

SEMENTES DO SABER

REFLEXOLOGIA

GUIA
PRÁTICO

Praticada originalmente pelos antigos egípcios e chineses, a reflexologia, massagem terapêutica dos pés, é um método holístico de cura altamente eficaz. Pela aplicação de suaves pressões em determinadas regiões dos pés relacionadas a partes específicas do corpo, uma grande quantidade de doenças pode ser atenuada.



Outros títulos da série

- Massagem
- Homeopatia
- Fitoterapia Chinesa
- Medicina alternativa
- Vitaminas e Sais Minerais
- Remédios Caseiros
- Aromaterapia



avata*

REFLEXOLOGIA

GUIA PRÁTICO

HALL

avatar

SEMENTES DO SABER

REFLEXOLOGIA

GUIA PRÁTICO



NICOLA HALL



© Callis Editora Ltda. 1997

Todos os direitos reservados.

© Element Books Limited 1997
Título edição original: Reflexology

Publicado originalmente na
Grã-Bretanha em 1997 por
ELEMENT BOOKS LIMITED
Shaftesbury, Dorset, SP7 9BP

Tradução: Henrique Amat Rêgo Monteiro

NOTA DO EDITOR

As informações dadas neste livro não têm a intenção de substituir o aconselhamento médico. Qualquer pessoa que necessite de acompanhamento médico deve consultar um terapeuta qualificado.

Agradecimentos:

Sue Besley, Carly Evans, Julia Holden,
Leon Lawes, Sally-Ann Russell
pela ajuda com as fotografias

Dwight C Byers, President, Ingham
Publishing, Inc., PO Box 12642,
St. Petersburg, Flórida 33733-2642, EUA
*pelo uso da foto de Eunice Ingham na
página 9*

Dados internacionais de Catalogação na
Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP Brasil)

Hall; Nicola

Reflexologia: guia prático /
Nicola Hall ;

Tradução de Henrique Monteiro I .

--São Paulo : Callis, 1997. --

(Sementes do saber)

Título original : In a nutshell: reflexology

1. Reflexologia I. Título. II. Série

97-5528

CDD-615.822

Índice para catálogo sistemático:

I. Reflexologia : Massagem Terapêutica
615.532

ISBN 85-7416-014-8

Impresso na Itália

avatar

Tel: (011)822.2066

Fax: (011) 829.5882

e-mail: callis@sanet.com.br

Sumário

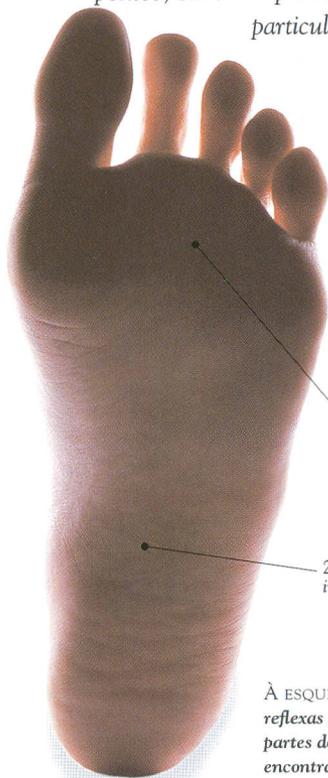


O QUE É REFLEXOLOGIA?	6
UM POUCO DE HISTÓRIA	8
O SISTEMA ZONAL	10
<i>Zonas longitudinais</i>	10
<i>Zonas transversais</i>	12
<i>Meridianos</i>	12
<i>Áreas de zonas correlatas</i>	13
COMO FUNCIONA A REFLEXOLOGIA?	14
<i>Estilos de vida</i>	14
<i>Estilos melhores</i>	15
O TRATAMENTO	16
COMO É FEITO O TRATAMENTO	18
<i>Duração do tratamento</i>	20
<i>O pé direito</i>	22
<i>O pé esquerdo</i>	23
<i>As laterais dos pés</i>	24
<i>O dorso dos pés</i>	25
COMO SEGURAR O PÉ	26
GUIA DE TRATAMENTO PASSO A PASSO	28
<i>A cabeça e o pescoço</i>	30
<i>Coluna vertebral</i>	32
<i>O peito</i>	34
<i>O abdome</i>	36
<i>A pelve</i>	38
<i>Os membros</i>	40
<i>Órgãos reprodutores e glândulas</i>	42
<i>O sistema linfático</i>	44
<i>Exercícios</i>	46
<i>Reflexos da mão</i>	50
REFLEXOLOGIA EM CASA	52
DOENÇAS COMUNS	53
LEITURA COMPLEMENTAR	59



O que é reflexologia?

A REFLEXOLOGIA É UMA TERAPIA COMPLEMENTAR *que compreende o tratamento de vários distúrbios pela aplicação de pressão nos pés ou mãos. O tratamento de todo o corpo é feito através de determinados pontos, em áreas precisas dos pés e das mãos, relacionadas a regiões particulares do corpo e chamadas "zonas reflexas".*



Zona reflexa do pulmão esquerdo

Zona reflexa do intestino delgado

À ESQUERDA Zonas reflexas para todas as partes do corpo são encontradas nos pés.

O tratamento compreende a aplicação de pressão com a ponta do polegar ou dos dedos sobre pontos reflexos precisos. Aplica-se uma pressão firme mas não muito forte, e a pessoa que recebe o tratamento experimentará sensações diferentes nas zonas dos pés ou das mãos. Essas sensações são interpretadas pelo terapeuta, indicando quais partes do corpo estão funcionando bem e quais não estão. De acordo com o grau de desconforto, maior ou menor, experimentado nas zonas pressionadas, é possível saber que partes correspondentes do corpo registram maior ou menor desequilíbrio.

A reflexologia é também uma técnica de diagnóstico – o que significa que pode ser usada para descobrir onde há desequilíbrios



Reflexos da cabeça e pescoço – os dedos do pé

Reflexos do peito – sobre a planta do pé

Reflexos do abdome – abaixo da planta do pé

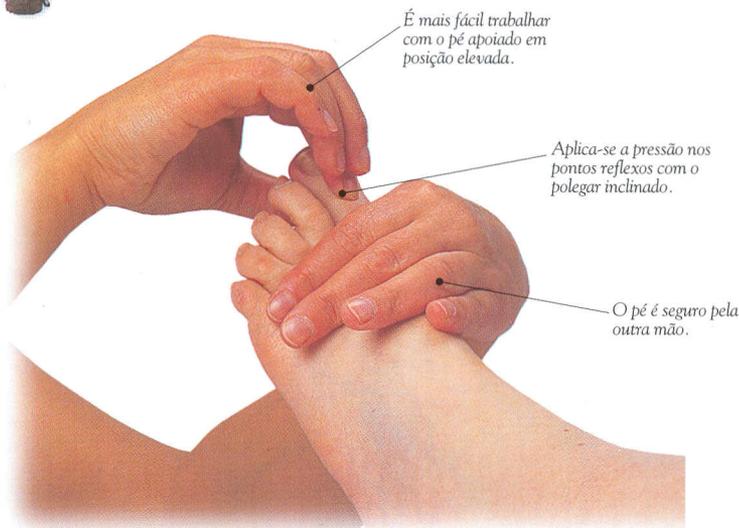
Reflexos da pelve – sobre o bloco do calcanhar

À ESQUERDA Regiões do corpo são representadas em zonas específicas dos pés.

no corpo. Um reflexologista pode então atuar sobre esses desequilíbrios para tratar uma vasta gama de distúrbios. A reflexologia pode também ser usada preventivamente, para manter o corpo funcionando bem.

Assim como as demais terapias complementares, a reflexologia dá bastante tempo para que os pacientes falem sobre si mesmos com o terapeuta, o que permite uma compreensão melhor do próprio paciente e de seus problemas.

ABAIXO Como segurar o pé e fazer pressão.



É mais fácil trabalhar com o pé apoiado em posição elevada.

Aplica-se a pressão nos pontos reflexos com o polegar inclinado.

O pé é segurado pela outra mão.

Um pouco de história

A REFLEXOLOGIA é uma terapia ocidental moderna, em que é aplicada pressão a distintas regiões dos pés. Embora os métodos precisos da reflexologia – e o termo em si – sejam novos, formas semelhantes de terapia pela massagem do pé foram praticadas em diversas partes do mundo ao longo de vários séculos.

Há 5.000 anos os chineses já praticavam várias formas de terapias de pressão e tais métodos provavelmente incluíam uma maneira de atuar sobre os pés semelhante à da atual reflexologia. Uma antiga tumba escavada em Saqqara, datada de 2330 a.C., indica que os antigos egípcios conheciam um método de tratamento semelhante à

reflexologia. Sabe-se que métodos similares também eram praticados na Índia e no Japão. Algumas tribos de índios norte-americanos usavam uma versão de terapia reflexa no pés – em especial os índios Cherokee, que utilizavam o tratamento desde o século 17 e continuam a fazê-lo até hoje, como parte de seu ritual de cura.

3000 A.C.

Origens na China

治療

2300 A.C.


Baixo-relevo de uma tumba escavada em Saqqara, no Egito

1582

Livro sobre terapia zonal dos drs. Adamus e A'tatis publicado na Europa

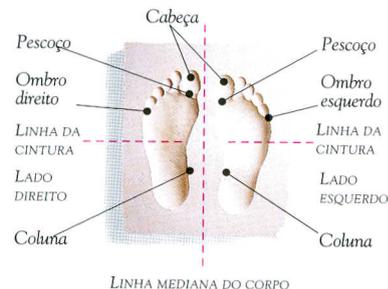

1690

Os Cherokee usavam uma forma de reflexologia

1917

Livro sobre terapia zonal do dr. William Fitzgerald e dr. Edwin Bowers é publicado nos EUA – simplificado pelo dr. Joseph Riley e republicado

Em 1582, um livro europeu sobre terapia zonal foi publicado pelos médicos dr. Adamus e dr. A'tatis. Baseado nos princípios delineados no livro e no de autores anteriores, o dr. William Fitzgerald, um otorrinolaringologista americano do Hospital Geral de Boston, desenvolveu seu próprio método de terapia zonal, que foi publicado em 1917 com seu colega dr. Edwin Bowers. A reflexologia atual se desenvolveu a partir do trabalho sobre a terapia zonal do dr. Fitzgerald e foi colocada em prática pela primeira vez por uma americana, Eunice Ingham, na década de 1930. Eunice Ingham deixou seu “O Método Ingham de Massagem de Compressão”, que



ACIMA Eunice Ingham foi a primeira a traçar um mapa do corpo nos pés, em 1935.

foi introduzido na Grã-Bretanha em 1960 por Doreen Bayly, discípula de Ingham. Bayly também difundiu o método por outros países da Europa. Foi Ingham que desenvolveu e renomeou a terapia zonal por reflexologia, tendo executado os mapas das zonas reflexas dos pés.

1938


Histórias que os pés podem contar, de Eunice Ingham, é publicado nos EUA

1960

A reflexologia é introduzida na Grã-Bretanha por Doreen Bayly


1975

Terapia das zonas reflexas dos pés, de Hanne Marquardt, é publicada na Alemanha

1978

Reflexologia hoje, de Doreen Bayly, é publicado na Grã-Bretanha

1980

Estudos clínicos mostram que cerca de 73% das pessoas tratadas apresentam bons resultados



O sistema zonal

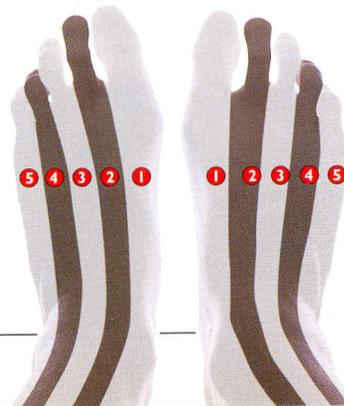
A REFLEXOLOGIA BASEIA-SE na existência no corpo de um sistema de zonas ou canais longitudinais (verticais) e transversais (horizontais). Os reflexologistas têm acesso à energia do corpo através das zonas, para estimular o corpo e eliminar quaisquer congestionamentos que possam estar causando desequilíbrios.

