. Neste curso, nos restringimos a apenas três técnicas: vibração, amassamento e alisamento.

Vibração – são abalos delicados que podem ser feitos com toda a mão, ou com as pontas dos dedos, que são colocados sobre a zona reflexa. Através de delicadas sacudidelas dos braços, são provocados leves choques vibratórios que propagam-se aos tecidos que estão sendo tratados.

Amassamento – os dedos seguram o tecido da pele, ao tempo em que dobram e comprimem a zona reflexa correspondente, contraindo-se na direção da palma da mão. Esta técnica é comumente utilizada nas regiões do pescoço, trapézios, homoplatas e costas, além das coxas e nádegas em caso de tratamento de celulites.

Alisamento – os dedos ou toda a palma da mão ficam frouxos sobre a zona reflexa. Pode-se também alisar com as costas das mãos ou parte superior dos dedos. Com as costas das mãos

deslisa-se desde a região dos quadris subindo ao longo da coluna até os ombros, e logo em seguida desce com a palma das mãos, voltando em direção às nádegas.

Algumas reações

Muitos clientes mais sensíveis são excitados pela massagem reflexógena. Em consequência perdem o sono algumas horas após as aplicações da massagem. Por isso, ao começar o tratamento você não deve ser massageado antes da hora de dormir. Ocasionalmente, os clientes começam a transpirar nas mãos, nos pés, em todo corpo ou em certas partes da pele; outros podem sentir uma leve sensação de frio. Portanto, suspenda nestes dias a massagem. Logo após a massagem a pessoa deve se deitar e permanecer assim durante alguns minutos. É sobretudo desejável ficar coberto depois da massagem, quieto, sem falar e sem ler. Será muito proveitoso proceder assim, por um período de dez minutos a meia hora que seja.

Onde se deve massagear

A respeito da massagem dos pés, você se orienta pelo quadro geral das zonas reflexas dos pés. Ver figura 04, pág. 03.

As dores irradiam-se sempre, e freqüentemente acontece com os órgãos vizinhos que pertencem ao mesmo sistema. Se, por exemplo, a vesícula biliar não estiver bem, o fígado fatalmente estará afetado, talvez também o estômago ou o duodeno, e até mesmo o pâncreas.

O papel da reflexologia zonal

A reflexologia zonal tem um papel importante no alívio de dores e no restabelecimento da saúde, se aplicada corretamente, obedecendo as regras estabelecidas neste curso.

Como isto é possível?

— As células nervosas produzem secreções de substâncias químicas quando estimuladas através da massagem ou da acupuntura. Dentre essas substâncias destacam-se a adrenalina, a serotonina, a dopamina, a endorfina e o ácido gama-aminobutírico, as quais interferem na sensação, na memória, na inteligência etc.

Com a manipulação dos pontos de acupuntura, quer seja pelo uso de agulhas ou pela massagem, o cérebro, através da glândula hipófise, produz a substância conhecida como “endorfina” ou morfina natural, que tem o mesmo efeito da “droga morfina”, isto é, o de suprimir a dor, induzindo o indivíduo à calma, à alegria e ao otimismo.

Esta descoberta foi feita pelo médico cientista canadense, professor Pomeranz, de Toronto. Em suas experiências com pessoas que sofriam de dores, ele verificou descargas por elétrodos cerebrais na forma de “bip” sobre o traçado mostrado no visor do seu equipamento de pesquisa, que indicava a transmissão do fenômeno doloroso transmitido pelos neurônios do cérebro. As dores desapareceram mediante a pressão sobre os pontos de acupuntura correspondentes aos órgãos em estudo. Ele disse que o resultado positivo é o mesmo se os pontos forem estimulados com agulhas de acupuntura, ou com eletricidade, ou com uma simples massagem. E, funciona não somente em casos de dores, também, em casos isolados relacionados a desequilíbrios orgânicos e energéticos.

Condições ideais para se aplicar a massagem

Providencie para que reine condições prévias propícias. Disto fazem parte: uma sala com temperatura agradável; um ambiente tranquilo; um lugar confortável para sentar ou deitar; um óleo ou creme de massagem agradáveis; mãos quentes e bem tratadas (com unhas curtas e o mais possível sem calos) e sem jóias, e uma música relaxante. Não é necessário um vibrador para este tratamento: nenhum aparelho pode substituir as mãos. Não faça aplicações de massagem se a qualquer momento puder chegar alguém.

Certamente você providenciou uma luminosidade aprazível antes da sessão. Ninguém gosta de luz forte quando está sendo massageado. Você também pode preparar uma bebida leve: água, suco ou chá. Massagem dá sede!

O lugar mais inadequado para aplicar massagem é a cama, pois, se o colchão for macio, o corpo da pessoa afunda nele. Você deverá arranjar uma esteira de espuma de borracha que será

colocada diretamente sobre o chão, para que o massagista possa se ajoelhar sobre ela. Pode ter as dimensões de 2 m x 1,20 m. Providencie também um lençol fino para cobrir o cliente, e uma almofada para os joelhos do massagista.

Deitado sobre o ventre, o cliente protege melhor sua testa sobre as mãos cruzadas, quando você lhe massageia a nuca. Deitado de costas, você pode colocar-lhe sob os joelhos uma almofada ou uma coberta de lã dobrada. Tanto as pernas quanto os músculos abdominais descansam melhor assim.

É necessário dizer em caso de massagem corporal que não se pode massagear através das roupas? Portanto, nenhuma vergonha na hora de ser massageado por outra pessoa! Na massagem dos pés devemos afrouxar todas as peças de roupa, tais como gola, cinto, soutien, corpete, fecho da saia ou da calça, liga, etc. No homem, começar pelo pé direito; na mulher, pé esquerdo.

Massagem significa descontração. É preferível interromper uma massagem caso ela provoque contrações. Observe o seguinte: quando você massageia uma zona do corpo que após cinco minutos não apresenta contração, é sinal de que você está relaxado. Não inicie logo a massagem na hipótese de haver contrações, aguarde até elas cessarem.

As mãos do massagista, devem ser aquecidas antes de ser aplicada a massagem no cliente. Porque o primeiro contato deve ser agradável. Durante o tratamento, deve-se falar o menos possível e de maneira nenhuma sobre coisas desagradáveis.

Examine tronco e membros em busca de irregularidades – endurecimentos, nódulos, regiões musculares doloridas, alterações da coloração da pele, escamações, protuberâncias, etc. – e, ao encontrar anomalias nós a trabalhamos com muita atenção.

Um dos fatores primordiais para o sucesso em massagem reflexóloga é a persistência.

Problemas Isolados

A trombose ou um derrame acidente vascular provocado por um coágulo sangüíneo no cérebro, pode ser motivadas, por sua vez, por uma hemorragia em algum ponto do cérebro. Em geral, afeta apenas um dos lados do corpo, justamente o lado oposto àquele em que se localiza o coágulo cerebral. A paralisia pode ser total ou parcial.

A paralisia é causada pela pressão que o coágulo exerce sobre a parte do cérebro que controla a ação motora do local paralisado. Os impulsos nervosos que determinam os movimentos não podem mais ser transmitidos e assim os músculos não se mexem mais. Temos que verificar se os rins, o fígado e os outros órgãos estão funcionando como deveriam. Neste caso deve-se trabalhar os pontos localizados no dedão do pé do lado paralisado, ou seja, os pontos de reflexo da pituitária e pineal (figura 04, pág. 3).

Distúrbios circulatórios

Mãos e pés frios, sensação de frio na barriga e na região lombar são indícios de distúrbios da irrigação sangüínea, ou seja, obstrução de artérias que devem transportar o sangue para todas as partes do corpo. Caso estes canais estejam obstruídos, haverá deficiência no fornecimento de sangue, primeiro para os artelhos e muitas vezes também para as pontas dos dedos das mãos. Além da palidez, os sintomas são de adormecimento ou formigamento. Caso nada seja feito para impedir o desenvolvimento da doença, a pessoa sofrerá dores muito intensas; o perigo da parede do corpo atingida adormecer, aumentará. Abandonar completamente o fumo, tomar bastante água, emagrecer e fazer atividade física. Agindo assim, você estará dando o primeiro passo para o tratamento.

Um meio muito eficaz contra estes problemas é mergulhar os pés em água e você deverá fazer este banho da seguinte forma: ponha uma pequena quantidade de água quente em uma bacia. Mergulhe os pés durante cerca de 20 minutos, prossiga acrescentando sempre pequenas quantidades de água quente até que a temperatura da água alcance mais de 40°. A água deverá ultrapassar a altura dos tornozelos. O banho de contrastes (quente-frio), 3 minutos quente, e 1 minuto frio, também dá bons resultados. (sem sair do lugar) bem relaxada; a seguir, calce meias e vá para a cama.

Um outro método (Banho de joelhos de Kneipp), bastante radical, no combate aos distúrbios circulatórios, consiste no seguinte: desparafuse o chuveiro, fazendo com que a água saia direto do cano. Comece banhando o pé direito com a água fria, que não deverá respingar. A se dirija o jato d'água para o lado em direção aos pequenos artelhos, passando pelo peito do pé e pelo calcanhar. Repita este movimento várias vezes. Em seguida, dirija o jato lentamente para cima pela parte externa da perna até pouco acima da parte posterior do joelho. Neste momento, toda a parte

posterior da perna deverá estar sendo banhada, o que durará cerca de 5 segundos. Finalmente, conduza o jato d'água lentamente de volta para a parte interna da perna até o calcanhar. Fazer o mesmo com a perna esquerda e repetir o procedimento várias vezes. O banho na parte anterior se dará da mesma forma e deverá chegar até pouco acima da rótula. Comece na perna direita e a seguir, passe para a esquerda. Da rótula, o jato seguirá para a direita e descenderá até o pé pela parte interna da perna. Por último, banhe as solas dos pés. Retire somente excesso de água das pernas sem enxugá-las totalmente, calce meias grossas e corra (sem sair do lugar, com muito cuidado para não escorregar) durante alguns minutos. Caso você disponha de um gramado, movimente-se descalço sobre ele durante alguns minutos. Será indispensável a seguir aquecer os pés aplicando os métodos aqui descritos e você poderá ainda esfregar vigorosamente as pernas com uma escova.

Trabalhe diretamente no sentido de aliviar o cérebro, será imprescindível atacar os seus reflexos correspondentes no dedão do pé. Se o lado direito do corpo tiver sido paralisado, teremos que manipular o dedão do pé direito. Se houver hipersensibilidade em alguma parte deste dedo, massageie-o até que ela desapareça, o que facilitará a circulação sanguínea no cérebro.

Anemia ou clorose

O órgão que se relaciona mais de perto com a anemia é o baço, pois ele é responsável pela armazenagem do ferro até que o sangue precise dele. Caso você constate que a região do baço, no seu pé esquerdo, está dolorida, é provável que você esteja com alguma anemia.

Consulte a figura 7, e você verá que o baço fica sob o coração, do lado esquerdo do corpo. Em consequência, a massagem terá que ser feita no pé esquerdo, no local apropriado.

Nos casos de anemia grave, a área do baço estará muito dolorida, e a massagem sobre ela terá que ficar limitada a alguns minutos por dia. Use o polegar em movimentos circulares diretamente sobre o ponto dolorido.

Além, da massagem, faça um programa de alimentação rico em sais minerais determinado por seu médico Naturopata ou por um nutricionista competente, sem o que a cura nunca será completa.

Os órgãos internos e sua relação com os pontos dos pés

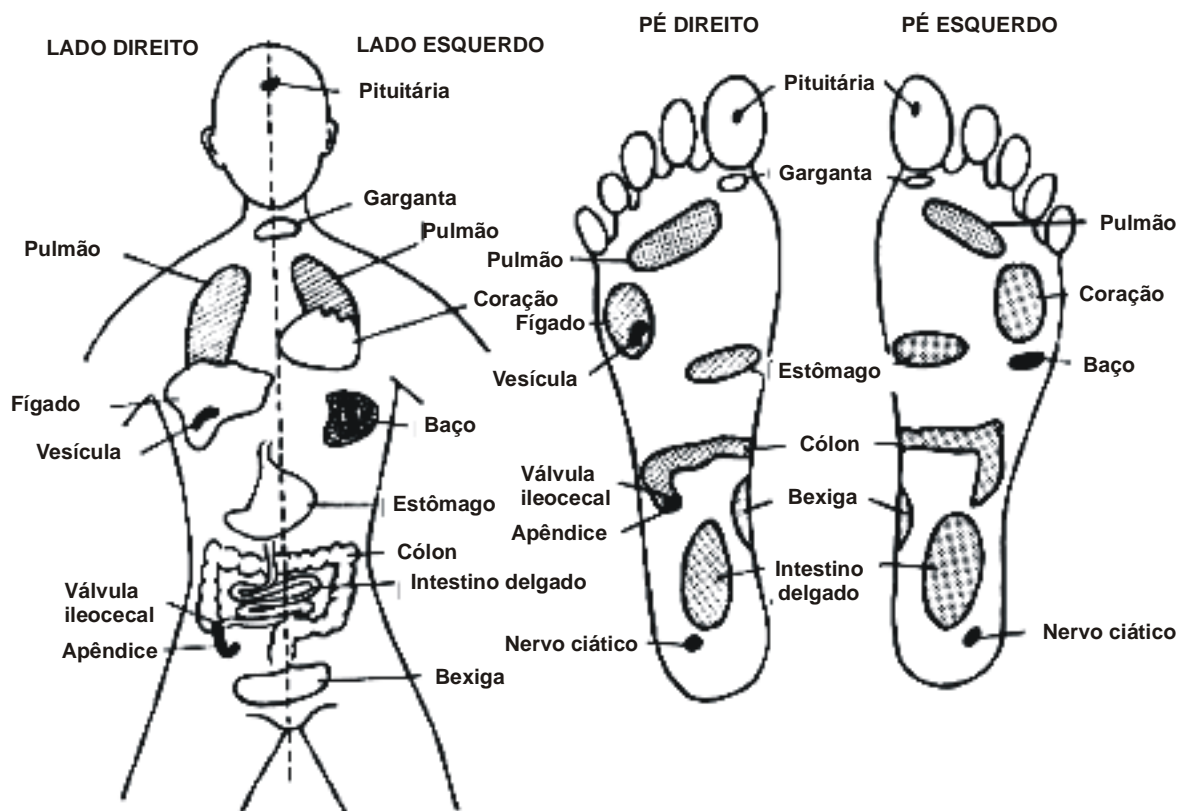


Figura 07

Apendicite e alergia alimentar

O apêndice é um tubo estreito, com 7,5 a 15 centímetros de comprimento, sem posição fixa. A pressão com o polegar esquerdo sobre o ponto indicado (figura 08) lhe dirá logo se há tendência à congestão do apêndice.

