

REFLEXOLOGIA

UM POUCO DA HISTÓRIA



A “REFLEXOTERAPIA” como muitas outras técnicas na área da saúde, teve seu início no oriente. Não se sabe certo a sua verdadeira origem visto que há citações dela no Egito, Mesopotâmia e China.

Conhecida de forma documentada na China desde o século III A. C. estava vinculada à acupuntura. Na Pérsia e na Índia era

referida apenas aos dedos dos pés.

Após o primeiro século da era cristã, tem-se referências mais amplas do seu uso no “diagnóstico”, bem como no tratamento de certas moléstias. Assim, através dos séculos, o que hoje conhecemos com REFLEXOTERAPIA, foi ganhando lentamente, mais espaço no campo da “arte de curar”.

No início do século vinte, uma equipe de médicos, o Dr, George Stare White, o Dr. Edwin F. Bower e o Dr. Willian FiltzGerald empreenderam estudos e documentários sobre o assunto dando início a fase moderna da REFLEXOLOGIA (ESTUDO DE ÁREAS QUE PRODUZEM EFEITOS REFLEXOS NO ORGANISMO). Em 1913, como técnica aplicada e denominada de Zonoterapia, passou a ser parte do serviço médico oferecido no Boston City Hospital, no Saint Francis Hospital, em Hartford e Connecticut.

Em seu trabalho intitulado ZONOTERAPIA, o Dr. Fitzgerald abre caminho para o desenvolvimento desta técnica, ao trazer à luz , para nossa consideração o relato de suas descobertas em dez anos de estudo sobre o corpo e a localização de cada órgão em uma ou mais destas zonas.

Descobriu a presença das dez zonas de energia localizadas no corpo. Elas são longitudinais e se estendem ao longo do corpo. Desde a parte superior da cabeça até os pés. Descobriu também que podia aliviar a dor em determinada parte do corpo do paciente, aplicando pressão em outra parte.

Devemos nos lembrar que na época em que clinicava, a década de 1880, a anestesia ainda era bastante rudimentar, pois se usava máscaras de clorofórmio. Morria-se mais por causa da anestesia do que pela operação.

Na América Latina a ZONOTERAPIA e em seguida a REFLEXOLOGIA, foram trazidas a princípio ao Paraguai pela missionária Margarida Gootaht ao Paraguai, que após tratar a esposa do próprio presidente do Paraguai, passou a ensinar no Instituto Conaras, em Assunção.

No Brasil, foi criada ABRT (Associação Brasileira de Reflexologia e Terapias Afins, que vem desenvolvendo, através de seus fundadores Érik Motta Pereira e Osni Tadeu Lourenço, um profícuo trabalho não só de divulgação como produzindo estudos e pesquisas que colocam nosso país em situação de destaque junto a comunidade internacional.

A REFLEXOLOGIA atualmente é conhecida e utilizada em mais de 20 países representados por suas associações.

PRINCÍPIOS EM QUE SE BASEIA A REFLEXOLOGIA

Em cada célula existem agentes de manutenção da vida.

Um destes agentes responsáveis pela absorção da energia nutridora (ATP) é a mitocôndria a parte responsável da célula pela absorção desta energia. Podemos comparar a mitocôndria como a “indústria da célula”. Se a célula precisar de mais energia para efetuar melhor suas tarefas, a mitocôndria se divide e praticamente dobra a quantidade de absorção de energia. Se por algum impedimento a absorção de energia ou nutrientes fica debilitada esta célula começa a ficar doente. Para que este mecanismo funcione adequadamente, dependemos do pleno funcionamento de outros sistemas:

1. Primeiro fator a ser considerado é se está havendo uma boa alimentação e conseqüentemente uma boa digestão.
2. Segundo fator, se está havendo uma boa respiração não só em caráter de funcionamento pulmonar bem como os agentes inspirados e expirados diariamente. São estes dois fatores responsáveis pela matéria prima do ATP.
3. Terceiro fator é se está havendo uma boa distribuição desta energia e da troca de gases. Isto é feito através de um bom funcionamento do sistema circulatório.

4. Quarto fator é uma boa comunicação do estado geral da célula com o centro de controle do corpo. Isto é feito através de transmissão neuronal ou nervosa que iniciou junto a célula através das terminações nervosas.
5. Quinto fator a ser considerado é, se está havendo um bom sistema de manutenção da célula, que envolve a retirada dos resíduos depositados nos intestinos celulares, papel este desempenhado pelo sistema linfático.

Considerando que um conjunto de células formam um tecido: células doentes formarão um tecido doente. Tecidos doentes formarão um órgão doente. Um conjunto de órgãos doentes formarão um aparelho ou sistema doente e assim teremos um individuo doente.

RESUMINDO

O que nos informou a situação original da doença ou patologia foi a princípio a célula. Nos interstícios celulares (espaços entre uma célula e outra), são encontrados vários reagentes responsáveis pela manutenção da vida; nutrientes para serem absorvidos ou impurezas que deverão ser eliminadas. Ao redor de cada célula encontramos uma área denominada matriz. Nesta área ocorre então as trocas de substâncias pra a célula bem como oxigênio e nutrição através de veias e artérias. O responsável pela limpeza da área é o sistema linfático que com seus capilares iniciam seu trabalho nesta região, absorvendo impurezas e proteínas que por terem uma dimensão maior só poderia entrar no sistema linfático. Porém o que nos informa sobre todo este funcionamento, se precisa ser reparado algo, ou se há nutrição suficiente é a terminação nervosa. Esta terminação se comunica através de feixes nervosos levando a informação até o cérebro, onde começa uma série de reações, que posteriormente serão enviadas tanto às áreas afetada, bem como a outras partes do corpo os quais manifestarão os sintomas conhecidos por nós. Esta comunicação via neurônios (células do sistema nervoso responsáveis pela função de resposta ao estímulo recebido), permite, por exemplo, que ao encostarmos o braço em algo muito quente, imediatamente o tiramos do local, bem como, outros impulsos sensitivos como dores, mal estar, etc., que tem por finalidade informar-nos como está o nosso corpo.