ZONAS LONGITUDINAIS

As dez zonas longitudinais, descritas pelo dr. Fitzgerald, sobem dos pés pelas pernas e pelo corpo até a cabeça, e descem pelos braços e mãos. Tais zonas poderiam também ser descritas ao contrário, como saindo das mãos, subindo pelos braços e chegando à cabeça, e então descendo pelo corpo até os pés. Há cinco zonas do lado direito do corpo e cinco zonas do lado esquerdo do corpo: a zona 1 ligando o dedão do pé ao polegar; a zona 2, o segundo dedo do pé e o indicador; a zona 3, o terceiro dedo do pé e o dedo médio da mão; a zona 4, o quarto dedo do pé e o dedo anular; e a zona 5, o dedinho do pé e o mínimo. As zonas são segmentos ao longo do corpo que têm largura igual em cada seção do corpo.

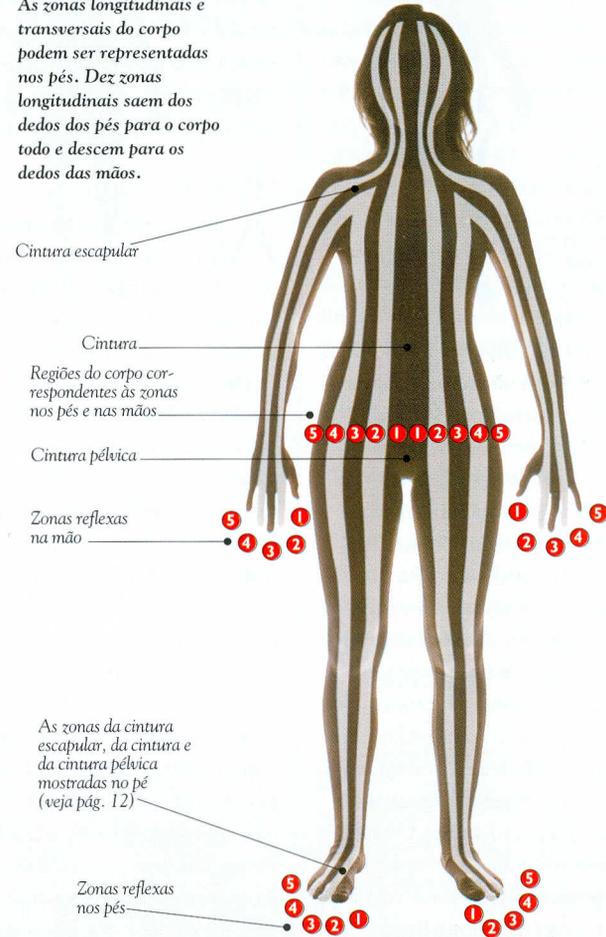
No interior de cada zona, há um fluxo de energia que corre por todas as partes do corpo situadas na mesma zona. As zonas se estendem para os pés e para as mãos, assim as zonas reflexas que correspondem às diferentes partes do corpo serão encontradas nas mesmas zonas dos pés e mãos. Segundo esse prisma, é fácil mapear as áreas do corpo que correspondem aos pontos reflexos apropriados nos pés e nas mãos.

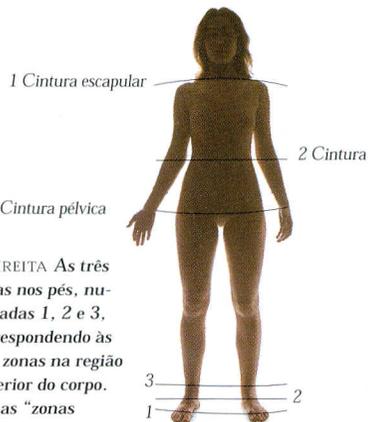
AS ZONAS LONGITUDINAIS NOS PÉS



AS ZONAS LONGITUDINAIS E TRANVERSAIS DO CORPO

As zonas longitudinais e transversais do corpo podem ser representadas nos pés. Dez zonas longitudinais saem dos dedos dos pés para o corpo todo e descem para os dedos das mãos.





À DIREITA As três zonas nos pés, numeradas 1, 2 e 3, correspondendo às três zonas na região superior do corpo. São as "zonas transversais".

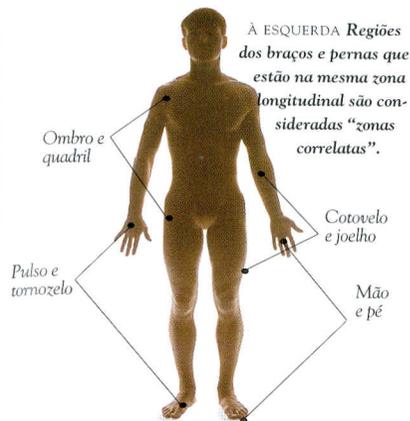
ZONAS TRANSVERSAIS

As zonas transversais também são identificadas nos pés, tendo sido descritas originalmente por Hanne Marquardt, uma terapeuta alemã. Tais zonas ou regiões mostram como três níveis no corpo, correndo horizontalmente, podem ser encontrados nos pés – delimitados pelos ossos do pé. Os três níveis são a cintura escapular, a cintura e a cintura pélvica. Existem 26 ossos nos pés: 14 falanges, encontrados nos dedos; 5 metatarsos, abaixo dessas; e então 7 tarsos. O nível da cintura escapular é onde as falanges se encontram com os metatarsos; o nível da cintura fica a meio caminho do pé, onde os metatar-

sos se encontram com os tarsos; o nível da cintura pélvica é uma linha imaginária atravessando os tarsos entre os ossos do tornozelo. Essas regiões transversais ajudam a dividir o pé para identificar mais claramente quais partes do pé se relacionam a tais partes do corpo.

MERIDIANOS

Alguns especialistas alegam que a reflexologia trabalha não com as zonas longitudinais, mas com meridianos encontrados no corpo, uma vez que estes se estendem para os pés e as mãos. Os meridianos são usados como base para muitas práticas médicas chinesas; são canais que correm ao longo do corpo e contêm a energia deste. Os doze meridianos (usados em acupuntura, acupressura e outros métodos) não são o mesmo que as zonas longitudinais, mas muitos de seus princípios são semelhantes. Os meridianos da acupuntura são linhas finas que correm pelo corpo num sistema claramente definido. Alguns reflexologistas chegam a trabalhar em pontos de acupuntura durante o tratamento. Falta provar se os reflexologistas e acupunturistas atuam sobre os mesmos pontos...



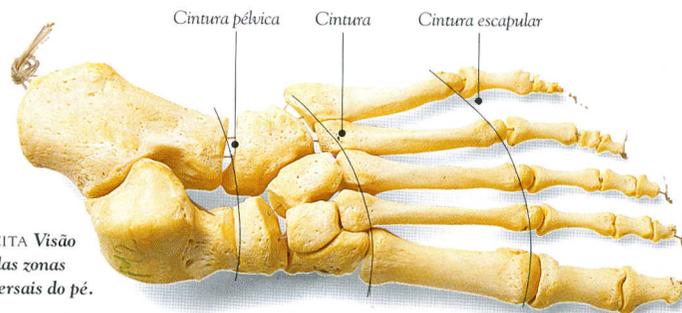
À ESQUERDA Regiões dos braços e pernas que estão na mesma zona longitudinal são consideradas "zonas correlatas".

ÁREAS DE ZONAS CORRELATAS

Como as dez zonas longitudinais passam ao longo do corpo e descem pelos braços e pernas, os braços e pernas são considerados "zonas correlatas", existindo um relacionamento especial entre ombro e cintura; cotovelo e joelho; pulso e tornozelo; mão e pé.

As áreas entre as juntas também podem ser correlatas; isto é, o braço se relacionar com a coxa e o antebraço com a perna. Existe uma ligação entre partes do mesmo lado do corpo: o cotovelo direito se relaciona com o joelho direito, e o punho esquerdo se relaciona com tornozelo esquerdo.

Além disso, para atuar diretamente na área afetada, o reflexologista pode atuar numa área correlata, o que é particularmente interessante quando uma parte do corpo está inacessível ou extremamente dolorida. Por exemplo, se o paciente está com o joelho direito extremamente dolorido, o cotovelo direito pode ser massageado usando-se as técnicas de pressão da reflexologia; no caso de um tornozelo esquerdo quebrado, o punho direito pode ser massageado para estimular o processo de cura.



À DIREITA Visão geral das zonas transversais do pé.

Como funciona a reflexologia?

A EXEMPLO DE MUITAS TERAPIAS complementares, a reflexologia não é comprovada por uma teoria científica, a não ser pelo fato de que as terminações nervosas (70 mil na sola de cada pé) são estimuladas. Os reflexologistas acreditam que atuando nas zonas reflexas é possível equilibrar o fluxo de energia nas zonas longitudinais do corpo e, portanto, ajudar seu correto funcionamento.

ESTILOS DE VIDA

Uma das causas mais comuns das doenças é o estresse – o efeito das

pressões cotidianas sobre nosso corpo, ao lado de outras influências negativas, como a poluição, os aditivos e agrotóxicos nos alimentos e a vida na cidade.

Todos somos afetados pelo estresse em diferentes níveis e, como consequência, muitos desenvolvem diversos problemas físicos, entre os quais dor de cabeça e enxaqueca, tensão na

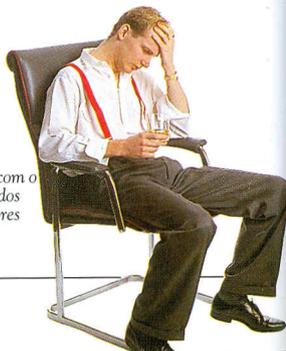
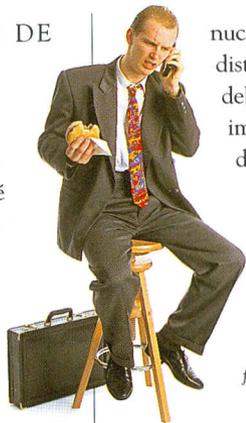
nuca, dor nas costas, distúrbios digestivos, debilidade do sistema imune, pressão alta, doenças de pele e constantes gripes e resfriados.

Trabalhando enquanto come com a cabeça inclinada ao falar ao telefone móvel

Preocupado com o trabalho – todos esses são fatores estressantes



Apressado para os encontros



O cliente com dores de cabeça consulta o reflexologista

A região do corpo que precisa de tratamento é a cabeça

À ESQUERDA Os reflexologistas acreditam que o estresse mental e físico pode ser aliviado com a atuação sobre os pés.

O reflexologista atua sobre as zonas reflexas dos dedos dos pés para aliviar o problema

ESTILOS MELHORES

Embora a reflexologia não possa prevenir o estresse que ocorre na vida cotidiana, ela pode nos ajudar a lidar melhor com ele e nos sentirmos mais relaxados. Um dos mais importantes benefícios da reflexologia é o relaxamento.