Já se conseguiram curas de apendicite através da massagem do ponto reflexo do órgão.

Talvez seja preferível usar um lápis ou borracha para se concentrar precisamente sobre o ponto de dor a fim de que a massagem não fique dispersa. Ver figura 08.

Como os órgãos abrangidos por essa região ficam muito interligados, é possível que a causa das dores seja a válvula ileocecal e não o apêndice. É interessante assinalar que parece haver uma ligação entre ela e certos tipos de alergia relacionada a certos alimentos, como chocolate, nozes, trigo, morangos, soja, cebola, alho e condimentos. Já se registraram curas de alergias pela massagem dessa zona de reflexos.

Seja qual for o problema, a massagem dessa área ajudará a aliviar os sintomas que se estiverem acumulando e que, posteriormente, viriam a provocar problemas mais sérios.

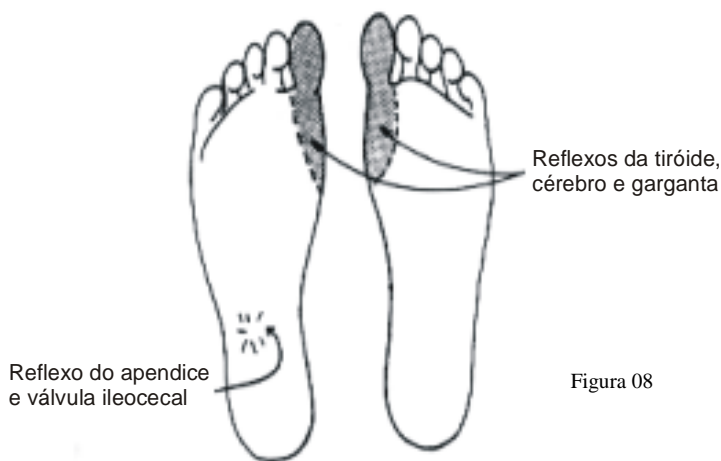


Figura 08

Os pontos das glândulas endócrinas, nos pés, e sua localização no corpo

Artrite reumatóide

A artrite é um distúrbio tão complexo que nem mesmo a ciência médica é capaz de enfrentá-la.

A artrite é provocada pelo acúmulo de venenos e ácidos, além do cálcio, e que esse acúmulo é devido ao mau funcionamento do sistema digestivo pelo uso da carne bovina. Sendo assim, não haverá um prejuízo se a pessoa que sofre de artrite se dedicar a massagem da área dos pés diretamente ligada ao estômago e aos intestinos. Ver figura 07, pág. 08.

Outro enfoque seria atacar os reflexos do pé relacionados as glândulas endócrinas (figura 09). Afinal, são elas as encarregadas da regulação do corpo e do suprimento das substâncias capazes de manter a saúde em bom nível. Um problema como a artrite pode significar que algumas das glândulas não está funcionando bem.

Trabalhe um pé de cada vez, começando pelo direito, em se tratando de homem, e pé esquerdo se for mulher; e não deixe de massagear todos os pontos doloridos, independente de sua correspondência a qualquer órgão específico.

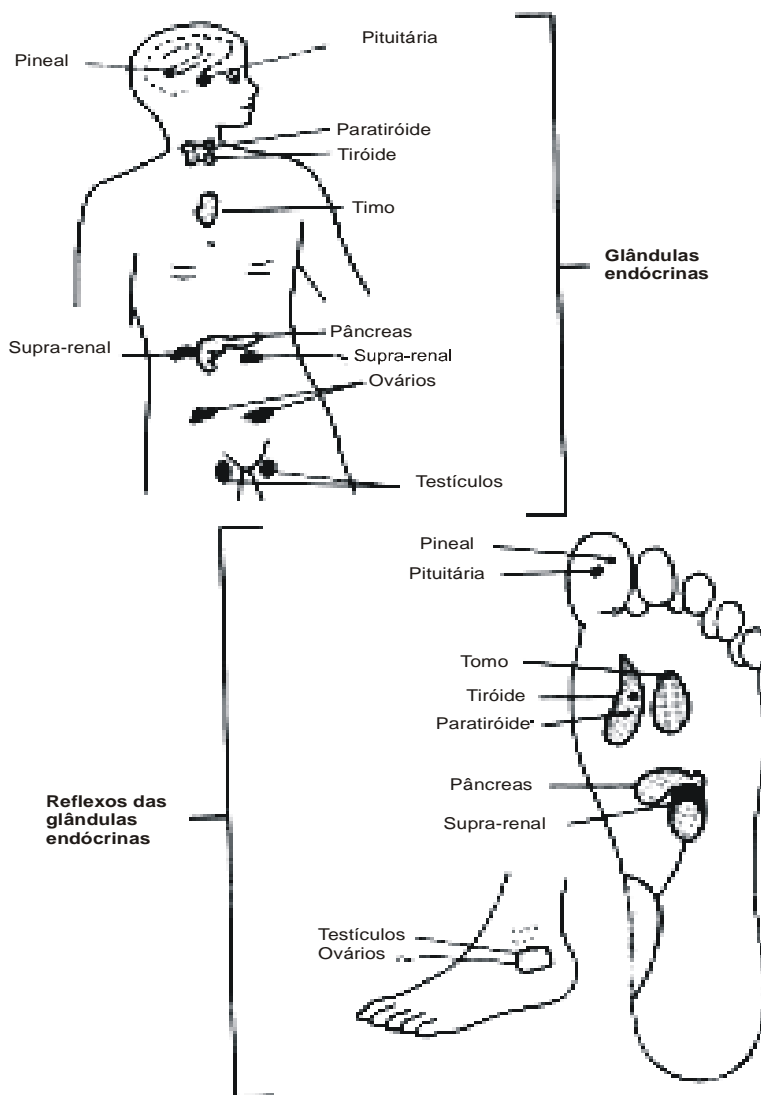


Figura 09

Asma e bronquite

A asma responde melhor à pressão sobre a base da boca, debaixo da língua, com uma espátula apropriada.

Para tanto, o melhor instrumento será uma sonda médica com a ponta revestida de algodão, aplicada sob a língua.

Os pacientes de asma poderão conseguir grandes melhoras mordendo a língua com a maior força possível, prendendo-a entre os dentes durante vários minutos por dia.

As pessoas que sofrem de asma deveriam fazer exames periódicos de dentes, garganta e faringe, já que alguns casos de asma nunca serão resolvidos enquanto persistirem problemas ligados a estas áreas.

A asma pode ser tratada através da terapia zonal voltada para o reflexo das glândulas supra-renais.

Como as injeções de adrenalina ajudam a cortar ataques de asma, deduz-se que a ativação das glândulas supra-renais (figura 09, pág. 09) teria os mesmos efeitos. Os pacientes asmáticos que sintam dor no ponto reflexo das supra-renais devem massageá-lo diversas vezes por dia.

O uso de elásticos enrolados em volta de todos os dedos da mão ou do pé entre 10 e 15 minutos, várias vezes ao dia, traria melhoras. Um dos métodos mais estranhos do doutor FitzGerald era a pressão com o dedo indicador nos dentes da frente do paciente.

Um método menos complexo é o do uso dos dois dedos indicadores para esticar os lábios. Este procedimento é particularmente eficaz para o alívio da tosse.

As zonas centrais afetadas pela asma ou pela tosse também podem ser tratadas puxando-se a língua com um lenço. A língua deve ser além disso torcida para um lado e para o outro. Ver figura 10.

A terapia zonal trata dos casos de bronquite através da manipulação dos reflexos correspondente aos pulmões e brônquios, nos pés. Esses reflexos ficam localizados nas partes mais carnudas dos pés logo abaixo dos dedos (veja a figura 11).

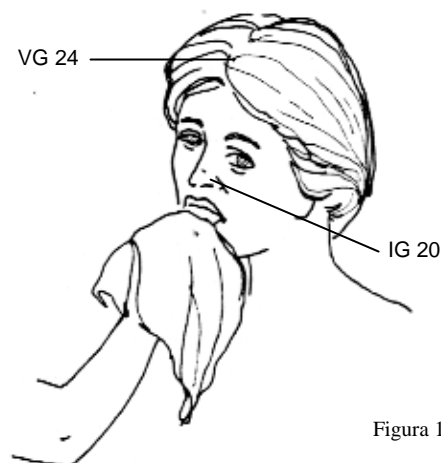


Figura 10

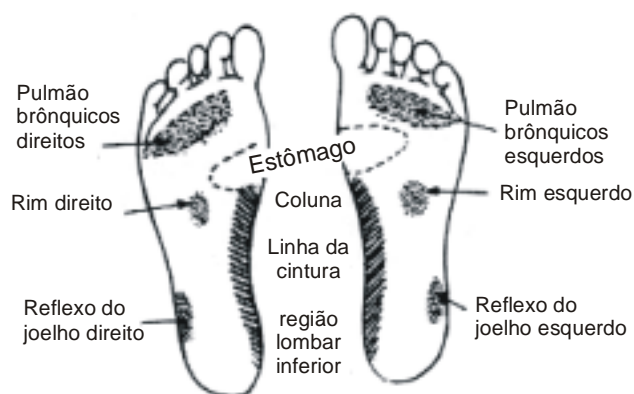


Figura 11

Dependência de nicotina

Lastimável é o fato de alguns médicos não colaborarem o bastante no sentido de incentivar a população a deixar de fumar. Qual o paciente que se sentirá motivado a abandonar o cigarro se o próprio médico o recebe em seu consultório com um cigarro aceso entre os dedos?

Para os seres humanos, a dose mortal de nicotina é de 1 mg por quilo, o que nos leva a concluir que a infusão de um chá feito com cerca de 5 cigarros será, muito provavelmente, mortal. Os sintomas de uma intoxicação aguda são: colapso circulatório, vômitos, diarreia, câimbras e finalmente a morte por paralisia do aparelho respiratório.

Ao cheirar a fumaça do cigarro, por exemplo, a quantidade de nicotina que entra na circulação sanguínea é muito maior do que o fumar. As toxinas passam pelo fígado, mas não vão diretas para o coração. Cada tragada faz com que o ar saturado de nicotina invada a metade esquerda do coração e o cérebro, além de afetar os pulmões.

A nicotina promove uma dilatação dos vasos e, com o passar do tempo, leva a um estreitamento dos mesmos. Isto se torna bastante sério no que se refere às artérias coronárias que irrigam o coração e o abastecem de oxigênio. O risco de ataques cardíacos aumenta muito em fumantes. A nicotina aumenta a taxa de colesterol no sangue, o que favorece o surgimento da aterosclerose, ou seja, a calcificação dos vasos.

Os problemas arteriais nas pernas são desencadeados e também aumentados pelo cigarro. A "perna de fumante" (estágio final: amputação) só tem uma chance de melhorar que é por meio do abandono total do cigarro.

O feto também é atingido pelos efeitos do fumo, o que parece não se constituir em motivo bastante forte para que muitas mulheres grávidas abandonem o cigarro, não levando em consideração uma má formação do embrião.

Maior parte do alcatrão se deposita nas veias respiratórias, provocando, na melhor das hipóteses, uma inflamação nas vias aéreas do pulmão (bronquite). Podemos acrescentar a estes os riscos do câncer (cerca de 95% das mortes causadas por câncer no pulmão são de pessoas que fumam muito), maior predisposição a infecções e também distúrbios sensoriais. As pessoas que fumam muito freqüentemente têm olfato e paladar prejudicados.

Mascar nicotina durante um curto espaço de tempo não traz conseqüências para a saúde. Assim, as pessoas que usam o medicamento com nicotina (goma ou mascar) durante 3 semanas têm grandes possibilidades de, com a ajuda de um médico, conseguir abandonar o vício de fumar.

Massageie os seguintes pontos diariamente, várias vezes ao dia, 3 minutos/vez. Em regra geral, a massagem, no homem, deve começar no lado direito do corpo, e na mulher, lado esquerdo. Eis os pontos:

CS 6 – este ponto se encontra 3 dedos acima da prega interna da articulação do punho, extremamente entre o rádio e o cúbito. Ele pertence ao meridiano da sexualidade e da circulação sangüínea. Ver figura 12.