O tratamento é holístico – ou seja, trata o corpo como um todo,

não um grupo de sintomas – e pode nos ajudar tanto física quanto mentalmente. Os sintomas presentes no corpo devido ao estresse podem ser aliviados e o efeito equilibrador do tratamento aumenta a saúde como um todo, ao tratar das causas profundas dos sintomas, não apenas dos sintomas isoladamente. Quando nos sentimos melhor fisicamente, nos sentimos também psicologicamente, e uma sensação de maior bem-estar ajuda a reduzir os níveis de estresse e prevenir futuras doenças. Depois do tratamento você se sentirá mais calmo, mais tranquilo e mais otimista, e portanto mais capaz de lidar com o estresse e as doenças a ele relacionadas.

A reflexologia pode conduzir a um estilo de vida mais feliz e saudável.



O tratamento



ACIMA O terapeuta faz um detalhado histórico médico antes de iniciar o tratamento.

ANTES DE INICIAR O TRATAMENTO, é feito um histórico médico detalhado. Seu terapeuta irá preparar um histórico de caso completo – ou seja, tudo o que houver para saber a seu respeito e sobre sua saúde, desde seus sintomas físicos e das horas de sono até todos os aspectos de sua vida, além de seu estado emocional. Com isso, seu terapeuta irá focalizar um tipo de tratamento mais adequado ao seu caso e determinar se a reflexologia será o tratamento mais indicado.

Você se sentará numa confortável cadeira reclinável – com as costas, o pescoço e as pernas bem acomodados, e com os pés elevados de modo que o terapeuta possa atuar sobre eles facilmente. A menos que seja impossível por algum motivo, seu terapeuta cuidará de seus pés.

O primeiro passo será um exame de seus pés, e então seu terapeuta irá esfregar os seus pés com lenços úmidos, para remover a sujeira superficial ou para refrescar os pés num dia quente. Serão identificados sinais de pele áspera,

calosidades, rachaduras entre os dedos, uma área de infecção, como uma verruga, e problemas nas unhas.

Seus pés poderão ser massageados com um pouco de talco. O produto costuma ser usado no tratamento porque absorve a umidade, caso os pés estejam um pouco suados, e os torna mais macios se estiverem secos. Em lugar do talco, alguns terapeutas podem usar óleo, mas não é muito recomendável. A massagem geral aplicada ao pé fará com que você se acostume com o toque do terapeuta e

também relaxe.

Quando você se acostumar a ter o pé manipulado, o terapeuta explicará como será feito o tratamento; ele também irá tranquilizá-lo em caso de apreensão quanto à dor. A reflexologia não é dolorosa;

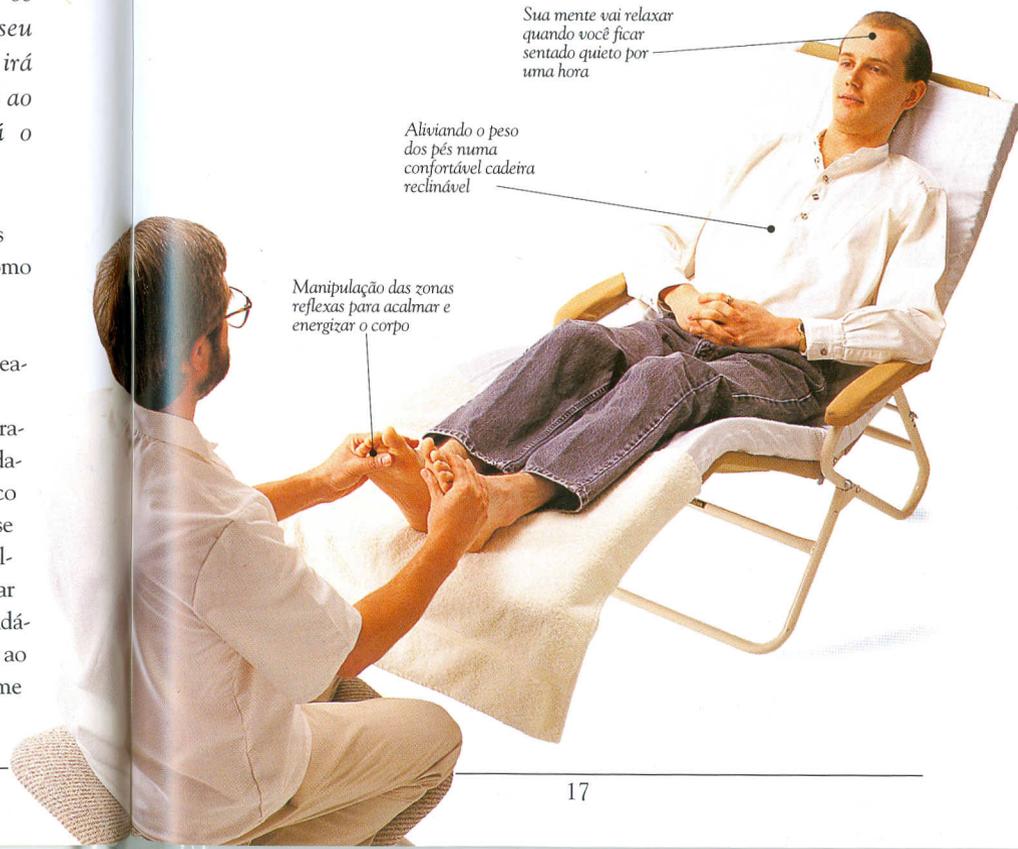
as áreas sensíveis são tratadas com suavidade e as sensações costumam ser mais de prazer que de sofrimento. Uma técnica calmante muito precisa (veja pp 26-7) será então aplicada a todos os pontos reflexos de ambos os pés.

RELAXANDO COM A REFLEXOLOGIA

Sua mente vai relaxar quando você ficar sentado quieto por uma hora

Aliviando o peso dos pés numa confortável cadeira reclinável

Manipulação das zonas reflexas para acalmar e energizar o corpo



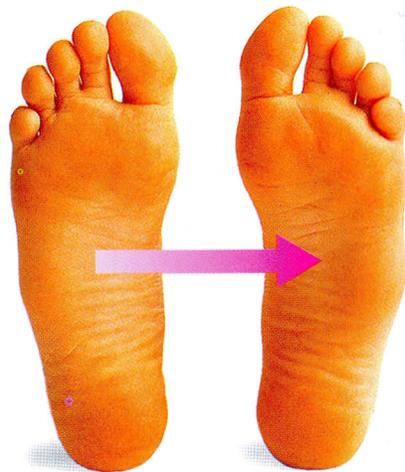
Como é feito o tratamento



ACIMA São usadas toalhas para proteger os pés durante o tratamento.

A MAIORIA DAS PARTES DO CORPO são duplicadas dos dois lados, esquerdo e direito, e os pontos reflexos para essas partes do corpo aparecerão praticamente na mesma posição em ambos os pés. Algumas partes do corpo são encontradas apenas de um lado – p. ex., o coração – e, portanto, só serão representadas em um dos pés, neste caso o esquerdo. As zonas reflexas situam-se nas solas, nas laterais e no dorso dos pés, e cada parte dos pés tem uma parte correspondente no corpo.

Existe um mapa do corpo espelhado na palma das mãos e na sola dos pés, dividido por zonas longitudinais e transversais (veja pp 10-12). Cada parte do corpo tem uma zona reflexa correspondente nos pés e nas mãos.



À DIREITA O tratamento costuma ser dado primeiro às zonas do pé direito e depois às do pé esquerdo.

O tratamento costuma ser ministrado às zonas reflexas no pé direito primeiro e depois no esquerdo, embora isso possa diferir entre os terapeutas. Depois de trabalhar os dois pés, é dada atenção às zonas reflexas que afetam determinadas partes do corpo. A essa altura, ambos os pés podem ser trabalhados simultaneamente; por exemplo, os reflexos do rim em ambos os pés podem ser estimulados para um melhor resultado.

O QUE SENTIMOS?

1 De acordo com as características pessoais de cada paciente, serão experimentadas diferentes sensações. Quanto maior a sensibilidade, mais desequilibrada estará a parte correspondente do corpo.

2 Em algumas zonas, a pressão será sentida, mas não de maneira desconfortável.

3 Em algumas zonas, a pressão poderá parecer levemente desconfortável.

4 Em algumas zonas, a pressão poderá causar uma pontada aguda, quase como se fosse enfiada uma agulha no pé (esta é uma sensação passageira e logo será aliviada pelo terapeuta).



À ESQUERDA Os pés ficam sempre apoiados durante o tratamento. Primeiro é trabalhado o pé como um todo, depois as zonas que precisam de atenção especial.



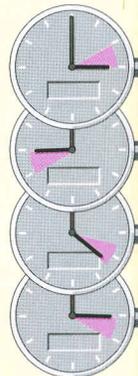
À ESQUERDA Uma cadeira reclinável proporciona a posição ideal para o tratamento e o relaxamento.

DURAÇÃO DO TRATAMENTO

Uma sessão de terapia dura cerca de uma hora, e será dada uma vez por semana. Embora a melhora já possa ser sentida depois da primeira sessão, é importante manter uma série de pelo menos três sessões para garantir que a melhora se consolide. Ficará evidente, depois de três sessões, se sua condição reage ou não à reflexologia. Algumas pessoas gostam de retornar a cada seis semanas ou dois meses, para manter o corpo sempre bem equilibrado.

DURAÇÃO DO TRATAMENTO

- A sessão de terapia dura cerca de uma hora
- Você vai fazer pelo menos três sessões, geralmente uma por semana
- Normalmente, são necessárias de quatro a seis sessões
- O intervalo entre as sessões pode se estender, caso ocorram melhoras
- O tratamento regular pode continuar, para manter as melhoras e prevenir desequilíbrios posteriores



São usados lenços úmidos para limpar e refrescar a pele

O terapeuta verifica se há infecções nos pés

À ESQUERDA Os pés podem ser limpos antes do tratamento, para remover toda sujeira.

As reações ao tratamento poderão ocorrer quando o corpo começar a se desfazer das toxinas – pode ser que ocorra um leve enjôo e uma diarreia branda, mas as reações nunca serão fortes a ponto de incomodar.

Sintomas como esses são geralmente um sinal encorajador porque indicam que o tratamento está surtindo efeito.

ABAIXO O terapeuta anotará todos os detalhes do tratamento e comentará sobre as possíveis reações à terapia.

POSSÍVEIS REAÇÕES EXPERIMENTADAS

- Sintomas do tipo resfriado, como nariz escorrendo, catarro e congestão dos seios paranasais são sanados
- Tosse, enquanto o muco é eliminado dos pulmões e vias respiratórias
- Esvaziamento mais freqüente da bexiga
- Esvaziamento mais freqüente dos intestinos
- Flatulência
- Dor de cabeça
- Aumento do suor
- Erupções da pele – algumas doenças de pele pioram antes de melhorar
- Bocejos
- Cansaço
- Aumento da energia

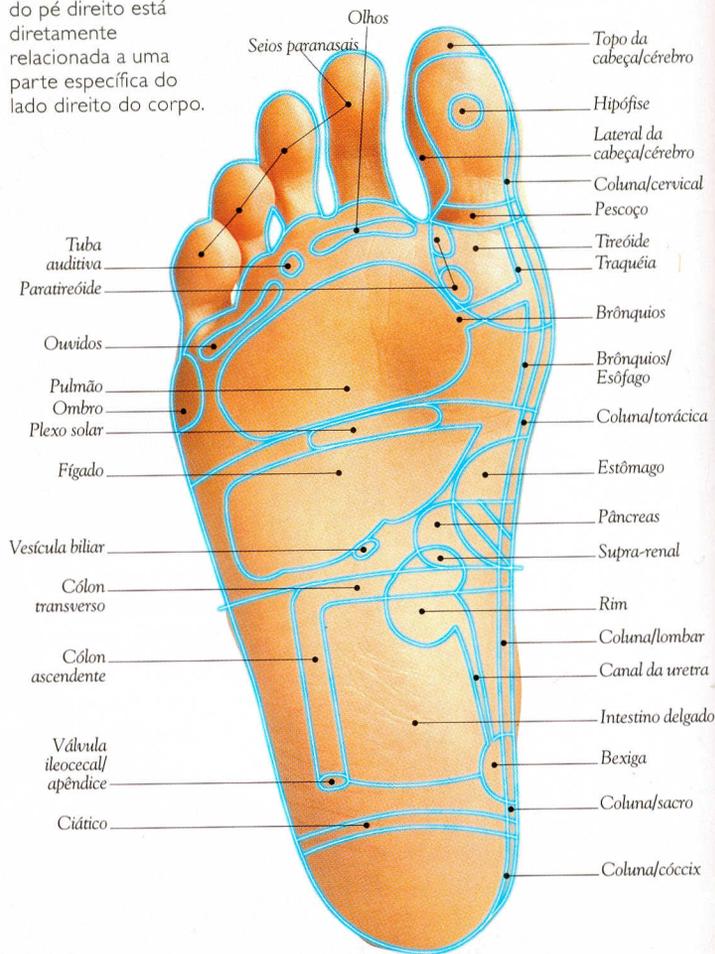
O terapeuta toma notas que mantém num arquivo

Ao longo do tratamento, o paciente vai se sentindo mais relaxado



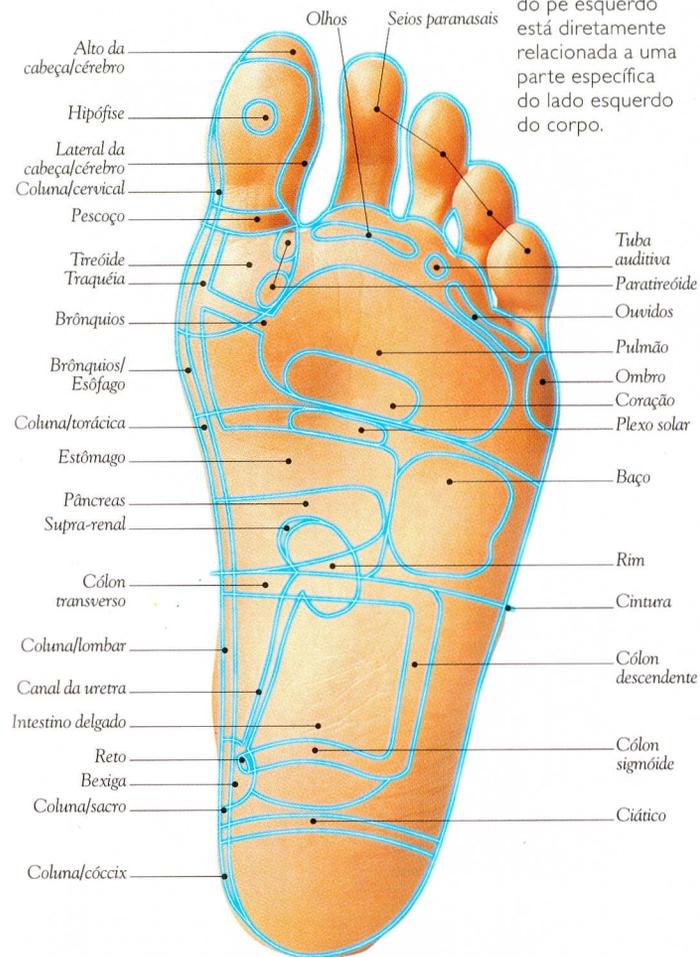
O PÉ DIREITO

Cada zona precisa do pé direito está diretamente relacionada a uma parte específica do lado direito do corpo.



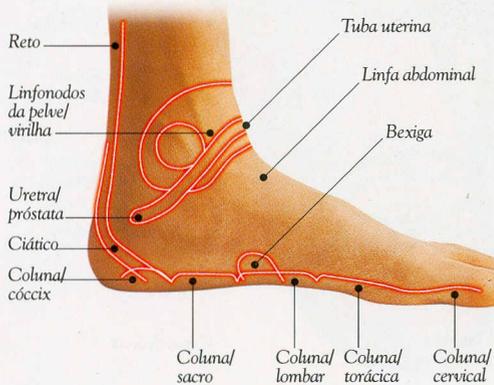
O PÉ ESQUERDO

Cada zona precisa do pé esquerdo está diretamente relacionada a uma parte específica do lado esquerdo do corpo.



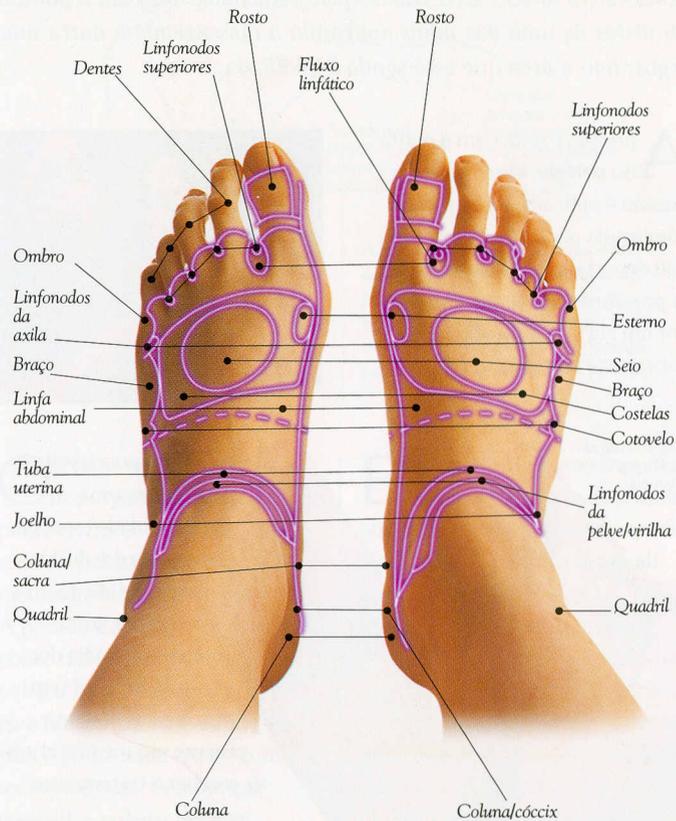
AS LATERAIS DOS PÉS

Os reflexos reprodutivos estão localizados principalmente nas faces interna e externa dos pés e tornozelos.



O DORSO DOS PÉS

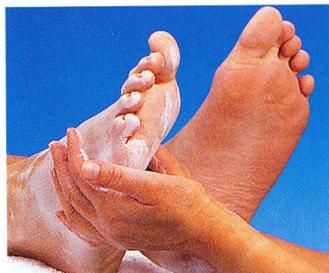
Os reflexos do sistema linfático estão localizados principalmente sobre o dorso dos pés



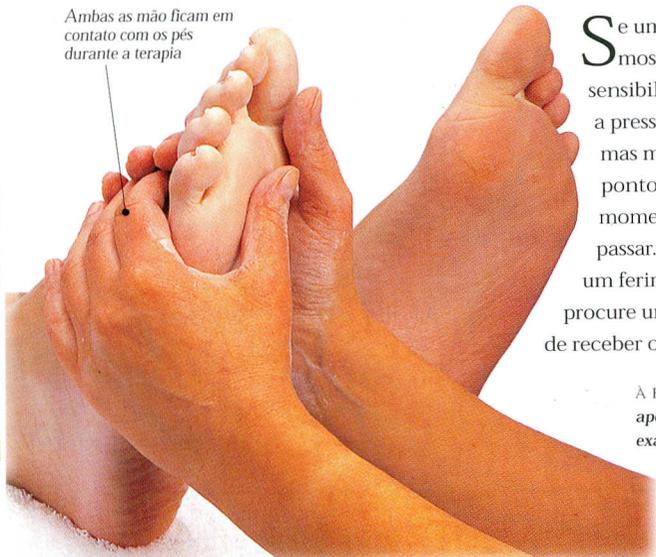
Como segurar o pé

AMBAS AS MÃOS SÃO usadas pelo reflexologista, com o polegar ou dedos de uma das mãos aplicando a massagem e a outra mão segurando a área que está sendo trabalhada.

A pressão é feita com a ponta do polegar. Conforme a pressão é aplicada, a unha é empurrada para trás, de forma a não encostar no pé massageado. A pressão é feita em cada ponto por um curto tempo antes de ir para o próximo ponto.

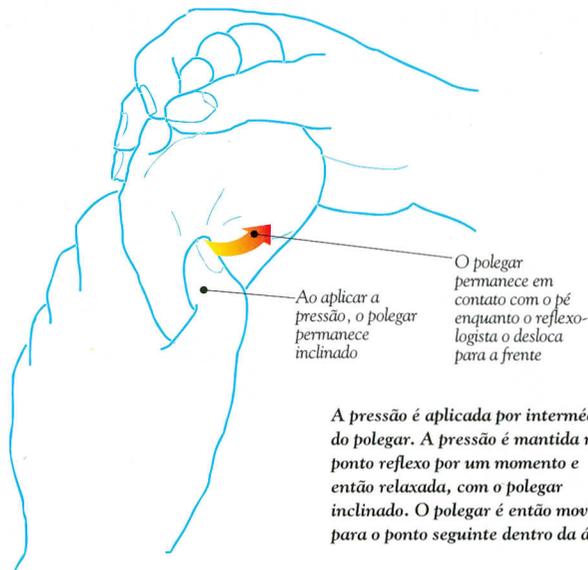


Ambas as mãos ficam em contato com os pés durante a terapia



Se um ponto reflexo mostra uma sensibilidade especial, a pressão é reduzida, mas mantida no ponto por um momento até a dor passar. Se você tem um ferimento grave, procure um médico antes de receber o tratamento.

A ESQUERDA O pé fica apoiado enquanto é examinado.



Ao aplicar a pressão, o polegar permanece inclinado. O polegar permanece em contato com o pé enquanto o reflexologista o desloca para a frente. A pressão é aplicada por intermédio do polegar. A pressão é mantida no ponto reflexo por um momento e então relaxada, com o polegar inclinado. O polegar é então movido para o ponto seguinte dentro da área.

O polegar move-se para a frente para trabalhar os pontos reflexos dentro de uma zona. O polegar é mantido inclinado durante todo o tempo. A pressão é aplicada sobre o ponto reflexo e então relaxada; o polegar é levantado um pouco para fora do ponto e então passa para o ponto adjacente seguinte a ser massageado. Sempre que possível, o polegar deve ser mantido em contato com o pé, deslizando e não cutucando.

Em certas zonas, a presença de depósitos como que de cristais pode ser sentida logo sob a superfície da pele. Isso indica desequilíbrios e pode ser trabalhado rodando-se cuidadosamente a ponta do polegar sobre a região, o que ajuda a dispersar os depósitos.

Sempre segure o pé de maneira firme mas gentil. Pode ser que você relute em aplicar uma pressão mais forte enquanto trabalha, mas com a prática irá aprender a ser firme sem ser grosseiro ou causar dor.

Guia de tratamento passo a passo

ABAIXO O corpo inteiro pode ser trabalhado durante uma única sessão.

Os reflexos do peito situam-se na sola do pé, na região da planta



O reflexo do cotovelo situa-se na base da face externa do pé

Os reflexos do joelho ficam próximos do calcanhar, na face externa do pé

UM TRATAMENTO COMPLETO compreende trabalhar todas as zonas do pé direito e depois todas as do pé esquerdo – o terapeuta começa pelos dedos, trabalha cada seção da sola do pé e então passa para as laterais e o dorso do pé.