P 6 – se você medir o rádio (osso do antebraço situado ao lado do polegar) e procurar sua metade, achará no lado interno do antebraço o ponto desejado. Ver figura 12.

R 3 – situado entre o maléolo interno do tornozelo e o tendão de Aquiles. Ver figura 13.

R 16 – um dedo (largura) ao lado do umbigo. Ver figura 14. Massageie também a parte interna da perna no sentido longitudinal, do tornozelo até o joelho. Ver figura 13.

F 5 – procure este ponto 6 dedos (largura) acima do maléolo interno do tornozelo, parte interna. Ver figura 13.

BP 9 – apalpe no lado interno da articulação do joelho, a porção superior mais larga da tíbia e logo abaixo você encontrará o ponto. Pressionar, também, o BP 6 situado a 4 dedos do tornozelo interno. Ver figura 13.

Bastante eficaz será uma dieta desintoxicante, em que você deverá evitar doces e alimentos muito gordurosos durante algumas semanas. Beber diariamente 2 a 3 bules de chá de urtiga, por 15 dias.

Atenção! Inspire pelas narinas antes de pressionar cada ponto, e expire, pela boca, todo o ar, lentamente, contraindo o abdome, enquanto faz a pressão.

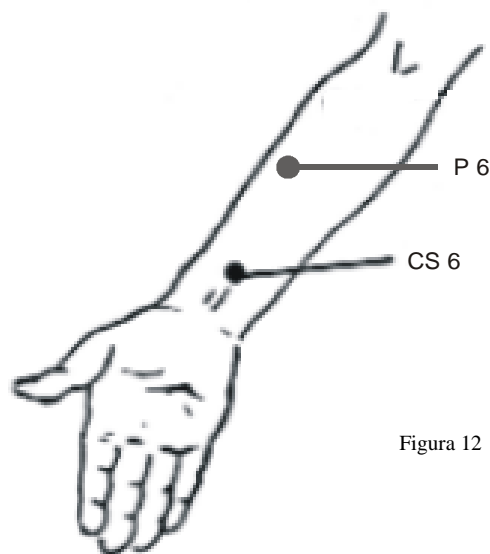


Figura 12

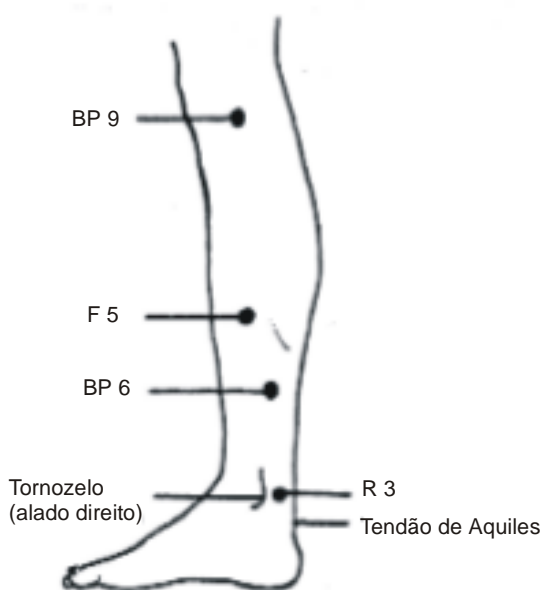


Figura 13

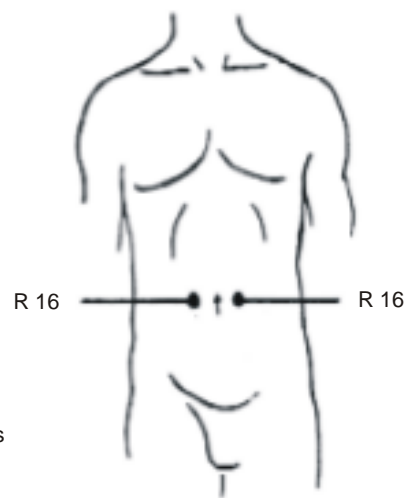


Figura 14

Tosse

Um método menos complicado para tratamento da tosse é segurar a língua com firmeza (veja figura 10, pág. 10) e puxá-la com força, durante um bom tempo – a duração da tração dependerá da resistência do doente.

Além disso, elásticos relativamente apertados podem ser usados nos polegares e indicadores durante 5 a 10 minutos de cada vez, várias vezes ao dia.

Outra boa providência é segurar a ponta do nariz com o indicador e o polegar e pressioná-la com força durante vários minutos, principalmente se a tosse estiver acompanhada de dor de cabeça concentrada na testa.

Diabetes

O diabetes é um problemas provocado pelo mau funcionamento das “células beta”, do pâncreas e, portanto, é sobre ele que deveremos concentrar nossos esforços.

Enquanto que os reflexos dos rins se prolongam longitudinalmente pelos pés, o reflexo do pâncreas cruza os pés, logo acima dos reflexos dos rins. Você talvez encontre alguma dificuldade para determinar se está trabalhando a área correta, e se for o caso experimente obedecer a esta regrinha: onde quer que surja uma hipersensibilidade ou dor, massageie! (veja a figura 15).



Figura 15

Distúrbios anais

Os reflexos do reto, da próstata e das hemorróidas são exatamente os mesmos. Ver figuras 21 e 26, pág. 18 e 22.

Os problemas do reto podem ser grandes ou pequenos. No primeiro caso, eles se estenderão, em termos de reflexologia, entre 7,5 e 10 centímetros acima do calcanhar. Faça um trabalho igual ao dos problemas de bexiga, dobrando o pé para trás até onde for possível, alongando o tendão localizado logo abaixo da pele e massageando a pele em toda a sua volta. Depois de ter eliminado parte da sensibilidade dessa área, volte e massagear o tendão. A dor talvez seja forte porque qualquer inflamação do reto deixará o reflexo muito sensível, porém trinke os dentes e suporte a dor, pois os resultados compensarão tudo. Ver figura 26, pág. 22.

Dor ciática

A possibilidade de uma infecção na boca ou, especificamente, no terceiro molar, ser responsável pela dor ciática.

Uma das áreas da mão mais importante para o tratamento da dor ciática é a junção do dorso da mão e do pulso, na superfície palmar, áreas reflexas do quadril/costas e cóccix. Ver figura 03. Exerça uma pressão forte sobre ela com um pente de alumínio.

A neurite ciática já foi curada por meio da pressão profunda com um pente de alumínio sobre a parte carnuda dos dedos dos pés e das mãos (figura 21, pág. 18). Se a dor se concentrar na face posterior das pernas, aplique pressão com o pente nas solas dos pés. Se a dor se concentrar na face anterior das pernas, aplique pressão com o pente no peito do pé. Entretanto, o melhor e mais rápido alívio da ciática é obtido atacando-se as solas dos pés e os pontos da perna indicados na figura 17, pág. 13.

Dor na coluna

As doenças dos rins, do intestino e do útero também podem causar dores na região lombar.

Corte um pedaço de madeira com as medidas da sua cama. Colocar esta tábua sob o colchão e você se espantará como continuará dormindo bem, e com que rapidez as suas dores lombares desaparecerão.

O massagista Willi Dhungl recomenda o seguinte: diariamente, deixe água quente cair sobre a coluna vertebral durante 5 minutos, e a seguir ainda debaixo do chuveiro, execute alguns exercícios de ginástica, mantendo-se sempre relaxado. Segure a toalha com as duas mãos e

execute movimentos de fricção, horizontais e diagonais sobre as costas. Desta forma você melhorará a irrigação sangüínea e fortalecerá a musculatura. Ao passar por uma porta, por exemplo, tente tocar, o mais alto possível, com uma das mãos de cada vez acima da porta. Caso você trabalhe sentado à uma mesa se abaixe várias vezes em diversas direções, fará muito bem à sua coluna. Deite-se em decúbito dorsal e flexione as pernas sobre a barriga. Segure os joelhos com as duas mãos e levante o tronco o mais que puder. A seguir estenda as pernas sobre a cama, alongue o corpo todo de modo a elevar o quadril tendo os calcanhares sobre o colchão. Expire durante o alongamento e inspire quando abaixar o corpo.

A natação também se presta à prevenção. O nado de costas é mais saudável do que o nado de peito. O corpo deverá se manter mais plano possível sobre a água.

A temperatura muito baixa da água também é prejudicial.

Todas estas medidas poderão ser complementadas com massagem chinesa, sendo que os estados dolorosos são mais fáceis ainda de ser debelados. Antes de iniciar a massagem, aqueça o local (tomando um banho de chuveiro ou com a ajuda de uma toalha mergulhada em água quente).

Massageie a região lombar de forma a manter 4 dedos ao lado da coluna vertebral e fazendo deslizamento superficial para cima e para baixo. Inicie massageando uma área mais extensa e a seguir pressione com mais intensidade, fazendo movimentos vibratórios. Execute a massagem desta forma ao longo dos 2 meridianos da bexiga (eles se encontram 4 dedos de largura ao lado da linha central das costas). A seguir, torne a massagear com a palma da mão toda. Para finalizar, massageie os seguintes pontos: B 25, 2 dedos de largura ao lado do processo espinhoso da 4ª vértebra lombar na altura do bordo superior da bacia, e B 23 (figura 16).

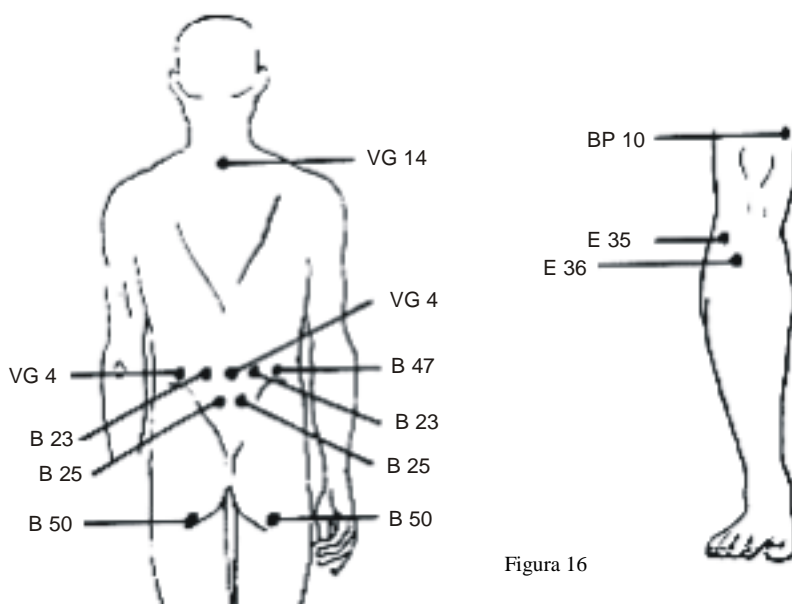


Figura 16

Os médicos chineses sempre dão atenção às zonas associadas aos rins nos casos de distúrbios de potência, e B 47 situada na mesma altura do B 23, só que dista 4 e não 2 dedos de largura da linha central. (figura 16).

Você também poderá incluir as orelhas no tratamento de dores localizadas na coluna vertebral. Apalpe a orelha fortemente com o polegar e o indicador no local onde a pressão for mais dolorosa e massageie-o durante 30 segundos. Contra dores crônicas, pressione os seguintes pontos: E 36, um palmo abaixo da rótula, e o E 35, um dedo de largura lateralmente para fora, exatamente abaixo da cabeça do perônio, podendo se encontrar também ligeiramente à frente. Este ponto é particularmente sensível a pressão nos casos de dores nos músculos ou nos tendões, bem como nos distúrbios da vesícula biliar. O aquecimento local dos pontos B 23, B 47 e B 25 (figura 16).

Voltemos, porém, à dor no nervo ciático. As pessoas com tendência a problemas no nervo ciático devem cuidar para que seus pés se mantenham sempre quentes. Uma boa forma de prevenção contra estes problemas consiste em banhar os pés regularmente em água quente (o chamado escalda-pés).

Apóie-se sobre os 2 braços entre 2 mesas ou algo semelhante e deixe as pernas balançar relaxadas. Isto constitui num excelente exercício para desinflamar o nervo ciático.

Uma forma excelente de se conseguir um alongamento suave é ficar pendurado de cabeça para baixo, com as pernas apoiadas em trapézio.

Contra dores ciáticas, os chineses recomendam que se complemente o programa já descrito, pressionando os seguintes pontos: B 60 (figura 17) entre o maléolo externo do tornozelo e o tendão de

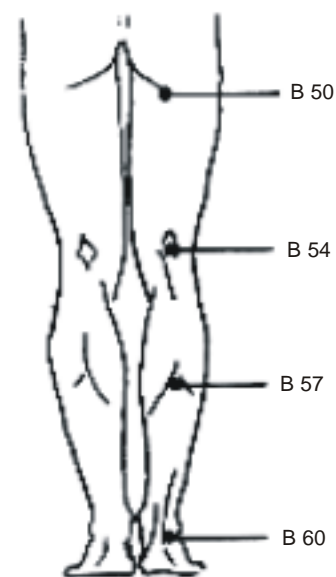


Figura 17

Aquiles. Segundo o professor Dr. Bischko, este é um ponto muito importante contra todas as dores, e B 50 (figura 17) no meio do sulco glúteo e que é muito sensível a dor nas pessoas que sofrem de dores ciáticas, o que torna mais fácil achar este ponto.

O ponto B 57 (figura 17) também se presta ao autotratamento contra dores ciáticas. O ponto é chamado de suporte da montanha. Você achará da seguinte maneira: estendendo o pé com força para a frente, se formará uma pequena depressão no meio da panturrilha, onde se encontra o ponto B 57 (pág. 13). Pressione-o, também, após uma corrida, se você tiver câimbras na panturrilha, que realmente surgem depois de um longo período de inatividade. B 57 também é eficaz contra dores na região lombar e contra dores causadas por hemorróidas.

Inicie massageando os pontos de forma suave e gradativamente aumentando a intensidade 3 minutos cada, expirando ao fazer a pressão.

Encare a situação sobre este aspecto: o nervo ciático é o maior nervo do corpo, com cerca de 2 centímetros de largura. Saindo da pélvis, ele desce pela face posterior da coxa e depois se divide em dois. Se por algum acaso este grande nervo se inflamar, você estará sujeito a dores fortíssimas. E as causas poderão ser muitas, não estando restritas de maneira alguma ao deslocamento dos quadris. Talvez elas sejam uma lesão em alguma outra parte do corpo, ou uma dilatação da próstata, ou uma prisão de ventre, ou o deslocamento de uma vértebra. Veja na figura 18 a ilustração de como deve ser feita a massagem do reflexo do nervo ciático, e experimente usar um lápis duro com borracha na ponta.

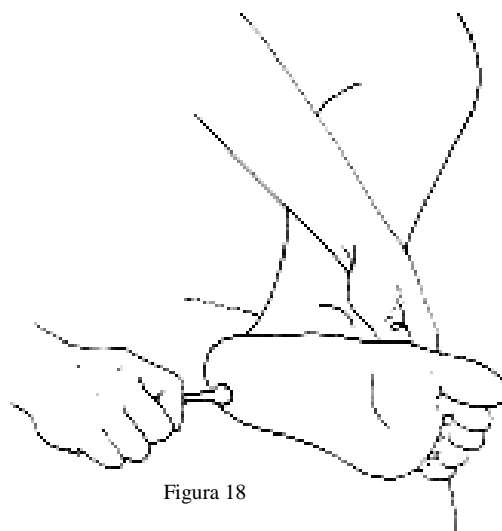


Figura 18

Recomendamos o uso de lápis porque o reflexo do nervo ciático fica bem fundo, e só com um instrumento pontiagudo você conseguirá chegar até ele. Repare que o reflexo será encontrado para trás do centro do calcanhar, no sentido da parte externa do pé.

Faça as massagens com movimentos circulares, procurando esquecer a dor intensa que talvez se manifeste quando o local correto for localizado. Há quem tenha se livrado do problema em um ou dois tratamentos, mas não conte com isso; persevere, mesmo que a cura demore mais um pouco.

Depois de massagear o núcleo do reflexo do nervo ciático, passe a trabalhar mais em cima, do lado interno do calcanhar, sem parar de massagear. Assim você estará cuidando das extensões do nervo.

A massagem dos reflexos indicados ao falarmos da próstata (figura 21, pág. 18) será mais uma fonte de alívio para as dores ciáticas. Se quiser, vá subindo pela perna procurando pontos sensíveis, massageando-os até que a dor desapareça.

Dores de cabeça ou enxaquecas

Se a dor de cabeça for devido a uma nevralgia ou à tensão nervosa, o melhor remédio será pressionar o polegar ou algum objeto arredondado em concha (uma colher por exemplo) de encontro ao céu da boca, sob a parte dolorida da cabeça. A pressão deve ser mantida durante pelo menos três a cinco minutos. Se a dor de cabeça estiver disseminada por toda a cabeça, será preciso aplicar a pressão sobre toda a área do céu da boca.

Se a dor de cabeça tiver outras causas, o problema se tornará mais complexo. Por exemplo: há dores de cabeça provocadas por alimentos, pelos intestinos irregulares, estômago, fígado, vesícula, rins e bexiga, como também, pelo excesso de ingestão de bebidas alcoólicas, ou por tensões oculares (cansaço da visão). Em nenhum desses casos o método sugerido anteriormente propiciará um grande alívio.

Uma alimentação inadequada pode muitas vezes ser a causa da dor de cabeça.

Deite-se em um quarto escuro e evite qualquer ruído (rádio, TV, conversas). Você poderá eventualmente colocar uma toalha fria-úmida sobre a testa e as orelhas.

Por outro lado, as dores de cabeça costumam reagir à pressão exercida sobre as articulações do polegar e dos outros dedos da mão. O Dr. White curou, certa vez, uma paciente sua que vinha sofrendo de dores de cabeça há três semanas pressionando com firmeza os dedos indicador, médio e anular das duas mãos.

A melhor solução, quando a dor de cabeça está ligada a problemas oculares, é relaxar a região do pescoço por meio de massagens sobre o dedão do pé, como se segue: segure-o entre dois dedos e gire-o para a direita e para a esquerda várias vezes, até que a tensão se dissipe.

Se você tiver certeza de que a dor de cabeça está sendo provocada por um órgão específico (o estômago ou o fígado, por exemplo), faça a massagem indicada no dedão (figura 08, pág. 09) e depois passe ao reflexo do órgão enfermo. (figura 07, pág. 08).

Muitas outras dores de cabeça são curadas pela massagem da região que fica entre o dedão do pé e o segundo artelho, com pressão sobre os pontos, F 1, 2 e 3 (figura 30, pág. 23). Até mesmo as enxaquecas não resistem à massagem dessa região. Cabe apenas uma ressalva: em algumas pessoas, o ponto que cura a dor de cabeça fica entre o polegar e o indicador, no IG 4. (figura 32, pág. 25).

Dores nas articulações

Às vezes acordamos de manhã sentindo dores esparsas na nuca e nos ombros. A melhor maneira de aliviar este tipo de tensão é pressionar fortemente as juntas dos dedos da mão fechada de encontro à sola do pé e, ao mesmo tempo, com os dedos da outra mão, apertar o peito do pé para desconstrair os ligamentos e músculos ali localizados, em pontos situados verticalmente acima dos que estão sendo trabalhados com as juntas dos dedos, na sola do pé.

As dores nas articulações costumam estar relacionadas a problemas nos arcos metatarsianos, nas juntas das regiões do ombro, quadris, joelhos ou tornozelos.

As câimbras nas pernas podem ser eliminadas pelo expediente simples de manipulação dos tendões existentes na face posterior dos joelhos, na região reflexa do fígado (figura 06, pág. 04). Experimente fazê-lo da próxima vez que sentir câimbras.

Lembre-se que na terapia zonal o joelho corresponde ao cotovelo, e o quadril ao ombro do mesmo lado. A massagem firme das articulações dos dedos das mãos, das próprias mãos, dos cotovelos e dos ombros deverá influir de modo positivo sobre as articulações correspondentes da metade inferior do corpo. Aproveite para puxar, flexionar, alongar e girar as diversas partes ao mesmo tempo em que as pressiona, mantendo cada uma dessas posições durante alguns segundos.

Com este tratamento, é certo que você consiga se livrar das dores nas articulações, além de se sentir muito mais relaxado.

Epilepsia

A ciência médica ainda não descobriu o que provoca a epilepsia, uma doença envolta em mistério superstições e até preconceitos.

Qualquer pessoa que sofra de epilepsia e esteja disposta a experimentar a terapia zonal deve manipular os pés até descobrir áreas doloridas ou hipersensíveis. Na maioria das vezes, ela descobrirá uma região dolorida sob o dedão do pé, onde se localiza o reflexo da glândula paratireóide. (figura 08, pág. 09)

Em dilatações diárias da boca, entre 8 e 10 minutos, como também das narinas e dos canais auditivos externos (pela colocação de chumaços de algodão bem apertados durante alguns minutos), pode-se conseguir a cura da epilepsias.

Garganta irritada e perda da voz

A parte carnuda do dedão do pé (figura 08, pág. 09) aloja também o reflexo da garganta, e como a dor fica na parte da frente do corpo a massagem se concentrará na ponta do dedo e em toda a sua parte superior, até onde ele se encontra com o pé. Segure-o entre o polegar e o indicador (figura 32, pág. 25, no IG 4), e veja se ele não reage com dor no momento em que você aplica alguma pressão.

A congestão da garganta poderá estar sendo causada por um excesso de veneno no organismo, ou sangue impuro.

A perda de voz pode ser atenuada usando-se um lenço ou guardanapo para segurar a língua e puxá-la devagar, mas com firmeza, para fora, em todas as direções. (figura 10, pág. 10).

Faça pressão no pé em direção ao osso e para baixo, no sentido do calcanhar, com firmeza. Percorra toda a volta do calcanhar usando o polegar de um lado e o indicador do outro. (figura 19, pág. 16).

Problemas renais

Seria boa idéia manter as glândulas linfáticas em boa forma massageando seu reflexo no dorso das mãos (figura 03, pág. 02), pois elas são as responsáveis pela parte mais pesada do combate as infecções em todo o corpo.

Essas glândulas linfáticas formam uma rede completa de vasos que recolhem líquidos provenientes das paredes dos vasos. Esse material se agrupa em nódulos nas axilas, na virilha e em toda a volta do pescoço. Há 700 desses nódulos (às vezes chamados de gânglios) no corpo. A figura 19 indica a localização de seu reflexo no peito do pé começando entre os artelhos, deslizando para cima utilizando os quatro dedos da mão.

Toda a área do peito do pé deve ser massageada, de um lado a outro do tornozelo. Não se esqueça de massagear os dois pés.

Consultando a figura 11, você recordará a localização dos reflexos dos rins. Como cabe aos rins a tarefa de impedir a circulação dos venenos acumulados por todo o organismo, sejam eles normais ou anormais, fica fácil como compreender por que recomendamos massagens breves e ligeiras no começo.

Os rins e o fígado podem afetar os olhos e, portanto, na eventualidade de problemas oculares resultantes de tensão e cansaço, experimente massagear os seus reflexos correspondentes, nas figuras 07 e 11, páginas, 08 e 10.



Figura 19

Insônia

Esta doença misteriosa, que surge "do nada" como um feitiço, sem que se saiba como e por que, pode ser controlada por vários métodos todos eles avalizados pelos Drs. FitzGerald e Bowers.

O primeiro deles é o entrelaçamento de todos os dedos das duas mãos durante pelo menos 3 minutos, com a maior força possível.

O segundo método é o esfregamento dos antebraços: em toda a volta, com uma escova dura de plástico ou arame ou, se isto não for possível com as unhas dos dedos. Essa massagem deve durar entre 5 e 10 minutos.

Por fim, pressione a região localizada logo acima da ponta do nariz com o polegar e o indicador, mantendo a pressão durante 10 minutos, ou usar pregadores de roupa, (figura 29, pág. 23) 3 vezes por semana, correr relaxadamente, o tempo de duração deverá ser de cerca de 20 minutos. A finalidade desta corrida será a de promover uma maior ativação da circulação sanguínea. Tomar um banho de chuveiro após a corrida. A temperatura da água não deverá ultrapassar os 35°. Durante os primeiros 3 minutos, deixe a água cair sobre a parte posterior do pescoço e sobre a nuca e mantenha-se relaxado. A seguir, comece a movimentar os ombros e a bacia suavemente. Após alguns minutos de ginástica, você sentirá um aumento na elasticidade. Para terminar, você poderá tomar um banho frio rápido.

A pessoa que tem problemas com o sono deve tomar um banho de chuveiro quente cerca de 1 hora antes de deitar e a seguir, fazer uma massagem, de baixo para cima, da sola do pé até a perna. Os pontos importantes na sola do pé são R 1, a parte central do pé e a parte central do calcanhar (figura 11, pág. 10), além de R 6 e BP 6 (figura 20).

Tem o pomposo nome de rins e se situa imediatamente abaixo do osso do tornozelo

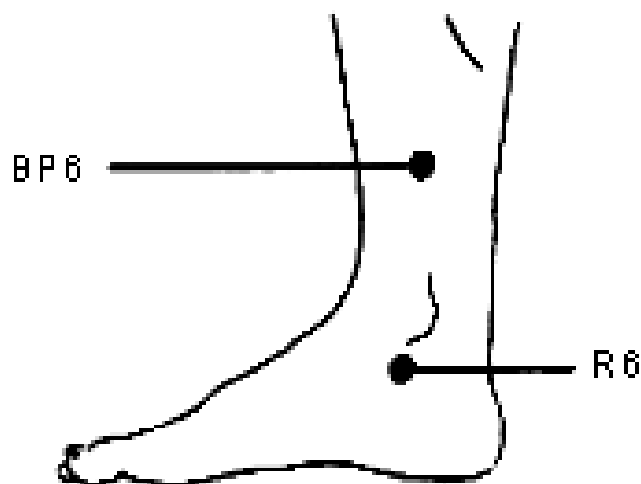


Figura 20

(maléolo interno). Ver figura 06, pág. 04. Trata-se de um ponto sobre o qual atuam as funções vitais (inclusive a potência). Através da massagem em R 6 pode-se exercer influência positiva em casos de perda de energia, ou de problemas psíquicos, no ponto BP 6, que se situa a cerca de 4 dedos acima do maléolo interno do tornozelo, no bordo posterior da tibia.