CABEÇA E PESCOÇO



As zonas reflexas das partes da cabeça e do pescoço ficam na região dos dedos dos pés.

COLUNA VERTEBRAL

A zona reflexa da coluna contorna a borda inferior da face interna dos pés.



PEITO



As zonas reflexas das partes do peito são encontradas entre os limites da cintura escapular e a arcada de ambos os pés.

PELVE

As áreas reflexas das partes da pelve situam-se acima e em cima do calcanhar, e nas faces externas do pé, próximo ao tornozelo.



GLÂNDULAS REPRODUTORAS



As zonas reflexas das glândulas reprodutoras situam-se em ambas as faces do pé, próximo e sobre os tornozelos.

ABDOME



As zonas reflexas das partes do abdome estendem-se para baixo do limite da arcada, chegando quase ao calcanhar.

MEMBROS

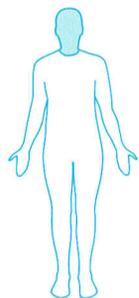


As zonas reflexas dos membros ficam na face externa dos pés.

SISTEMA LINFÁTICO



As zonas reflexas do sistema linfático ficam no dorso dos pés.



A cabeça e o pescoço

AS ZONAS REFLEXAS (reflexos) da cabeça e pescoço encontram-se na região dos dedos de ambos os pés e, além disso, a cabeça como um todo pode ser representada na área do dedão de cada pé.

1 Na sola do dedão, a ponta do dedo representa o alto da cabeça e o cérebro, a face externa representa a face exterior da cabeça e do cérebro, e a base representa a parte de trás da cabeça e do cérebro. O reflexo da hipófise (glândula pituitária) fica próximo ao centro do bloco do dedão.

Reflexo dos seios paranasais

Reflexo da cabeça e cérebro



2 Ao redor da base do dedão, logo acima de onde ele se junta à planta do pé, fica o reflexo do pescoço. A base do dedão representa a nuca. A face lateral da base do dedão representa a sétima, ou última, vértebra cervical do pescoço, por onde passam muitos dos nervos dos braços e mãos.

À ESQUERDA Os dedos dos pés são o local dos reflexos da cabeça e pescoço, incluindo os seios paranasais.



3 O reflexo do alto da cabeça e do cérebro é encontrado logo ao lado da unha do dedão.

O reflexo do rosto



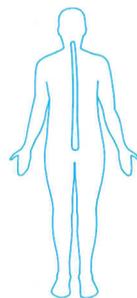
4 Na frente do dedão fica o reflexo do rosto. Os aspectos superiores dos outros dedos também se relacionam com o rosto – em particular com os dentes e gengivas. Na base do dedão, logo acima de onde ele se junta ao pé, fica o reflexo do pescoço.



5 Os reflexos dos seios paranasais ficam atrás dos dedos e em suas faces laterais.



6 Os reflexos dos olhos são encontrados logo abaixo de onde o segundo e o terceiro dedos se juntam aos pés. Os reflexos dos ouvidos ficam logo abaixo de onde o quarto e o quinto dedos juntam-se à sola dos pés. O reflexo da tuba auditiva (que liga o ouvido à garganta) situa-se entre os reflexos dos olhos e dos ouvidos.



Coluna vertebral

O REFLEXO DA COLUNA vertebral encontra-se ao longo da face interna de ambos os pés, seguindo a arcada óssea do pé, da lateral do dedão até a parte de trás do calcanhar. Ao longo do reflexo da espinha estão os reflexos para a parte superior da coluna (regiões cervical e do pescoço), reflexos das regiões central e torácica, reflexos da região inferior (lombar) e reflexos dos ossos sacros e do cóccix (base da coluna). O tratamento começa na zona reflexa do alto da coluna e segue em progressão descendente até a extremidade inferior.

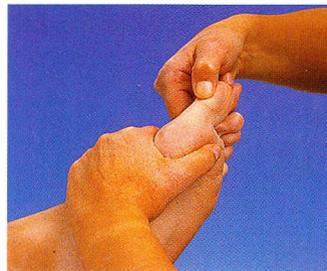
1 A face interior de cada pé é a região que corresponde às partes da coluna. A região da curva natural do pé espelha a forma da coluna e assim as regiões superior, mediana e inferior da coluna, incluindo sacro e cóccix, podem ser facilmente "plotadas" ao longo da zona reflexa.

Reflexo do alto da coluna

Reflexo da região torácica (mediana) da coluna

Reflexo da região lombar (inferior) da coluna

Reflexos do sacro e cóccix



2 O reflexo da parte superior da coluna, a região cervical ou do pescoço, está localizado ao longo da face do dedão.



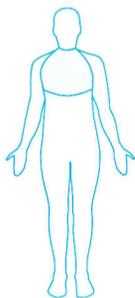
3 O reflexo da região torácica (mediana) da coluna é encontrado ao longo do primeiro osso metatársico (veja pág. 12) até a linha da cintura.



4 A região lombar (inferior) da coluna é representada desde a linha da cintura ao longo dos ossos tarsianos (veja pág. 12), seguindo a arcada óssea ao longo da face interior do pé e terminando num ponto aproximadamente no mesmo nível que o osso do tornozelo. O reflexo da bexiga está logo abaixo da região lombar, na face interior de cada pé.



5 O sacro e o cóccix à base da coluna se localizam ao longo dos ossos do tarso, pouco antes da parte posterior do calcanhar. O reflexo ciático – o nervo ciático propriamente dito – segue por ambos os lados da perna e atravessa o calcanhar como um estribo, tornando esta região uma parte especialmente sensível do pé.



O peito

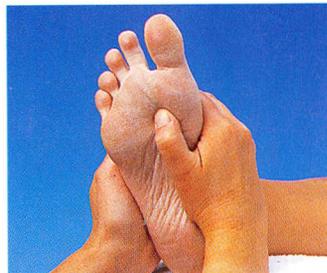
OS REFLEXOS DA REGIÃO do peito podem ser encontrados na sola do pé, na área compreendida entre o nível da cintura escapular (grosseiramente a base dos dedos) e a zona do diafragma (ou cintura), que se situa imediatamente abaixo da planta de cada pé.

A zona do peito no pé contém os seguintes reflexos: partes do sistema respiratório, incluindo traquéia, brônquios (passagens de ar) e pulmões; o coração; o esôfago (caminho do alimento da boca ao estômago); as glândulas

tireóide e paratireóide (veja abaixo); as costelas e o esterno. A zona do peito no pé é também o local dos pontos reflexos para importantes estruturas que levam ao sistema digestivo e contém o nervo que controla o diafragma.



1 Os reflexos da glândula tireóide estão na borda exterior da planta do pé, na base do dedo, em ambos os pés.



2 As 4 pequenas glândulas paratireóides influenciam os níveis de cálcio e fósforo no corpo. Os reflexos das paratireóides inferiores localizam-se na parte de baixo da borda inferior da planta do pé, abaixo do dedo.



3 Os reflexos das paratireóides superiores são encontrados na borda superior da planta do pé, abaixo do dedo, em cada pé.

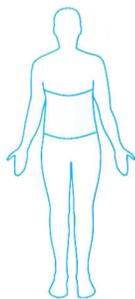


4 Os reflexos do pulmão são encontrados sobre a planta do pé. O reflexo para os brônquios estende-se pela parte inferior da planta sob o dedo, na área do pulmão – desde o reflexo da traquéia, que se encontra próximo ao limite da planta com o arco do pé, da base do dedo até perto da base da planta sob o dedo.

O polegar trabalha o reflexo do coração, no pé esquerdo.



5 O reflexo do esôfago se sobrepõe ao da traquéia, mas se estende para baixo até o nível do diafragma em ambos os pés. O reflexo do coração é encontrado apenas no pé esquerdo, numa área logo acima do nível do diafragma.



O abdome

A ZONA REFLEXA DO ABDOME fica entre os níveis do diafragma (logo abaixo da planta de cada pé) e a pelve (a linha entre os ossos do tornozelo que atravessa o pé). Nessa zona estão os reflexos de partes do sistema digestivo, incluindo o estômago, fígado, vesícula biliar e intestinos; partes do sistema urinário, incluindo os rins e os canais da uretra (que drenam os rins); partes do sistema hormonal, incluindo o pâncreas e as glândulas supra-renais; e o baço.

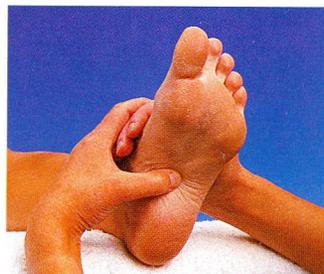
1 O reflexo do fígado encontra-se apenas no pé direito, na área entre o diafragma e a linha da cintura, numa forma triangular. O reflexo da vesícula biliar encontra-se abaixo do reflexo do fígado, logo acima da linha da cintura.



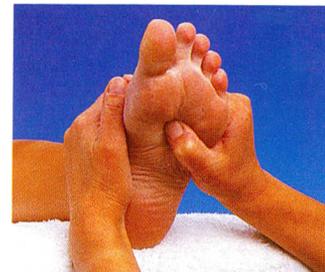
2 O reflexo do estômago pode ser encontrado na área entre o diafragma e a linha da cintura, e se sobrepõe ao reflexo do pâncreas.



3 O reflexo do baço encontra-se apenas no pé esquerdo, e na borda exterior da área entre o diafragma e a linha da cintura. O baço é responsável por filtrar as toxinas e bactérias no sistema linfático. E também produz anticorpos.



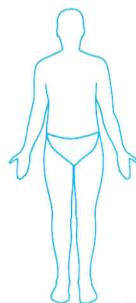
5 O reflexo para o longo intestino delgado encontra-se em ambos os pés, abaixo da linha da cintura e acima da base do calcanhar, e é contornado pelo reflexo do intestino grosso, que começa na borda exterior da sola do pé.



4 O reflexo do plexo solar fica logo abaixo do nível do diafragma em ambos os pés. O plexo solar é uma rede de nervos que se ramifica para todas as partes da cavidade abdominal; esses pontos reflexos são massageados para aliviar o estresse, medo, raiva e nervosismo.



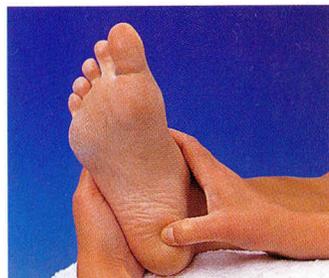
6 O reflexo das glândulas supra-renais fica logo acima da linha da cintura, no alto do reflexo dos rins, em cada pé.



A pelve

A REGIÃO PÉLVICA DO CORPO é representada no pé sobre a base do calcanhar e acima desta. O nível da superfície pélvica no pé segue por uma linha imaginária ao longo da base do calcanhar entre os ossos do tornozelo. Os reflexos relativos às áreas da pelve são também encontrados na borda exterior do pé.

Os reflexos das áreas do corpo listadas a seguir estão na área pélvica do pé: a bexiga, as glândulas reprodutoras e o reto. Atrás dessa



1 O reflexo do nervo ciático é na verdade o nervo propriamente dito. Ele se desenha como um estribo ao longo do calcanhar e é muito sensível.

área estão os reflexos para o nervo ciático, a região do sacro-íliaco (onde o final da espinha se junta ao íleo da pélvis) e aos músculos pélvicos.