Alguns casos de insônia são causados por alimentação inadequada. Desta forma, um déficit de cálcio, por exemplo, pode motivar problemas com o sono. O cálcio se encontra no leite de cabra e seus derivados – o que explica a sugestão de um copo de leite quente antes de dormir.

A vitamina D (responsável pela absorção de cálcio no organismo), a vitamina B e o magnésio também são importantes nesta relação. Você ingere todas estas substâncias em quantidade suficiente se a sua alimentação for variada e balanceada. As dietas que não incluem variedades de alimentos são tão prejudiciais quanto aquelas em que os alimentos considerados sólidos são ingeridos em quantidades excessivas e sem o menor critério de seleção.

As pessoas teriam mais saúde se, ao se levantarem todas as manhãs, assim que acordassem, tomassem um banho de toalha. Para tanto, as pessoas deverão mergulhar uma pequena toalha em água fria, torcê-la ligeiramente e, de início, lavar só pequenas áreas (braços, peito e nuca). Após algum tempo, quando a pessoa já estiver acostumada, poderá lavar o corpo todo começando pelo pulso direito e, se possível, ficar na cama mais 15 minutos para aquecer o corpo.

Encha a banheira com água fria até pouco abaixo dos seus joelhos ou no leito do rio, ande durante 1 minuto dentro d'água, elevando vigorosamente os joelhos até o peito a cada novo passo. Podemos garantir que após este exercício você se sentirá muito bem-disposto.

Caso você se sinta abatido ou tenha tonteiras no seu local de trabalho, abra a torneira de água fria e ponha os 2 pulsos, com as palmas das mãos voltadas para cima, embaixo dela.

Nervosismo

O nervosismo é um mal endêmico na civilização moderna.

A terapia zonal de nada adiantará se as causas do nervosismo forem psíquicas.

Se você estiver à beira de um colapso nervoso experimente colocar elásticos no primeiro, segundo e terceiro dedos de ambas as mãos e, se ainda assim persistir a ansiedade, coloque as ligas nos dedos dos pés correspondentes.

O aperto das mãos uma contra a outra, durante períodos prolongados, é extremamente relaxante e recomendável (sem restrições) contra problemas do sistema nervoso; ele deve ser feito ao mesmo tempo em que os dentes se cerram com firmeza. Expire ao contrair-se.

A melhor sugestão seria esfregar o corpo inteiro com uma massagem da região lombar até a sola do pé, usando movimentos vigorosos de deslizamento. O sucesso do tratamento será maior se antes de começar, você tomar um banho de chuveiro quente.

Escova de pêlos duros dos cabelos à ponta dos dedos dos pés. Esfregue o corpo durante 5 minutos, pela manhã, e repita a mesma massagem antes de deitar.

Segura uma das mãos na outra e contrai os dedos dos pés. Aliviam a dor e a tensão nervosa. Isto deve ser feito deitado ou com o corpo declinado.

Com um pente de alumínio, usando-o para pentear a palma e o dorso das mãos, até a ponta dos dedos, e pela pressão sobre a língua com uma palheta de médico durante 4 a 5 minutos por dia. São meios simples e eficazes para nervosismo.

Neurite

A neurite pode ser extremamente dolorosa e incapacitante. Os casos de neurite do ombro, por exemplo, costumam surgir após uma queda violenta com impacto sobre o ombro.

Nos casos de problemas nos ombros, trabalhe o local abaixo do dedo mínimo dos pés. É possível que durante uma semana não seja notada qualquer mudança, porém é certo que haja bons resultados (veja figura 19, pág. 16).

Dr. FitzGerald curou um paciente de neurite do braço e do ombro (a neurite já tinha 6 anos) colocando prendedores de roupa nos dedos do braço afetado durante 20 minutos (figura 29, pág. 23), após o que ele já conseguia erguer o braço sobre a cabeça pela primeira vez. Após uma semana de tratamento com aplicações diárias de 5 minutos de prendedores de roupa e elásticos em volta da ponta dos dedos das mãos, a cura foi completada.

A neurite ciática pode ser aliviada pressionando-se com força os dentes de um pente de alumínio de encontro à extremidades dos dedos dos pés, a exemplo do que mostra a fig. 23, pág. 20.

Nevralgia

Na maioria das vezes, a neuralgia cede à pressão sobre os polegares, com ligas ou prendedores e outros dedos das mãos, e sobre os dedos dos pés, correspondente às zonas afetadas.

Dr. FitzGerald menciona o caso de um médico amigo seu, Dr. Roemer, que tratou de um paciente com neuralgia trifacial; ou do nervo trigêmeo. Nada lhe propiciava alívio; os ataques duravam de 4 a 5 dias e, enquanto persistiam, ele não conseguia sequer falar. A fala lhe provocava dor que se irradiavam por todo o lado esquerdo do rosto, tendo como focos os maxilares inferior e superior, atingindo até o olho e deixando-o inútil.

O Dr. Roemer aplicou elásticos nas articulações mais próximas à ponta do polegar e do indicador da mão esquerda. Em menos de 10 minutos o paciente já estava conversando e rindo. Seu único conselho ao paciente foi que voltasse a aplicar os elásticos durante meia hora, caso sobreviesse novo ataque.

Parto, Enjão Matutino, Menopausa, Cólicas Menstruais

Há distúrbios peculiares às mulheres cuja origem só pode ser determinada por terapeutas experientes.

A causa de muitos problemas é a tensão e enrijecimento dos músculos do útero e da vagina, e o nervosismo concomitante gerado por eles.

Os problemas ovarianos às vezes decorrem de distúrbios da tireóide, considerada por alguns o "terceiro ovário". A massagem do reflexo da tireóide e dos reflexos dos ovários eliminará os problemas (os reflexos dos ovários estão ilustrados na figura 21).

Se houver hemorragia não faça qualquer massagem no ponto reflexo do ovário.

A massagem da região acima das solas dos pés e sob o osso do tornozelo (figura 21) estimula os ovários, o útero e as trompas de Falópio nas mulheres, e os testículos, o pênis e a próstata, nos homens. Inflamações nas áreas dos órgãos sexuais se traduzirão em hipersensibilidade ou dor sobre seus reflexos.

As dores do parto podem ser aliviadas e o trabalho de parto abreviado em até 6 horas através da terapia zonal. O método empregado para isso é de uma simplicidade absoluta: basto segurar um pente de alumínio em cada mão, como na figura 28, pág. 22, apertando-o intermitentemente desde o aparecimento das contrações até o nascimento da criança. Além disso, as solas dos pés devem ser pressionadas de encontro a alguma superfície com pontas (uma escova de arame, por exemplo). Também a colocação de elásticos em volta do dedão do pé e do segundo artelho trará algum alívio.

Pressão sobre a sola e sobre o peito do pé com os polegares, trabalhando um pé de cada vez facilita o trabalho de parto. O parto pode progredir mais depressa, evitando-se assim a fadiga da mãe e da criança.

Enjões – Os casos de enjões matutinos podem ser curados pela aplicação de elásticos aos polegares e indicadores e pela aplicação de pressão sobre a região localizada entre eles.

Menopausa – Os acessos de calor desempenham um papel importante no histórico da menopausa. As mulheres passam a envelhecer mais depressa e costumam sentir insônia e nervosismo. Esses sintomas podem ser aliviados através da massagem apropriada sobre os reflexos dos ovários (figura

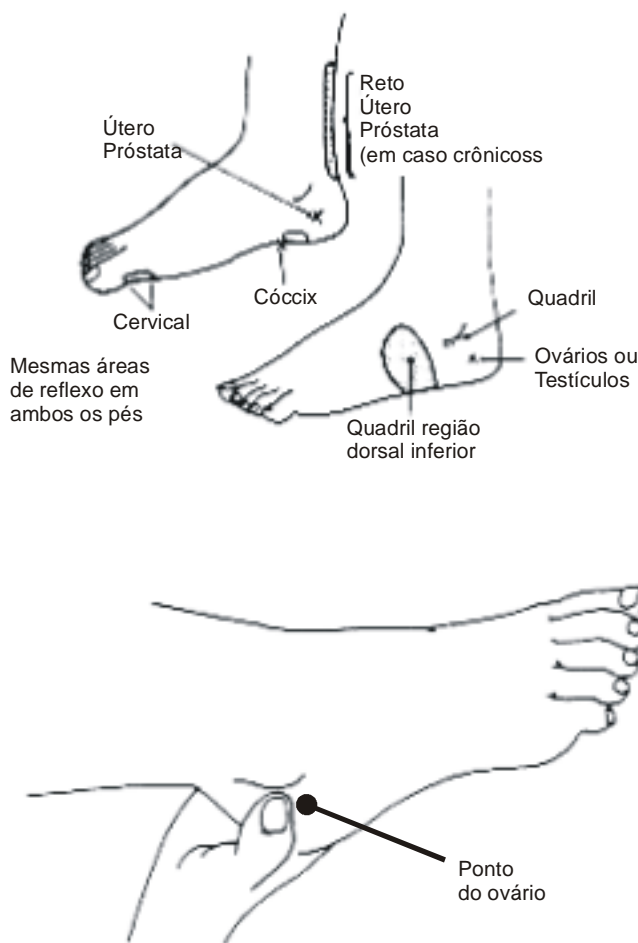


Figura 21

21), uma vez que eles são os responsáveis pela produção do hormônio estrogênio. Associada à massagem dos reflexos dos ovários deve-se realizar também a massagem de reflexo da glândula pituitária (fig. 03, pág. 02, e fig. 4, pág. 03). Este tratamento facilitará em muito a travessia da fase crítica da menopausa.

Cólicas menstruais – A menstruação dolorosa desaparece como num passe de mágica, com a pressão de uma sonda de encontro à parede posterior da faringe, porém lembramos que este procedimento só pode ser realizado por um médico habilitado. Uma alternativa seria o uso de uma palheta para abaixar a língua e empurrá-la para trás até $\frac{3}{4}$ da sua extensão. Para isso será necessário contar com a ajuda de outra pessoa capaz de segurar a cabeça do cliente com firmeza e sustentar-lhe o maxilar inferior. Assim será possível aplicar uma pressão intensa, durante 2 minutos, imprescindível ao sucesso do tratamento; em seguida, a língua será solta e logo depois se repetirá a pressão, alterando-se ligeiramente o foco. Muitas mulheres, que anteriormente se viam obrigadas a ficar de cama 1 ou 2 dias por mês, passaram a não sentir mais nada.

É importante assinalar que nenhum tratamento envolvendo pressão sobre a língua deve ser aplicado durante a gravidez.

Por fim, gostaríamos de sugerir a aplicação de pressão sobre os polegares, indicadores e médios para alívio de cólicas menstruais. Use os dedos ou pregadores de roupa.

Enjôo de viagem – Caso você esteja em um barco, os nervos estomacais atingidos se acalmarão rapidamente se você fizer o seguinte: vá para o seu camarote, deite o mais horizontal possível e você notará como o enjôo e a ânsia de vômito desaparecerão quase imediatamente.

O chá de melissa (erva-cidreira) serve para acalmar.

Faça um tratamento pela moxabustão, ou pressione fortemente o E 45 ponto situado 3mm atrás da base da unha do 2º artelho (figura 30, pág. 23). O aquecimento local feito com os cartuchos especiais ou com cigarros durante 5 minutos, diariamente (cuidado para não se queimar) também tem bons efeitos preventivos. Inicie este tratamento 14 dias antes da viagem na qual você receia sentir enjôos ou medo de viajar de avião.

Transtornos da menopausa

Os chineses aconselham às mulheres, na menopausa, que escovem diariamente a parte interna das pernas, de baixo para cima até a barriga. Ao invés da escova, pode-se também fazer uma fricção vigorosa com a mão. A seguir, massagear ou escovar a parte posterior e a região lombar. Pressionar os seguintes pontos: BP 6 (figura 22) – situado 4 dedos (largura) acima do lado maléolo interno do tornozelo, no bordo posterior da tíbia. BP 9 (figura 22) – no lado interno do joelho, logo abaixo da porção mais larga da tíbia.

R6 (figura 22) – imediatamente abaixo do maléolo interno do tornozelo.

VB 3 (figura 22) – se encontra um dedo (largura) acima do bordo superior do osso malar. Nos pontos próximos, fazer aquecimento local (charutos especiais, ou cigarros, ou moxa).

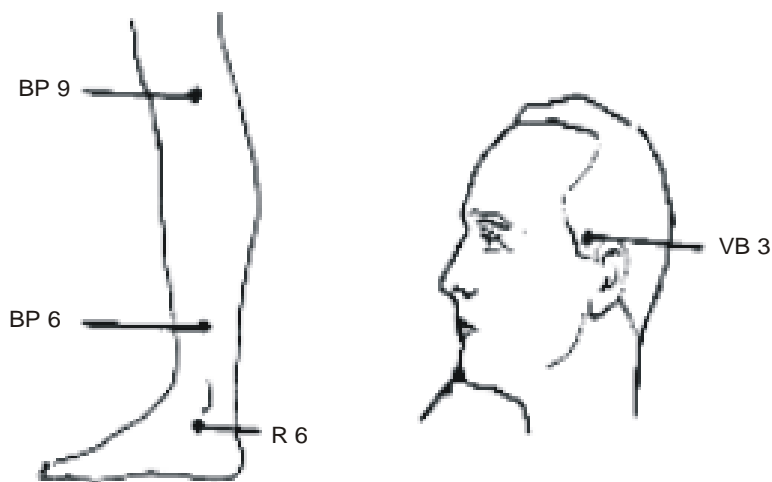


Figura 22

Pneumonia

Não se brinca com a pneumonia: trata-se de uma doença grave em que os pulmões ou brônquios sofrem de inflamação aguda provocada por um vírus, uma bactéria ou outras causas tais como a inspiração de material estranho para dentro dos pulmões.

O uso de elásticos em todos os dedos das mãos e/ou dos pés além da pressão da língua com uma espátula e o uso de uma sonda com ponta de algodão nas zonas apropriadas da boca, da faringe e do nariz, promove um grande alívio dos efeitos da pneumonia.

A massagem de reflexo dos pulmões (figura 11, pág. 10) em ambos os pés será vantajosa para os brônquios, porém não se esqueça de que essa massagem só fará efeito se for profunda. Comece pelo dedão do pé (figura 08, pág. 09), exatamente sobre os reflexos da garganta e tireóide, de maneira a poder cobrir todo o aparelho respiratório. Pressione com o polegar a região macia sob o dedão e prolongue a massagem até o fim da parte carnuda, fazendo força, porém nunca interrompendo os movimentos circulares.

Pressão sangüínea

Se houver febre, lembre-se de tratar, também, do reflexo da glândula pituitária. (figura 09, pág. 09)

A pressão sangüínea poderá ser reduzida com a aplicação de elásticos ao polegar, indicador e médio de cada mão, e pela massagem das regiões existentes entre as bases desses mesmos dedos, inclusive no espaço entre as articulações das bases.

Por outro lado, a pressão pode ser elevada esfregando-se rapidamente o corpo inteiro durante vários minutos, de manhã e de noite.

Seja como for, os casos de pressão devem ser sempre levados ao conhecimento de um médico, ou terapeuta experiente.

Problemas auditivos

O ouvido está sujeito a muitos tipos de doença e, portanto, é importante ficar bem entendido.

Um dos métodos mais práticos para a cura de problemas auditivos é o da colocação de um chumaço de algodão entre o último dente e o ângulo do maxilar, de maneira que você consiga morder com toda a força. Antigamente, alguns dentistas costumavam pedir a seus pacientes que fizessem exatamente isso, com resultados maravilhosos. A mordida deverá durar alguns minutos, e ser repetida duas a três vezes ao dia.

Outro método que dá resultado em certas situações é o de compressão das articulações dos dedos anulares, sobre os quais, no canto da unha, ponto TA 1, apontando para o mindinho (figura 32, pág. 25), se colocado um dente de alho descascado, a dor de ouvido alivia imediatamente.

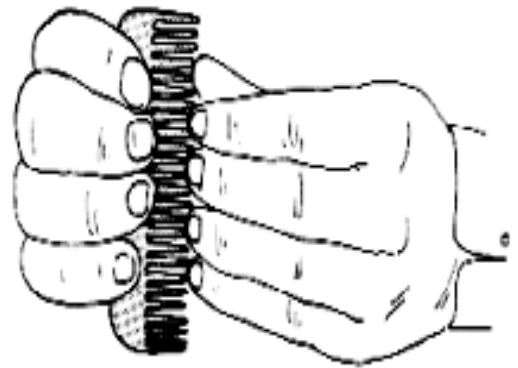


Figura 23

Zumbidos e surdez – Os zumbidos de ouvido e a surdez provocadas por secreções, também são, às vezes, curadas ou atenuadas por qualquer um desses métodos.

Alguns casos de surdez já foram curados pressionando-se os dentes de um pente de alumínio de encontro às pontas dos dedos das mãos (veja a figura 23) 5 minutos de cada vez, e depois complementando a sessão com uma pressão forte de encontro à base da boca durante 6 a 7 minutos, com uso de uma colher, voltando ao céu da boca e indo finalmente à língua.

Nos casos de problemas auditivos, a primeira providência deve ser uma ida ao dentista para exame dos sisos. Quase sempre sisos cariados dão origem a problemas auditivos.

Uma das curas mais eficazes de dores de ouvido é prender um pregador de roupa durante 5 minutos à ponta do anular, do lado correspondente à dor (ouvido esquerdo, anular da mão esquerda; ouvido direito, anular da mão direita).

O reflexo mais central correspondente aos ouvidos, localizado no pé, será encontrado na área que fica entre o 3.º e 4.º artelhos e entre o 4.º e 5.º artelhos (figura 04). Se houver hipersensibilidade ali, será preciso massagear toda a área a fim de se obter um alívio dos problemas auditivos em geral.

É comum conseguir-se uma melhoria da audição com o seguinte método: levante a extremidade da unha do anular da mão direita com a extremidade da unha do anular da mão esquerda, fazendo força durante alguns minutos. Repita o mesmo procedimento com os dedos médios. Uma alternativa seria trabalhar o terceiro e quarto artelhos, usando a unha do indicador.

Problemas cardíacos

Os colapsos cardíacos e outros problemas afins podem ser prevenidos por meio da terapia zonal. Repare como o polegar pressiona com a parte carnuda do dedo mínimo do pé (figura 07, pág. 08); o coração não é um órgão pequeno e, portanto, a massagem deve abranger toda essa região. Qualquer sensação de dor, por mais leve que seja, indicará a existência de congestão que, se não combatida, poderá levar à ocorrência de um ataque cardíaco.

A dor nessa área seria uma indicação de congestão que, a longo prazo, poderia provocar um ataque cardíaco. Como o coração fica bem para dentro da caixa torácica, você terá que aplicar uma pressão bem forte a fim de atingir o reflexo certo. Use a ponta do polegar, inclusive a unha.

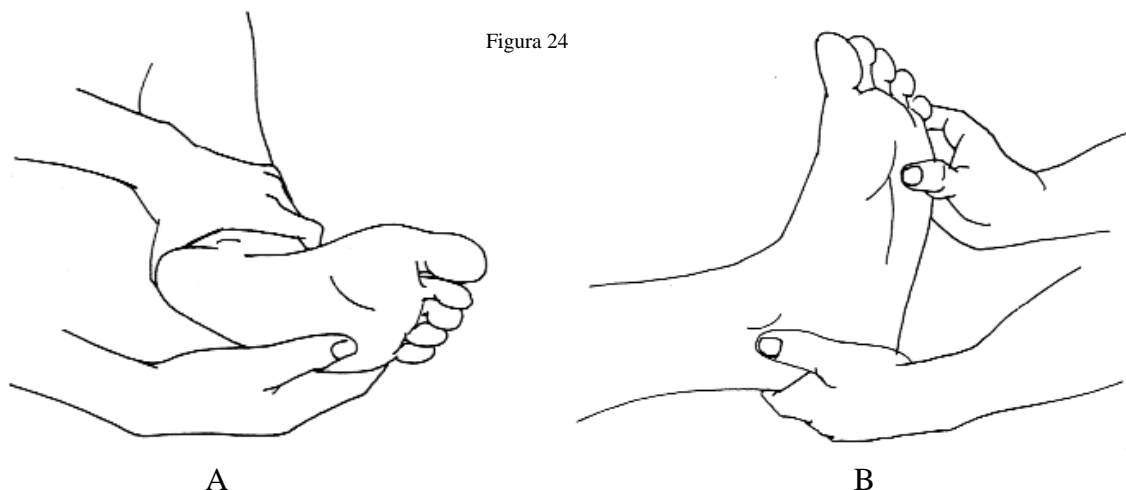


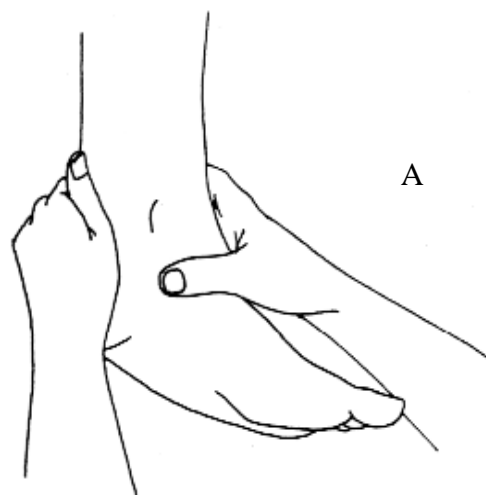
Figura 24

Seja qual for o problema do seu coração, a terapia zonal poderá ajudá-lo. Às vezes, a massagem do reflexo cardíaco provocará uma sensação de dor desde o pé até o coração, porém logo em seguida virá o bem-estar indicativo de que o coração está melhorando. Ver figura 24.

Angina do peito

Nos casos de angina, em que a dor se espalha pelo ombro e pelo braço, será preciso trabalhar uma área de reflexos mais ampla, desde a base dos três últimos artelhos até o centro do reflexo cardíaco. As dores do ombro ficarão aliviadas pela massagem direta do dedo mínimo do pé.

Uma advertência: o coração precisa de descanso, e para que fique plenamente recuperado tem que voltar ao ritmo normal aos poucos.



A

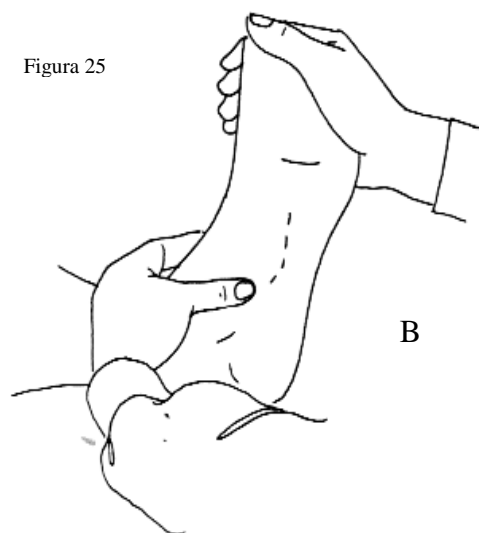
Problemas da bexiga

A figura 25 indica o reflexo da bexiga. Ela fica na mesma área de reflexos da região lombar inferior, onde se localizam também os reflexos do reto e da coluna, embora não seja tão profundo quanto estes últimos.

A cistite, ou inflamação da bexiga, é uma doença das mais comuns, que tem como sintoma freqüente a vontade de urinar a todo momento. Por sorte, a cistite reage bem à terapia zonal em ambos os pés. Recomendamos a massagem do reflexo da bexiga e sua extensão até o reflexo dos rins, pois no mais das vezes a cistite é causada pelo ácido úrico formado nos rins (veja a figura 25).

Pressione com o polegar a parte macia da face interna do pé próximo ao calcanhar. Ali você encontrará uma região de área semelhante à de uma moeda. Se você

Figura 25



B

tiver realmente problemas de bexiga, em certo momento surgirá um ponto de dor – e é exatamente aí o reflexo da bexiga.

Dores associadas à bexiga podem ser tratadas com elásticos enrolados nos polegares e indicadores, várias vezes ao dia, entre 3 e 20 minutos de cada vez. Também têm sido obtidos resultados favoráveis mordendo-se a língua e os lábios durante alguns minutos.

Problemas da próstata

A próstata é uma glândula localizada bem à frente do reto, de modo que os reflexos do reto e da próstata são os mesmos. Ver figura 26.

Qualquer dilatação – ou seja, congestão – dessa glândula provocará dores e desconforto na micção.

Qualquer perturbação da próstata deixará seu reflexo dolorido, e a dor talvez se estenda até a parte inferior do calcanhar, na direção do reflexo da bexiga (veja figura 26).

Finalmente, a terapia zonal pode restaurar a saúde da próstata em tempo relativamente curto. Repare a posição da mão (figuras 26 e 27, pág. 10) durante a massagem desta área, e veja como o polegar exerce pressão em um dos lados do calcanhar e como a junta do indicador pressiona o outro lado, auxiliado pelos outros dedos de maneira a ter mais força. Também, o reflexo da pituitária (fig. 07, pág. 08) deve ser trabalhado, caso reaja com dor.

Problemas intercostais

Os problemas das costas são quase endêmicos na civilização.

Como a coluna vertebral é o centro exato do corpo, decorre daí que seu reflexo localiza ao longo da 1ª zona de cada pé (veja a figura 11, pág. 10) no sentido do comprimento, desde o dedão até o calcanhar. Sabendo que o dedão por si, representa a cabeça, e que o centro do pé corresponde ao centro das costas, e assim por diante, não haverá dificuldade na localização do ponto certo a ser manipulado com relação aos problemas das costas. Os pontos reflexos das costas ficam muito sensíveis e demorarão um pouco a sensibilidade exagerada.

Os reflexos das costas podem ser massageados quanto tempo você quiser, ao contrário dos de alguns órgãos, como o fígado, por exemplo, que exigem certos cuidados na sua manipulação.

Lumbago – O lumbago costuma reagir muito depressa à terapia zonal, e conhecem-se muitos casos de pessoas que gritavam de dor afligidas por ele e foram curadas com um único tratamento. Por incrível que pareça, o instrumento que, após longas pesquisas, foi considerado o mais benéfico para esses casos é o pente de alumínio, do tipo usado para pentear cachorros (veja a figura 28). A melhor maneira de usá-lo é a seguinte: pressione os dentes do pente de encontro às superfícies internas dos dedos de cada mão e, depois, contra as palmas das mãos. Para que sejam alcançados os resultados mais satisfatórios, recomenda-se a manutenção da pressão durante 10 a até 20 minutos. Os casos renitentes de lumbago podem exigir manipulação da região entre a base do

Reflexos a ser massageado para hemorróidas e problemas do reto e da próstata.