2 O reflexo do nervo ciático também se estende pelas laterais do pé e avança pela parte posterior da base da perna.



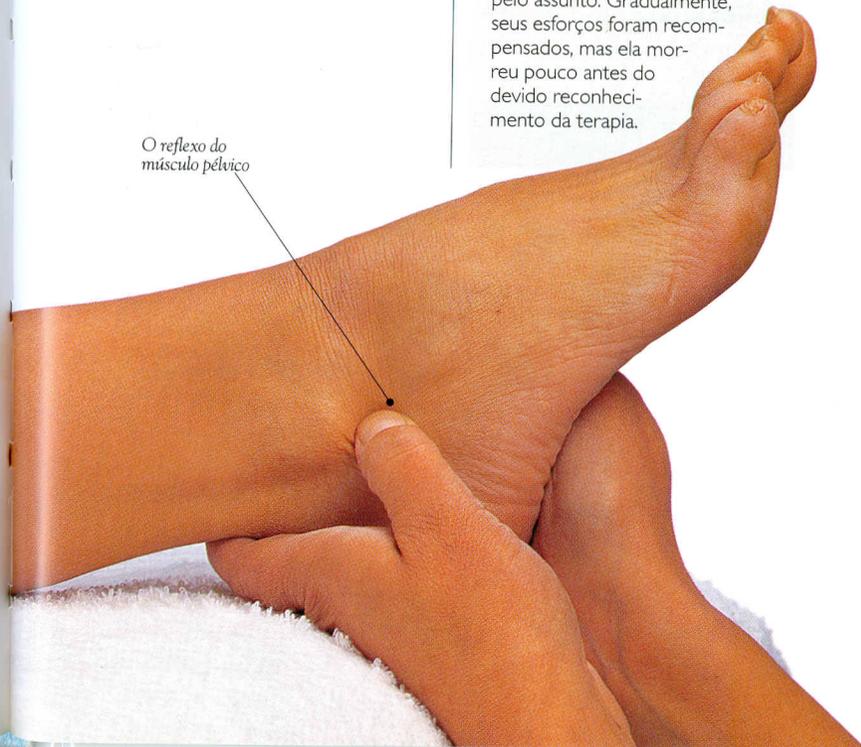
3 O reflexo da junta sacro-íliaca na lateral do calcanhar pode ser massageada durante a gravidez, se houver dor na região.

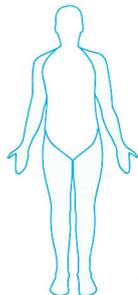
DOREEN BAYLY



Doreen Bayly (1900-1979) merece muito crédito por seus esforços para a difusão do interesse pela reflexologia, porque inicialmente houve pouco entusiasmo pelo assunto. Gradualmente, seus esforços foram recompensados, mas ela morreu pouco antes do devido reconhecimento da terapia.

O reflexo do músculo pélvico





Os membros

OS REFLEXOS DOS membros podem ser encontrados ao longo da face exterior do pé. Os membros localizado do lado direito do corpo são representados no pé direito, e os membros do lado esquerdo são representados no pé esquerdo.

1 O reflexo do ombro é encontrado abaixo do dedinho na sola do pé, assim como no alto de ambos os pés

A mão esquerda trabalha o reflexo do ombro direito

Reflexo do ombro

Aplica-se a pressão com o polegar direito



2 O reflexo do braço se estende para baixo desde a área do ombro, até a projeção óssea que aparece a meio caminho da face externa do pé.



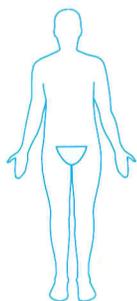
3 O reflexo do cotovelo encontra-se sobre a projeção óssea a meio caminho da face externa do pé. O "cotovelo de tenista" e a "lesão do esforço repetitivo" podem ser aliviados pela ação sobre este reflexo.



4 O reflexo do joelho (e da perna) fica atrás da projeção óssea na borda externa do pé, estendendo-se a meio caminho para o calcanhar, numa zona em meia-lua. O joelho direito é representado no pé direito e vice-versa.



5 O reflexo do quadril (e da coxa) encontra-se na extensão entre a zona do joelho e a parte de trás do tornozelo, numa zona em meia-lua na face externa do pé. O quadril direito é representado no pé direito e o esquerdo na mesma região do pé esquerdo.



Órgãos reprodutores e glândulas

NA MULHER, as zonas reprodutoras se referem aos ovários, tubas uterinas e útero, ao passo que no homem elas se referem aos testículos, vasos deferentes, vesículas seminais, glândula da próstata, uretra e pênis.

As zonas reflexas do sistema reprodutor encontram-se nas faces laterais e no dorso dos pés. No homem, os reflexos para os testículos, vasos deferentes, vesículas seminais, glândula da próstata, uretra e pênis encontram-se dentro dessa zona do pé. Na mulher, os reflexos

para os ovários, útero e tubas uterinas encontram-se dentro dessa zona do pé. As glândulas que afetam ambos os sexos encontram correspondência nos pés de homens e mulheres. A zona nas laterais do pé são mais ossudas, portanto, ao massageá-las, deve-se usar uma pressão menor.

Reflexo dos ovários nas mulheres ou dos testículos nos homens

1 O reflexo dos ovários na mulher e dos testículos no homem encontra-se a meio caminho entre o osso exterior do tornozelo e a parte de trás do calcanhar.



2 O reflexo do útero na mulher e da próstata no homem encontra-se a meio caminho entre o osso interior do tornozelo e a parte de trás do calcanhar. Há também um reflexo do útero ou próstata subindo pela perna, a curta distância de cada lado do tendão de Aquiles.

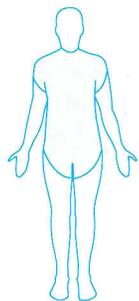
ABAIXO A pressão do dedo pode ser aplicada no alto do pé para trabalhar o reflexo da área reprodutora.



Os reflexos no pé esquerdo se referem aos órgãos reprodutores e glândulas do lado esquerdo do corpo

Reflexo das tubas uterinas nas mulheres ou reflexo dos vasos deferentes nos homens

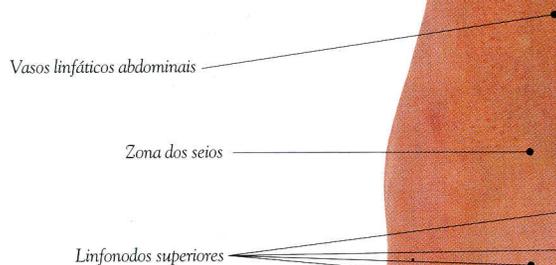
3 O reflexo das tubas uterinas na mulher e dos vasos deferentes no homem encontra-se na junção das duas outras zonas reprodutoras no dorso do pé, passando bem em frente aos ossos do tornozelo. Trata-se cada ovário e tuba uterina no respectivo pé, ou seja, o pé esquerdo para o ovário e tuba do lado esquerdo.



O sistema linfático

OS REFLEXOS do sistema linfático encontram-se no dorso do pé, estendendo-se desde a base dos dedos até a linha dos tornozelos.

Esta zona requer uma pressão mais leve do que a sola do pé.



O sistema linfático corre paralelo ao sistema circulatório ao longo do corpo e é composto dos vasos linfáticos, linfonodos e áreas específicas do tecido linfático. Este sistema faz parte do "sistema imune".

ACIMA Os reflexos do sistema linfático encontram-se no dorso de ambos os pés.



1 Os reflexos para o sistema linfático do tórax (a parte do sistema imune no meio das costas) acham-se abaixo dos dedos no dorso do pé, até o nível do diafragma. Esta zona inclui o reflexo dos seios.



2 Os reflexos do sistema linfático abdominal continuam descendo da zona torácica no sentido dos ossos do tornozelo.



3 Os reflexos do sistema linfático da pelve e virilha encontram-se acima e ao redor dos ossos do tornozelo. Estas zonas podem ser estimuladas para se tratar de infecções na região da virilha e pelve.



4 O reflexo para o fluxo linfático é trabalhado pinçando-se a zona entre o dedão do pé e o segundo dedo.



Exercícios

DEPOIS DE TODAS as zonas reflexas do pé terem sido massageadas, são feitos alguns exercícios. Tais exercícios destinam-se a alongar as diversas zonas e ajudá-lo a relaxar

ROTAÇÃO DOS DEDOS

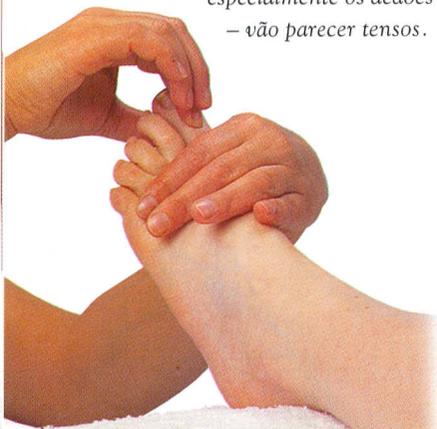
1 Um de cada vez, todos os dedos são rotacionados: com uma das mãos, prende-se o pé pela base do dedo; enquanto isso, a outra mão segura a base do dedo entre o polegar e os dedos da outra mão.



2 Gira-se o dedo algumas vezes numa direção e depois na outra.



3 Isso é o mesmo que girar o pescoço, e ajuda a soltar a região do pescoço. Quando houver tensão no pescoço, os dedos – especialmente os dedões – vão parecer tensos.



ESPREMEMDO O PÉ

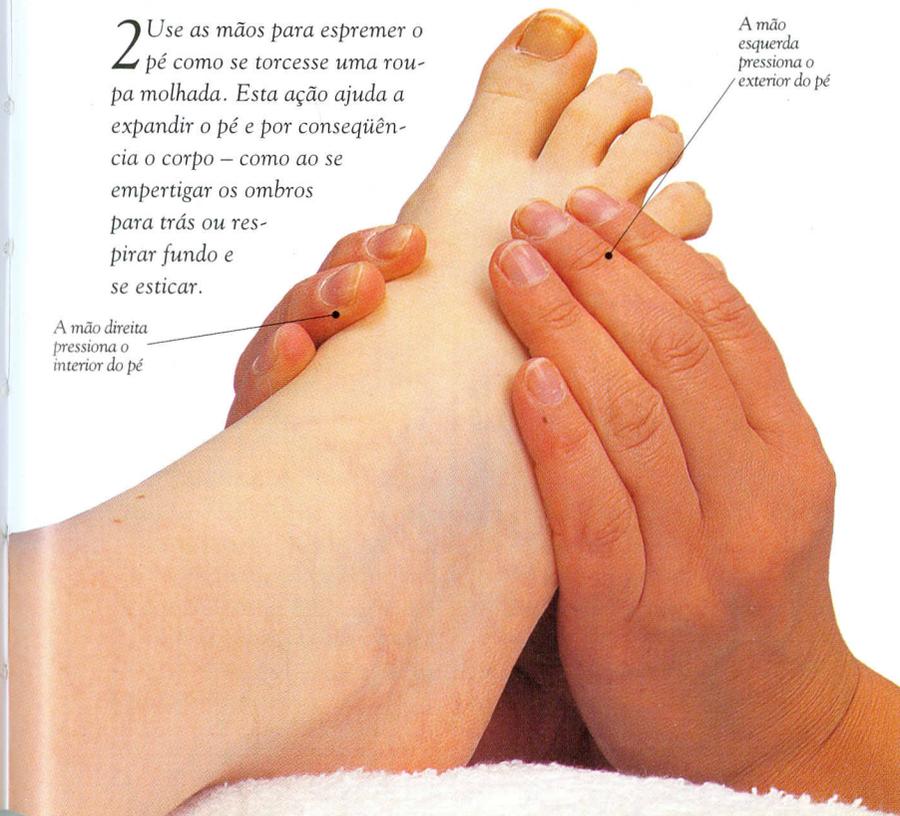


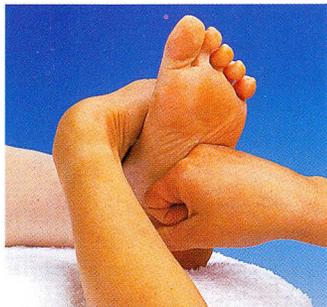
1 As mãos são colocadas ao redor do pé, com os polegares embaixo e os dedos restantes no dorso do pé. A pressão deve ser firme mas não causar dor.