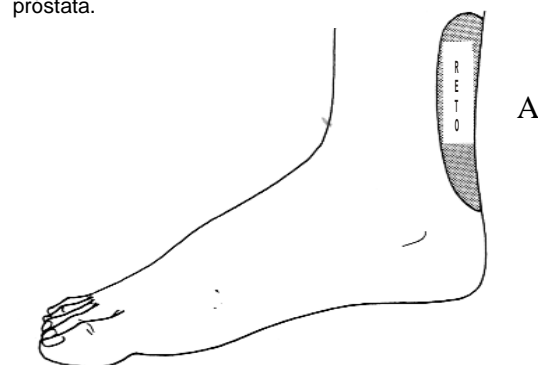


Figura 26

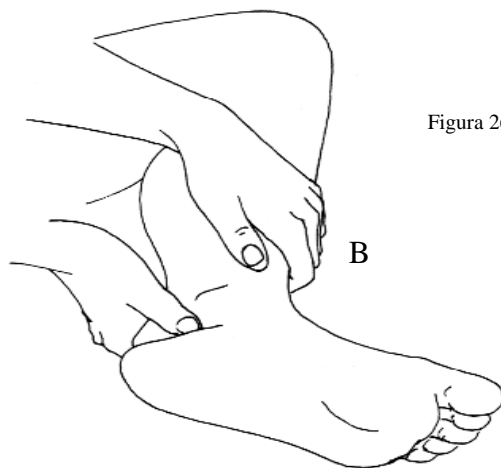


Figura 27

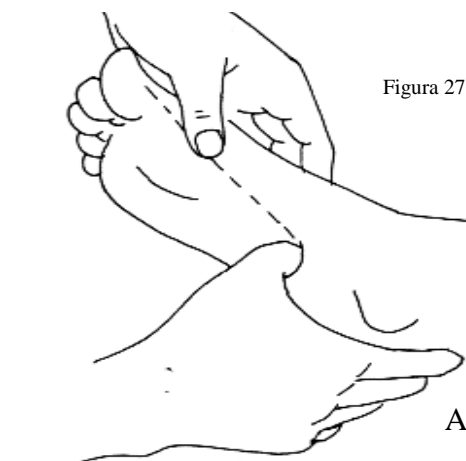


Figura 28

polegar e o indicador, e também entre o indicador e o dedo médio de cada mão. Ver figura 03, pág. 02.

Nunca se esqueça de aplicar pressão também sobre a parte carnuda do polegar, conforme ilustrado na figura 28 (PAG. 22). Os melhores resultados serão obtidos quando toda a superfície da mão for "penteada" da forma descrita. Se, no começo, a mão estiver sensível demais, principie aplicando uma leve pressão, aumentando-a aos poucos à medida que o limiar de tolerância se ampliar. Garantimos que os resultados serão inacreditáveis!

Há pessoas que reagem melhor ao tratamento com pregadores de roupa presos às pontas dos dedos correspondentes às zonas atingidas (veja a figura 29). Com seus instrumentos simples, a terapia zonal propicia alívio duradouro aos sofrimentos do corpo humano.

Os pregadores de roupa devem ser aplicados por 10 minutos de cada vez.

A manipulação correta dos reflexos da região lombar nos pés (veja a figura 11, pág. 10), trará alívio a quem sofre de lumbago. Trabalhe com a intensidade que a dor permitir - o objetivo do tratamento é aliviar a dor e não torná-la insuportável.

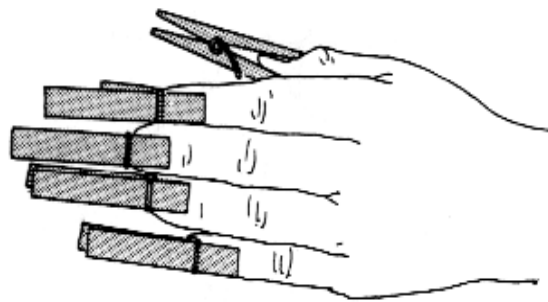


Figura 29

Problemas da visão

Os reflexos dos olhos são encontrados na parte de baixo do 2º a 3º artelhos de cada pé. Não é difícil massageá-los, o que deve ser feito com movimentos circulares de dois dedos da mão. Faça pressão com eles, rondando-os e procurando o ponto dolorido que indicará a área afetada, e em seguida massageie durante alguns minutos, apenas.

Por vezes, os problemas visuais são provocados por músculos do pescoço muito tensos, que impedem a passagem de uma quantidade suficiente de sangue até os olhos. Vale a pena massagear o peito do pé na região em que o 2º e 3º artelhos se iniciam. Os rins são outra possível causa de problemas visuais e, portanto, você deve massagear também os reflexos correspondentes.

A finalidade precípua dessas massagens é devolver a boa circulação sanguínea aos olhos.

A tensão na área dos olhos pode ser aliviada apertando-se com firmeza as juntas dos indicadores e demais dedos de ambas as mãos (figura 03, pág. 02). No caso de pessoas com olhos muito afastados, seria conveniente prolongar a massagem até as juntas dos dedos médios.

A ginástica para os olhos visa fortalecer os 6 músculos que movimentam o globo ocular. Estes músculos, como todos os outros do corpo humano, podem ser treinados.

Mantenha a cabeça ereta. Olhe para o chão e, a seguir, para cima, em direção do céu.

Olhe o mais longe possível para a esquerda e a seguir, o mais longe possível para a direita.

Olhe primeiro para cima, depois para o lado por um dos cantos dos olhos, para baixo e, a seguir, para o outro lado sobre o outro canto do olho.

Gire lentamente os olhos, primeiro em um sentido, depois em outro.

Uma outra forma muito simples de relaxar os olhos cansados consiste em cobri-los com as 2 palmas das mãos. Olhe primeiro para um quadro próximo a você, feche os olhos e cubra-os com as palmas das mãos em concha. Não faça pressão sobre as pálpebras. Pressão nas superfícies inferiores, superiores e laterais. Cada sessão durará 5 minutos.

Pontos indicados para o tratamento de problemas de visão

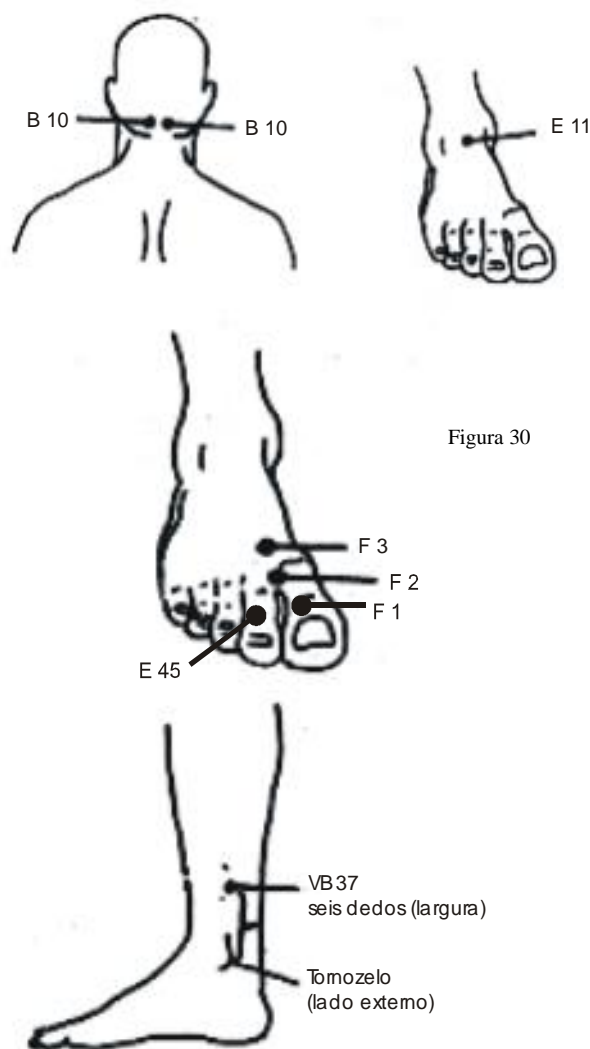


Figura 30

Os terçoís, a conjuntivite e outros problemas similares desaparecem por inteiro exercendo-se pressões sobre as articulações do indicador e do médio da mão correspondente ao olho afetado. Para os terçoís bastará um tratamento, no máximo dois; outras inflamações exigem o prosseguimento da terapia durante várias semanas, com 3 sessões por semana.

As inflamações oculares crônicas estão em ligação direta com infecções nas raízes dos caninos. Trabalhe todos os pontos da figura 30 (pág. 23), para garantir a cura.

Problemas estomacais

Uma das piores coisas que podem acontecer ao estômago é a perfuração de seu forro interno chamada úlcera, sempre acompanhada de fortes dores e risco para a saúde. As úlceras podem ter várias origens: alimentação ruim, gorduras, comida com pressa, estados emocionais negativos, medo, raiva e fumo.

Como o estômago se localiza num ponto bem alto do abdômen (e não abaixo, como pensa a maioria das pessoas), mais para a esquerda, podemos formar uma idéia bastante precisa da localização de seus reflexos no pé. Consulte a figura 11 (pág. 10), onde está indicada a área exata. Você terá que massagear esses pontos com a máxima suavidade, aumentando a pressão à medida que se sentir em condições de suportar a dor temporária.

As úlceras gástricas reagem à pressão firme sobre os pulsos. Se doloridas, a parte dianteira e posterior do pulso indicarão na parte dianteira e posterior do estômago, respectivamente. Massageie-as até que as dores desapareçam, de manhã e de noite. Se a úlcera estiver provocando dores agudas, experimente exercer uma pressão firme sobre os dedos apropriados durante 3 a 15 minutos. Este método se aplica também a dores abdominais provocadas por indigestão, dentre outras.

Nos casos de vômitos, experimente arranhar com um pente o polegar e o indicador da mão esquerda e os três primeiros dedos da direita, além dos espaços entre eles; trabalhe também os pontos reflexos do alto abdome, nas mãos (figura 03, pág. 02).

Relaxamento

O entrelaçamento dos dedos das mãos e o aperto das mãos uma contra a outra, com toda a força de que você for capaz, é o mais antigo e melhor de todos os métodos de relaxamento, desde que você consiga sustentar a pressão durante 2 ou 3 minutos de cada vez. Os pregadores de roupa são ótimos para este tipo de terapia, porque depois de colocá-los você pode “desligar” e até tirar uma boa soneca. Ao acordar, você será outra pessoa!

Um outro método, já mencionado anteriormente, é o de pressão dos dentes de cima contra os de baixo, com força e constância. Esta supermordida fica facilitada colocando-se um pedaço de borracha ou pano na boca, entre os dentes de baixo e de cima. Experimente, também, puxar os lábios para fora durante o maior tempo possível.

Resfriados e sinusites

Os resfriados talvez sejam o incômodo mais freqüente a que está sujeita a humanidade, mas nem mesmo a ciência do século XX conseguiu resolver o seu enigma. Milhões e milhões de dólares são gastos com remédios contra os resfriados, e esses remédios nada fazem além de aliviar seus sintomas – uma coriza, uma irritação de garganta etc. Se é assim, então por que não experimentar a terapia zonal?

Recomendamos que você suspenda a massagem completa dos reflexos do corpo (caso a esteja realizando) e dê um descanso aos pés, manipulando apenas os dedões e os reflexos dos pulmões, seguindo-se uma breve massagem do reflexo do rim. A figura 11, pág. 10, mostra a

Pontos de tratamento do resfriado

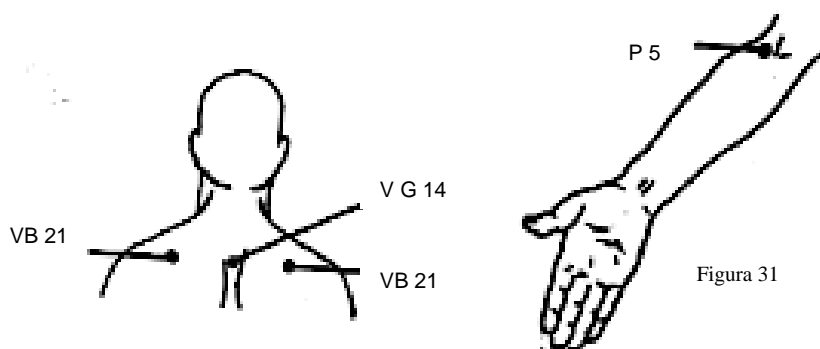


Figura 31

localização do reflexo de cada rim; consulte a figura 11 para localizar, também, os reflexos dos pulmões.

Mencionamos os dedões dos pés porque eles se relacionam diretamente com os seios nasais, onde ficam alojados os vírus da gripe num total de duzentos.

Como os seios nasais ficam na cabeça, temos que atacar os dedões.

O mais importante é que a região logo abaixo do nariz não deve deixar de ser manipulada. A pressão deve durar de 4 a 8 minutos de cada vez, e o procedimento tem que ser repetido pelo menos seis vezes ao dia.

Também, morder a língua e apertar-se a ponta do nariz com firmeza, usando o polegar e o indicador, são providências que propiciam alívio. Por fim, experimente prender o polegar e o indicador de cada mão com pregadores de roupa.