2 Use as mãos para espremer o pé como se torcesse uma roupa molhada. Esta ação ajuda a expandir o pé e por consequência o corpo – como ao se empertigar os ombros para trás ou respirar fundo e se esticar.

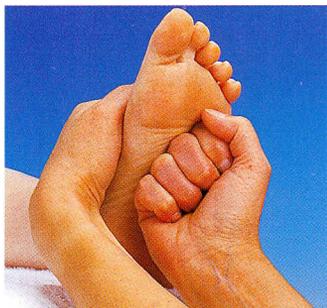
A mão direita pressiona o interior do pé

A mão esquerda pressiona o exterior do pé



AMASSANDO O PÉ

1 A superfície plana do punho cerrado é pressionada contra a sola do pé à altura do nível do diafragma, enquanto a outra mão apóia o dorso do pé.



2 As mãos são pressionadas uma contra a outra e torcidas. Isso ajuda a relaxar o diafragma e, portanto, a relaxar o corpo todo.

GIRANDO O TORNOZELO

1 Uma das mãos é colocada sob a parte de trás do calcanhar enquanto a outra sustenta os dedos.



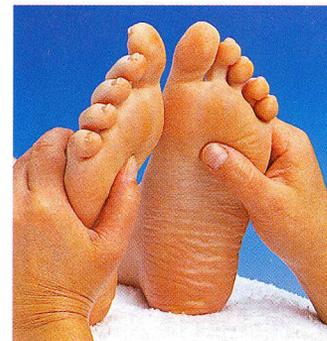
2 O tornozelo é girado para um lado e depois para o outro. Isso ajuda a relaxar as tensões no tornozelo e nas zonas pélvicas, para favorecer o fluxo de energia ao longo do corpo.

EXERCITANDO O PLEXO SOLAR

Os pés são empurrados em direção à pessoa enquanto ela respira

Os polegares se posicionam nos reflexos do plexo solar

1 Este exercício é feito bem no final da sessão de tratamento. O polegar é colocado no reflexo do plexo solar, o polegar direito no pé esquerdo, o polegar esquerdo no pé direito. Enquanto é aplicada a pressão, o pé é empurrado na direção do paciente e este respira fundo.



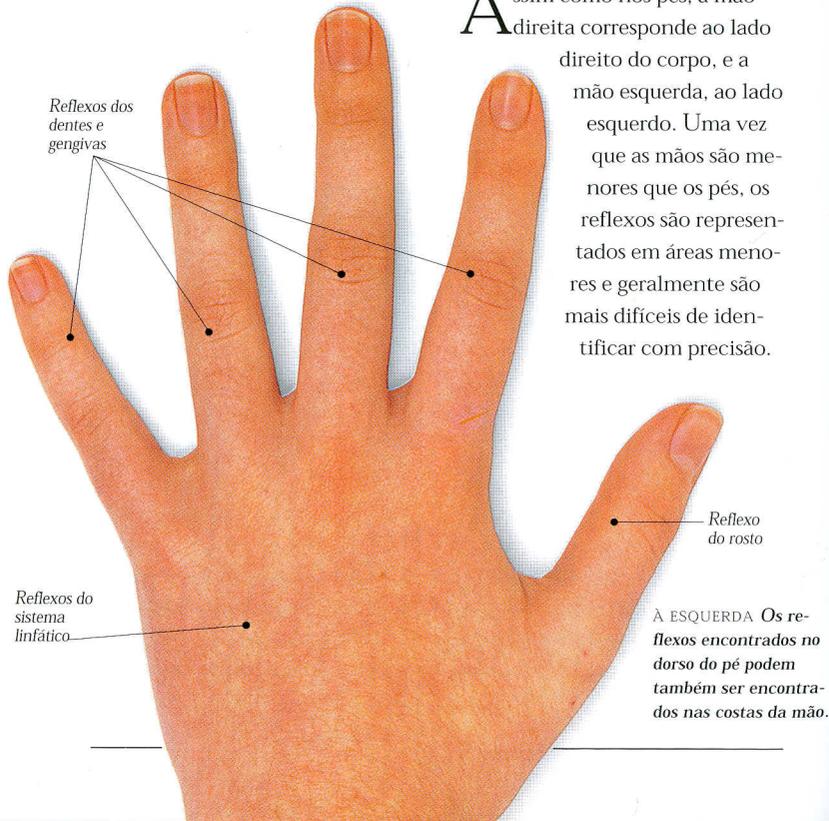
2 A respiração é presa e então, enquanto o paciente solta o ar, a pressão no reflexo do plexo solar é liberada e os pés retornam à posição normal.

Repetido três ou quatro vezes, este exercício, além de aferir a capacidade respiratória do paciente, dá ao tratamento um final relaxante.

Reflexos da mão

TODOS OS REFLEXOS encontrados nos pés são também encontrados nas mãos, embora as mãos não costumem ser tão sensíveis à reflexologia quanto os pés – provavelmente porque estão constantemente em uso e geralmente sem proteção. O tratamento é aplicado às mãos do mesmo modo que nos pés e obedece às mesmas técnicas.

Assim como nos pés, a mão direita corresponde ao lado direito do corpo, e a mão esquerda, ao lado esquerdo. Uma vez que as mãos são menores que os pés, os reflexos são representados em áreas menores e geralmente são mais difíceis de identificar com precisão.



As mãos são tratadas em casos em que o paciente tenha muita sensibilidade ou cêcegas nos pés, ou quando não seja possível tratar os pés, devido a ferimentos ou infecção. As mãos podem também ser úteis no autotratamento, se for difícil alcançar os pés.

As zonas longitudinais presentes nos pés, e que correm ao longo do corpo, também aparecem nas mãos. As zonas transversais não são tão importantes nas mãos quanto nos pés e não podem ser facilmente relacionadas à estrutura óssea da mão.

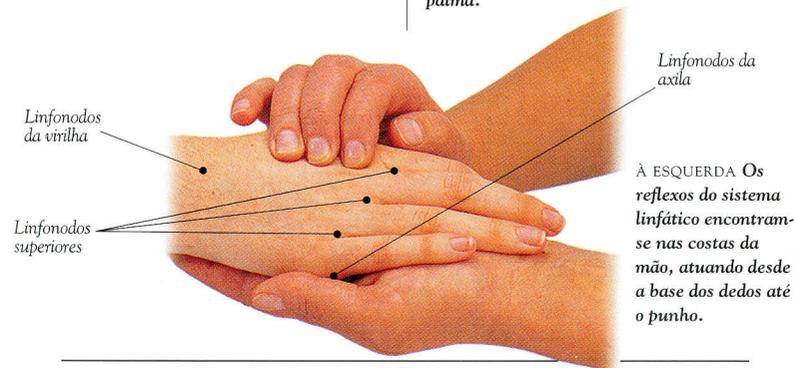
O tratamento completo das mãos ocupará menos tempo que um tratamento completo dos pés, mas ainda assim poderá ser eficaz.



O reflexo do rosto, incluindo todas as suas partes, encontra-se nas costas do polegar, atrás da unha.



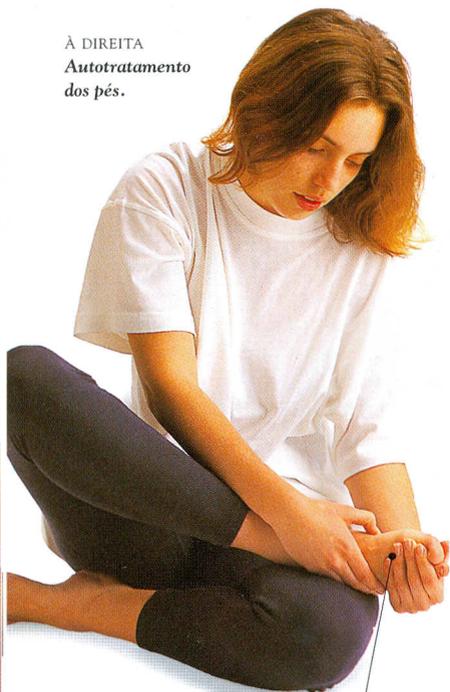
O reflexo do pulmão encontra-se na palma da mão, abaixo dos dedos, estendendo-se sobre uma quarta parte da palma.



Reflexologia em casa

EMBORA SEJA MELHOR receber o tratamento de um terapeuta qualificado, é possível tratar de certas doenças atuando sobre as zonas reflexas de seu próprios pés ou mãos.

À DIREITA
Autotratamento
dos pés.



Dobre o joelho para
solar a sola do pé

QUANDO NÃO TRATAR

Em certos casos, não é adequado receber o tratamento da reflexologia, ou o terapeuta irá administrar o tratamento com um cuidado adicional. Nesses casos, não se recomenda que você tente tratar a si mesmo. Não experimente praticar a reflexologia em casa sob alguma das condições abaixo:

- infecção aguda
- diabetes
- epilepsia
- problemas cardíacos
- osteoporose
- flebite ou trombose
- gravidez
- cirurgia de reposição (ex. reposição de quadril)

Doenças comuns

EMBORA O TRATAMENTO completo para todos os pontos reflexos deva ser dado por um reflexologista, os reflexos particularmente benéficos para doenças específicas são descritos abaixo.

AFTAS



- Reflexos das regiões afetadas: útero (incluindo a vagina) (p. 43)
- Reflexos dos vasos linfáticos (pp. 44-5) – para curar a infecção
- Reflexos das supra-renais (p. 37) – para reduzir a inflamação.

ALERGIAS



- Reflexos para áreas afetadas: por exemplo, nariz, pulmões, aparelho digestivo, pele (pp. 35, 36-7)
- Reflexos para supra-renais, baço (p. 37) – para reduzir a hipersensibilidade.

ARTRITE



- Reflexos das regiões afetadas: por exemplo, quadris, joelhos, ombros, coluna (pp. 40-1, 32-3)
- Regiões relacionadas às zonas
- Reflexos das supra-renais (p. 37) – para reduzir inflamações
- Reflexos da tireóide e a paratireóide (pp. 34-5) – para o equilíbrio de cálcio
- Reflexos dos intestinos, rins (p. 37) – para facilitar a eliminação
- Reflexos da hipófise (p. 30) – para o equilíbrio hormonal
- Reflexos do plexo solar (p. 37) – para relaxamento, alívio da dor.

CASPAS



- Reflexos do topo da cabeça (p. 30) – para o couro cabeludo
- Reflexos das supra-renais (p. 37) – para reduzir a inflamação
- Reflexos dos intestinos, fígado, rins (pp. 36-7) – para facilitar a eliminação.

CIÁTICA



- Reflexos das regiões afetadas: nervo ciático e parte de trás das pernas (pp. 33, 38)
- Reflexos da coluna (regiões lombar e sacra), juntas sacro-ilíacas, músculos pélvicos, joelhos, quadris ou qualquer região dolorida (pp. 32-3, 39, 41)
- Reflexos do plexo solar (p. 37) – para o relaxamento.