Caso comecem a aparecer os sintomas de um resfriado, como coceira na garganta, coriza e cansaço, comece logo o tratamento. De um lado, adotando as medidas usuais, como fazer uma escalda-pés, tomar chá quente e repousar durante alguns dias e, de outro, com os métodos chineses de cura, mediante pressão nos pontos IG 1 e IG 4, (figura 32).

O escalda-pés faz aumentar a capacidade de defesa do organismo além de ajudar na regressão da inflamação da mucosa do nariz. Os vírus não morrerão, mas, independente da infecção, o paciente se sentirá melhor. Você deverá ingerir grande quantidade de líquidos quando estiver resfriado reduzindo, porém, a alimentação. Beber muito chá, pois assim as toxinas serão mais facilmente eliminadas do organismo.

Se você tiver coriza causada por resfriados ou mesmo rinite, faça o seguinte: pressione o ponto situado sobre a linha central da testa (figura 10 pág. 10), um pouco para trás do local onde começa o cabelo. Se você seguir com um dedo a linha central do osso nasal, encontrará exatamente a linha central à qual nos referimos. Massageie o ponto durante 3 minutos, duas vezes/dia.

Caso seu nariz esteja entupido pressione dois pontos situados no canto de cada uma das narinas, exatamente acima dos cantos da boca (figura 10, pág. 10). Faça uma massagem vigorosa durante 3 minutos.

Reumatismo

Para começar, é preciso dizer que o reumatismo é uma daquelas doenças misteriosas que a ciência ainda não conseguiu elucidar nem curar.

O reumatismo reage otimamente à terapia zonal. Trate as zonas afetadas especialmente o “ponto do reumatismo” (figura 32), e a dor começará a desaparecer. Faça massagens firmes, duas vezes ao dia, num pé e/ou no outro, conforme o seu caso.

Nas regiões onde ainda não chegaram os hábitos alimentares tipicamente civilizados (grande quantidade de carne, farinha e açúcar refinados), o percentual de pessoas com problemas reumáticos é baixíssimo.

O frio, portanto, é prejudicial! Todas as formas de calor trazem alívio, já que o calor dilata os vasos, melhorando conseqüentemente o fluxo de sanguíneo. Os tratamentos que visam promover um maior aquecimento, como compressas ou enfaixes, são úteis também nos casos de problemas musculares e articulares. Cozinhe farelo de trigo com uma mistura de água e vinagre na proporção de 1:1 até ficar macio. Espalhe o mingau com cerca de 0,5 cm de espessura sobre um pedaço de pano (linho). Aplique o pano quente sobre o local dolorido, coloque um outro pano por cima e deixe agir durante 2 horas. Faça pressão forte no “ponto do reumatismo”, no dorso da mão (fig. 32 e 03, pág. 02).

Bursite – Inicialmente aqueça o ombro dolorido, mergulhando uma pequena toalha em chá de gengibre quente e esfregando a pele suavemente com ela. Prossiga aquecendo a região do ombro por meio de deslizamento superficial (amassadura) do punho até o ombro no sentido longitudinal.

Soluções

Os fundadores da terapia zonal descobriram alguns métodos maravilhosos para enfrentar este incômodo. O Dr. FitzGerald, em seu estilo sempre encantador, descreve um deles: "Pois quando

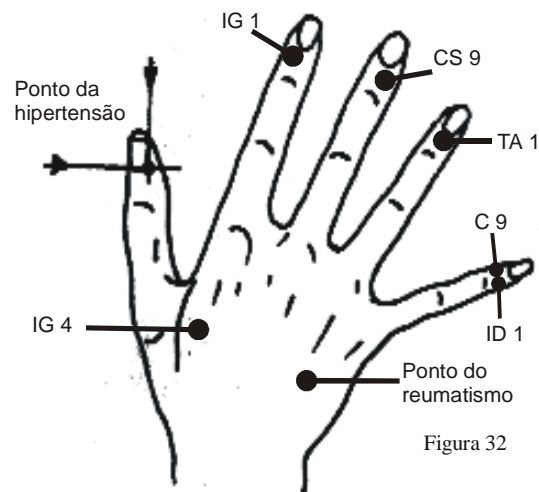


Figura 32

seguramos a língua da pessoa acometida de soluços e a puxamos com força, segurando-a toda esticada, curamos a contração espasmódica do diafragma (a causa real dos soluços) agindo sobre a zona em que se origina o problema".

Outros métodos são: entrelaçamento dos dedos da mão com firmeza, deixando-os entrelaçados durante algum tempo e exercendo a maior pressão possível, aplicação de prendedores de roupa à ponta dos dedos da mão e, por fim, aplicação de pressão sobre a língua com uma palheta comum (ou um palito de picolé), bem no centro. Boa sorte!

Varizes e câimbras

Os especialistas em terapia zonal descobriram que há uma relação entre as varizes e o fígado e, portanto, tratam o reflexo correspondente ao fígado (Figura 33), no pé direito, ao se defrontarem com problemas de varizes. O mesmo se aplica às câimbras nas pernas. É preciso trabalhar com cautela, no princípio, já que não seria conveniente ativar o fígado com tanta intensidade a ponto de fazê-lo liberar um excesso de venenos acumulados de uma só vez. Inicie o tratamento massageando o reflexo localizado no pé direito durante alguns segundos, de manhã e de noite, avaliando o grau de sensibilidade e comparando-o com o obtido no dia seguinte. Ele deverá decrescer lentamente e, ao mesmo tempo, você poderá ampliar um pouco mais a massagem.

As varizes retais já foram discutidas quando falamos das hemorróidas. Todos esses problemas desaparecem com a terapia zonal na região do fígado (06, pág. 04).

O massageamento excessivo do reflexo do fígado poderá provocar enjôos, já que liberará muitas toxinas armazenadas nele. Sendo assim, trabalhe com cuidado não ultrapassando 3 a 4 segundos de massagem em cada sessão.

Vesícula biliar

A vesícula biliar fica alojada sob o lado direito do fígado (figura 33), servindo para armazenar a bÍlis. É ali, também, que às vezes se formam pedras (ou cálculos).

Qualquer sensação de dor na área do reflexo da vesícula exigirá uma massagem cuidadosa. Não se iluda com a possibilidade de eliminar a dor de uma vez, logo na primeira tentativa. A terapia zonal chega a conseguir dissolver as pedras da vesícula, afastando a possibilidade de operações dolorosas, porém o melhor é não se apressar.

É preciso mencionar agora, já que a vesícula biliar está tão ligada ao fígado, que a massagem do fígado às vezes serve de remédio contra a falta de energia crônica.

Se for este o seu problema, não custa experimentar, principalmente se houver hipersensibilidade. Lembramos apenas, mais uma vez, a necessidade de caminhar devagar no tratamento. Depois de algum tempo, se o fígado tiver reagindo bem, você poderá prolongar e aprofundar as massagens. Trabalhe também o ponto reflexo do intestino delgado (figura 33).

Tiras de borracha colocadas no polegar, no primeiro e segundo dedo da mão e também do pé, terão um efeito benéfico para a vesícula e poderão ser usadas sem medo de uma reação do fígado.

Terapia preventiva

O homem moderno não se exercita como deveria, e mesmo quando faz exercícios intensos limita-se a movimentos especializados que não alcançam todas as seções e músculos do corpo. É exatamente esta a causa de grande parte das doenças do nosso tempo, agravadas por um consumo excessivo de açúcares e carboidratos, além de gorduras de origem animal e frituras.

Não há nada que possa substituir os exercícios físicos e a alimentação balanceada, porém se as regras que apresentamos a seguir forem obedecidas e você se der ao trabalho de exercitar suas



glândulas através da terapia zonal, poderemos praticamente prometer que sua vida será longa e feliz, isenta da maioria dos pequenos problemas físicos (e dos grandes também!) que atormentam a vida de quase todos os homens.

Quanto aos exercícios diremos apenas que, segundo as maiores autoridades no assunto, não há nada melhor do que uma boa caminhada diária. Tenha as mãos livres e, se possível, caminhe descalço pela areia; a própria natureza se encarregará da terapia zonal.

Adquira o hábito de se levantar 10 minutos mais cedo e de sentar-se com os pés virados para cima durante 10 minutos, massageando todos os reflexos principais que mencionamos neste curso, dedicando uma atenção especial às áreas sensíveis ou doloridas: elas indicam problemas à vista.

Comece pelos dedões do pé, passe pelos outros dedos e depois para as partes carnudas do pé. Não se esqueça do reflexo da coluna e dos diversos reflexos das glândulas – que não aguardam nada mais do que esta simples providência para funcionarem à perfeição. Afinal, praticando um esporte você conseguirá exercitar os músculos, mas esporte algum propicia exercícios às glândulas. Essas estruturas maravilhosas têm que passar a vida inteira funcionando em níveis máximos e não recebem a menor atenção da nossa parte, a não ser que façam greve! Só então entramos em pânico e corremos para o médico. Mas por que esperar até que seja tarde, ou tarde demais, quando apenas alguns minutos por dia bastam para garantir a boa saúde?

Comece a cultivar desde hoje este bom hábito.

Reforma de Saúde e estilo de vida

Mais fácil do que alcançar a tranqüilidade e a felicidade será atender às solicitações referentes a uma vida mais saudável quanto à alimentação.

Desde a antiguidade, os chineses se guiam pelos seguintes princípios:

- ✓ Coma moderadamente; não exagere. A sensação de fome poderá ser dominada.
- ✓ Cuide para que a alimentação seja variada; alimentos que deixam reações de acidez são: arroz, peixe, aves e ovos. Comer somente carne branca (peixe e galinha de quintal). O melhor, entretanto, seria uma alimentação à base de vegetais. A alimentação de origem vegetal não só possui vitaminas e minerais importantes como também ajuda a neutralizar a acidez.
- ✓ A mastigação deverá ser lenta e cada porção deverá ser bem impregnada de saliva, pois assim as enzimas digestivas serão ativadas. Os alimentos excessivamente quentes são prejudiciais quanto os demasiadamente frios.
- ✓ Não comer imediatamente após um aborrecimento mais sério. Também é importante não se zangar após comer. Não se deite logo depois de uma refeição pesada e não tome bebidas frias após ter ingerido o alimento. Muito aconselhável é tomar uma sopa de arroz no café da manhã, já que ela auxilia no metabolismo, protege o estômago, completa os sucos orgânicos, além de favorecer a ingestão de medicamentos.
- ✓ “Manter a cabeça fria, os pés quentes e não encha demais o intestino”.
- ✓ Mantenha a coluna vertebral naturalmente ereta, isto é, de forma relaxada.
- ✓ Massageie os bordos das orelhas 18 vezes com as 2 mãos (contra zumbidos nos ouvidos e sensação de tonteira).
- ✓ Ao despertar, se espreguice, se contorça e faça caretas quando ainda deitado na cama. Com esse procedimento você estará despertando seus músculos, nervos e tendões.
- ✓ Ao colocar os pés na chão, ajoelhe-se e converse com Deus. Agradeça ao Senhor pela noite, e pelo sono reparador. Peça a Jesus Sua direção e proteção durante todo o dia, pois não sabemos o que nos pode ocorrer, e sob seus cuidados e proteção estaremos seguros o dia todo. Ele mesmo assim recomendou: “Buscai em primeiro lugar o reino de Deus e Sua justiça, e as demais coisas lhes serão acrescentadas” (Mat. 6:33).
- ✓ Antes de fazer higiene bucal, tome seis copos d’água de uma só vez, todos as manhãs, ao despertar. Se não conseguir tomar 6 copos, comece com dois ou três.
- ✓ Após exercitar-se, tome um banho, frio, de chuveiro, molhando em primeiro lugar os pulsos, começando pelo direito, e logo em seguida, os calcanhares e tornozelos, deixando a água cair ao longo da canela até atingir o joelho direito, e fazer o mesmo com a perna esquerda e, finalmente, deixar a água cair sobre o púbis e ventre, massageando-os com as mãos em sentido horário. Logo após, permitir a água cair no abdome e ir subindo até o pescoço enquanto você vai aplicando massagem vigorosa com as mãos, até atingir a cabeça e todo resto do corpo. Isto chama-se “balneoterapia” (terapia pelo banho), o qual previne acidentes cardiovasculares, como paralisia súbita, infartos e derrames cerebrais. Jesus está voltando... prepare-se!

Massagem Reflexóloga Curativa**BIBLIOGRAFIA**

- WHITE, Ellen G., Conselhos Sobre Saúde, Casa Publicadora Brasileira, São Paulo. 1991.
- WHITE, Ellen G., Conselhos Sobre Regime Alimentar, Casa Publicadora Brasileira, São Paulo. 1993.
- MENG, Dr. Chao-lai, A Arte Curativa dos Chineses, Editora Tecnoprint, Rio de Janeiro. 1984.
- BERGSON, Anika, Terapia Zonal, Editora Tecnoprint, Rio de Janeiro. 1974.
- BIERACH, Dr. Alfred, Como Tratar Doenças pelas Massagens Reflexóloga, Editora Tecnoprint, Rio de Janeiro. 1979.
- KUSHI, Michio, O Livro do Do-In, Editora Ground Ltda, São Paulo, 1979.
- FREIRE, Marcos, Auto-massagem e Medicina Chinesa, Edição independente, Brasília DF, 1996.