CISTITE



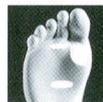
- Reflexos das regiões afetadas: bexiga, canais da uretra, rins (pp. 38, 36-7)
- Reflexos dos vasos linfáticos (pp. 44-5) – para curar infecções.
- Reflexos das supra-renais (p. 37) – para reduzir inflamações.

CONSTIPAÇÃO ☯

- Reflexos das regiões afetadas: intestino grosso, reto (pp. 37, 38-9)
- Reflexos do intestino delgado, fígado (pp. 36, 37) – podem não estar funcionando bem
- Reflexos da parte inferior da coluna (pp. 32-3) – para garantir o bom suprimento de energia para os intestinos
- Reflexos das supra-renais (p. 37) – para o bom tônus muscular dos intestinos
- Reflexos do plexo solar (p. 37) – para o relaxamento.

DEPRESSÃO ☯

- Reflexos das regiões afetadas: cabeça (pp. 30-31)
- Reflexos do plexo solar (p. 37) – para o relaxamento
- Reflexos das supra-renais (p. 37) – para reduzir o estresse
- Reflexos da hipófise e sistema hormonal (p. 30) – para equilibrar os hormônios.

DESEQUILÍBRIO DA TIREÓIDE ☯

- Reflexos das regiões afetadas: tireóide (p. 34)
- Reflexos da hipófise, supra-renais, glândulas reprodutoras (pp. 30, 37, 42-3) – para o equilíbrio hormonal.
- Reflexos do coração (p. 35) – se houver problemas de coração/circulatórios
- Reflexos dos olhos (p. 31) – se forem afetados pela hiperatividade.

DIARRÉIA ☯

- Reflexos das regiões afetadas: intestino grosso, reto (pp. 37, 38)
- Reflexos do intestino delgado, fígado (pp. 36-7) – podem não estar funcionando bem
- Reflexos das supra-renais (p. 37) – para melhorar o tônus muscular dos intestinos e reduzir a inflamação
- Reflexos dos vasos linfáticos abdominais (p. 45) – para curar a infecção, se houver.

DISTÚRBIOS MENSTRUAIS ☯

- Reflexos das regiões afetadas: por exemplo, ovários, tubas uterinas, útero, hipófise, tireóide, supra-renais (pp. 42-3, 30, 34, 37)
- Reflexos do plexo solar (p. 37) – para o relaxamento.

DOR DE CABEÇA ☯

- Reflexos das regiões afetadas: por exemplo, cabeça (pp. 30-31)
- Reflexos da parte superior da coluna e pescoço (pp. 30, 32-3) – para reduzir a tensão
- Reflexos do plexo solar (p. 37) – para o relaxamento
- Reflexos dos olhos, seios paranasais, trato digestivo, fígado, glândulas hormonais (pp. 31, 36-7) – que podem estar envolvidos.

DORES NAS COSTAS ☯

- Reflexos das regiões afetadas na coluna (pp. 32-3)
- Reflexos do pescoço, nervo ciático (pp. 30-31, 33) – se afetados
- Reflexos das supra-renais (p. 37) – para reduzir inflamações
- Reflexos do plexo solar (p. 37) – para relaxamento, alívio da dor.

ECZEMA ☯

- Reflexos das regiões afetadas: por exemplo, rosto, braço (pp. 31, 41)
- Reflexos das supra-renais (p. 37) – para reduzir a inflamação e reações alérgicas
- Reflexos dos rins e intestinos (p. 37) – para facilitar a eliminação
- Reflexos do plexo solar (p. 37) – para o relaxamento
- Reflexos da hipófise (p. 30) – para o equilíbrio hormonal
- Reflexos dos vasos linfáticos (pp. 44-5) – para curar a infecção, se houver.

ESTRESSE ☯

- Reflexos das regiões onde se apresentam os sintomas: por exemplo, cabeça, em dor de cabeça (pp. 30-31)
- Reflexos das supra-renais (p. 37) – para ajudar a reduzir o estresse
- Reflexos do plexo solar (p. 37) – para o relaxamento
- Reflexos da hipófise (p. 30) – para o equilíbrio hormonal.

FEBRE DO FENO ☯

- Reflexos das regiões afetadas: por exemplo, nariz, garganta, seios paranasais, olhos, cabeça, rosto (pp. 30-31)
- Reflexos das supra-renais (p. 37) – para reduzir a inflamação e alergia.

FEBRE GLANDULAR ☯

- Reflexos das regiões afetadas: por exemplo, garganta (p. 35)
- Reflexos dos vasos linfáticos, baço, timo (pp. 44-5, 37) – para fortalecer o sistema imune e combater a infecção
- Reflexos do plexo solar (p. 37) – para o relaxamento
- Reflexos da hipófise (p. 30) – para o equilíbrio hormonal.

FRIEIRAS ☯

- Regiões relacionadas a zonas – dedos por dedão do pé e vice-versa (pp. 50-51)
- Reflexos do coração (p. 35) – para melhorar a circulação
- Reflexos dos intestinos (p. 37) – para facilitar a evacuação
- Reflexos da parte superior da coluna e pescoço (pp. 32-3, 30) – se os dedos forem afetados.

GOTA ☞

- Regiões relacionadas a zonas: por exemplo, polegar para o dedão do pé (pp. 50-51)
- Reflexos das supra-renais (p. 37) – para reduzir a inflamação
- Reflexos para intestinos, fígado, rins (pp. 36-7) – para facilitar a eliminação
- Reflexos do plexo solar (p. 37) – para o relaxamento, alívio da dor.

HEMORRÓIDAS ☞

- Reflexos das regiões afetadas: reto (pp. 38-9)
- Reflexos para intestinos (p. 37) – para facilitar a evacuação.

HERPES LABIAL ☞

- Reflexos das regiões afetadas: boca, nariz (p. 31)
- Reflexos do sistema linfático (pp. 44-5) – para ajudar a curar a infecção.

INDIGESTÃO ☞

- Reflexos das regiões afetadas: estômago (p. 36)
- Reflexos do esôfago, diafragma (p. 35) – intimamente envolvidos
- Reflexos do plexo solar (p. 37) – para o relaxamento.

INSÔNIA ☞

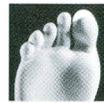
- Reflexos das regiões da cabeça (pp. 30-31) – para o relaxamento
- Reflexos do plexo solar (p. 37) – para o relaxamento
- Reflexos das supra-renais (p. 37) – para reduzir o estresse
- Reflexos das regiões relacionadas com a dor que possam estar causando problema: por exemplo, coluna, dentes (pp. 32-3, 31).

SFC ☞

- Reflexos das regiões afetadas: por exemplo, pernas, braços, sistema digestivo, cabeça (pp. 41, 36-7, 30-31)
- Reflexos dos vasos linfáticos, baço (pp. 44-5, 37) – para fortalecer o sistema imune e combater a infecção.
- Reflexos do plexo solar (p. 37) – para o relaxamento
- Reflexos das supra-renais (p. 37) – para reduzir o estresse.

PSORIASIS ☞

- Reflexos das regiões da pele afetadas: por exemplo, rosto (p. 31)
- Reflexos das supra-renais (p. 37) – para reduzir a inflamação e o estresse
- Reflexos do plexo solar (p. 37) – para o relaxamento
- Reflexos dos intestinos, fígado, rins (pp. 36-7) – para facilitar a eliminação
- Reflexos da hipófise (p. 30) – para o equilíbrio hormonal.

QUEDA DE CABELO ☞

- Reflexos das regiões afetadas: por exemplo, alto da cabeça (p. 30) – para o couro cabeludo
- Reflexos das supra-renais (p. 37) – para reduzir o estresse
- Reflexos do plexo solar (p. 37) – para o relaxamento
- Reflexos da hipófise (p. 30) – para o equilíbrio hormonal.

RESFRIADOS ☞

- Reflexos das regiões afetadas: nariz, seios paranasais (p. 31)
- Reflexos das supra-renais (p. 37) – para reduzir inflamações
- Reflexos da válvula ileocecal e intestinos (p. 37) – para facilitar a evacuação
- Reflexos dos linfonodos superiores (pp. 44-5) – para curar a infecção.

RESSACA ☞

- Reflexos das regiões afetadas: por exemplo, cabeça (pp. 30-31) – para dores de cabeça
- Reflexos do fígado (p. 36) – para tirar o álcool do organismo
- Reflexos dos rins (p. 37) – para facilitar a eliminação.

RETENÇÃO DE LÍQUIDOS ☞

- Reflexos das regiões afetadas: por exemplo, pernas, olhos (pp. 41, 31)
- Reflexos dos rins, canais urinários, bexiga (pp. 36-7, 33) – para a eliminação de fluidos
- Reflexos dos vasos linfáticos (pp. 44-5) – para eliminar o excesso de fluidos dos tecidos
- Reflexos da hipófise (p. 30) – para assegurar o bom funcionamento dos rins
- Reflexos do coração (p. 35) – para melhorar a circulação.

SÍNDROME DO CÓLON IRRITÁVEL ☞

- Reflexos das regiões afetadas: intestinos (p. 37)
- Reflexos das supra-renais (p. 37) – para reduzir a inflamação e alergia
- Reflexos do plexo solar (p. 37) – para o relaxamento.

TOSSE ☞

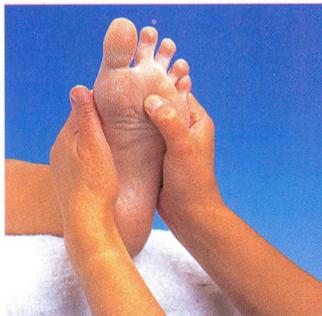
- Reflexos das regiões afetadas: pulmões, garganta (p. 35)
- Reflexos do sistema linfático (pp. 44-5) – para curar a infecção.

TPM ☛

- Reflexos das regiões afetadas: por exemplo, ovários, tubas uterinas, útero, hipófise, tireóide, supra-renais (pp. 42-3, 30, 34, 37)
- Reflexos das regiões afetadas, quando necessário: por exemplo, cabeça, abdome, seio, bexiga, rins, intestinos, rosto (pp. 30-1, 36-7, 45, 38-9, 37)
- Reflexos do plexo solar (p. 37) – para o relaxamento.

VARIZES ☛

- Reflexos das regiões afetadas: por exemplo, pernas e reflexos ao longo dos joelhos e quadris (p. 41)
- Reflexos do coração (p. 35) – para melhorar a circulação



- Reflexos das supra-renais (p. 37) – para reduzir a inflamação
- Reflexos dos intestinos (p. 37) – para facilitar a evacuação.

ZUNIDO NOS OUVIDOS ☛

- Reflexos das regiões afetadas: ouvidos (p. 31)
- Reflexos da tuba auditiva, seios paranasais (p. 31) – podem estar envolvidos
- Reflexos da parte superior da coluna, pescoço, lateral da cabeça (pp. 30, 33) – para liberar a tensão na região
- Reflexos do plexo solar (p. 37) – para o relaxamento
- Reflexos das supra-renais (p. 37) – para reduzir a inflamação e o estresse

Leitura complementar

COMPLETE ILLUSTRATED GUIDE TO REFLEXOLOGY, *Inge Dougans* (Element Books, 1996)

MANUAL DE REFLEXOLOGIA E CROMOTERAPIA, *Wills, P.* (Ed. Pensamento)

REFLEXOLOGIA, COMO REESTABELCER O EQUILÍBRIO, *K&Kunz.* (Ed. Pensamento)

REFLEXOLOGY FOR WOMEN, *Nicola Hall* (Thorsons, 1996)

REFLEXOLOGY: FOOT MASSAGE FOR TOTAL HEALTH, *Inge Dougans with Suzanne Ellis* (Element Books, 1992)

Para suas anotações