AS DEZ ZONAS DE ENERGIA

O que fazemos quando temos uma dor de cabeça ou de estômago? Levamos as mãos à região e, instintivamente, aplicamos pressão pra aliviar o sintoma da dor.

As dez zonas de energia se subdividem em cinco pares, numerados de 1 a 5, de cada lado do corpo.

O corpo é dividido em dois grupos de cinco zonas, um de cada lado da coluna. As zonas seguem dos artelhos até a cabeça.

A zona 1 percorre os polegares pelos dois lados e segue pela linha central interna do corpo, da parte frontal interna das pernas, dos braços e da área da coluna. Qualquer deficiência do fluxo de energia nesta zona pode afetar qual órgão ou funções a ela pertencente. Esta é a mais sensível das zonas dos pés, pois é nela que se localizam partes vitais do corpo: nariz, garganta, espinha e órgão sexuais.

Trabalhando simplesmente sobre os reflexos espinhais nos pés é possível aliviar um grande número de manifestações desagradáveis, pois os nervos da região da coluna vertebral estimulam o funcionamento de todo o corpo humano.

A zona 2 abrange a região que vai do dedo indicador ao segundo artelho, o que significa que é possível trabalhar o corpo todo, dividindo-o em segmentos.

O método dessa divisão em canais ou meridianos de energia é semelhante ao princípio que rege a acupressão e a acupuntura. Contudo, o ensino da reflexologia não destaca os meridianos nem identifica ou numera seus pontos. Em vez disso, a ênfase é dada ao mapa do corpo, indicando cada área e órgão que se reflete na sola dos pés, nos artelhos, nas palmas das mãos e nos dedos. Outra diferença importante está nas técnicas de relaxamento com o polegar dos pontos de reflexos nos pés e nas mãos.

LINHAS DOS PÉS E DAS MÃOS



Para compreender a reflexologia é essencial estudar as linhas de orientação nos pés e nas mãos.

Devemos nos lembrar sempre que, na reflexologia, os pés são o espelho do corpo.

A linha do diáfagma nos pés fica bem abaixo da região metatarsal. É fácil localizá-la, pois, a coloração da pele acima da linha é mais escura. Nas mãos, tal linha está a cerca de 2,5 cm abaixo da área onde o dedo indicador se liga à mão.

Nos pés, a linha da cintura fica no meio. Para identifica-la, você pode passar o dedo indicador pela parte externa do pé até sentir uma protuberância óssea – o encaixe do metatarso. A partir daí, siga a linha pelo pé; ela indica a área da cintura do paciente. Nas mãos, tal linha está no ponto onde o polegar se liga à mão.

A linha pélvica nos pés está localizada na base do calcanhar. Você pode encontrá-la colocando um dedo indicador sobre cada osso do tornozelo e visualizar uma linha entre eles. Nas mãos, o osso pélvico começa na base mole do polegar, cerca de 2,5 cm acima do pulso.

Para localizar a linha do ligamento nos pés, puxe o grande artelho para trás e sinta o sulco entre ele e o segundo artelho, descobrindo um ligamento vertical esticado como elástico. Nas mãos, essa linha se encontra entre o segundo e o terceiro dedos.

APRENDENDO COM A DOENÇA

Nossos ancestrais descobriram alguns princípios de cura, observado a maneira como os animais o fazem. Quando estão doentes, procuram um local onde possam ficar a sós e descansar, perto de um lugar fresco. Arejado e com água, não come nada e bebe bastante até se recuperar. Já um animal com reumatismo procura um local ensolarado, deita-se e espera que a dor passe.

Encaramos a doença como algo ruim, que devemos combater de qualquer jeito mesmo por intermédio de remédios fortes que nem sempre entendemos. À menor indicação de desconforto, reagimos procurando as curas milagrosas do vulcão da farmácia ou uma receita medida. As drogas que ingerimos, no entanto, podem não curar, mascarando os sintomas. O corpo possui seus próprios mecanismos para lidar com os desequilíbrios, e os remédios geralmente interferem nos processos naturais.

Segundo a abordagem holística, o corpo é um sistema dinâmico de energia que está sempre em mutação. O ser humano é mais do que um mero corpo físico. Cada indivíduo é um conjunto complexo de aspectos mentais, físicos e espirituais em equilíbrio, afetado por fatores ambientais e sociais. As causas da doença têm raízes bem mais profunda do que revelam os sintomas externos. Mas como vivemos numa era de especialização científica, cada parte do corpo tende a ser vista e tratada como uma unidade separada do todo.

A medicina ortodoxa prescreve drogas, fisioterapia e cirurgia como formas de tratamento para aliviar a dor e o desconforto. O objetivo da reflexologia é atingir o

mesmo resultado, pelo menos para a maioria dos problemas, acalmando o paciente e aliviando a tensão nervosa

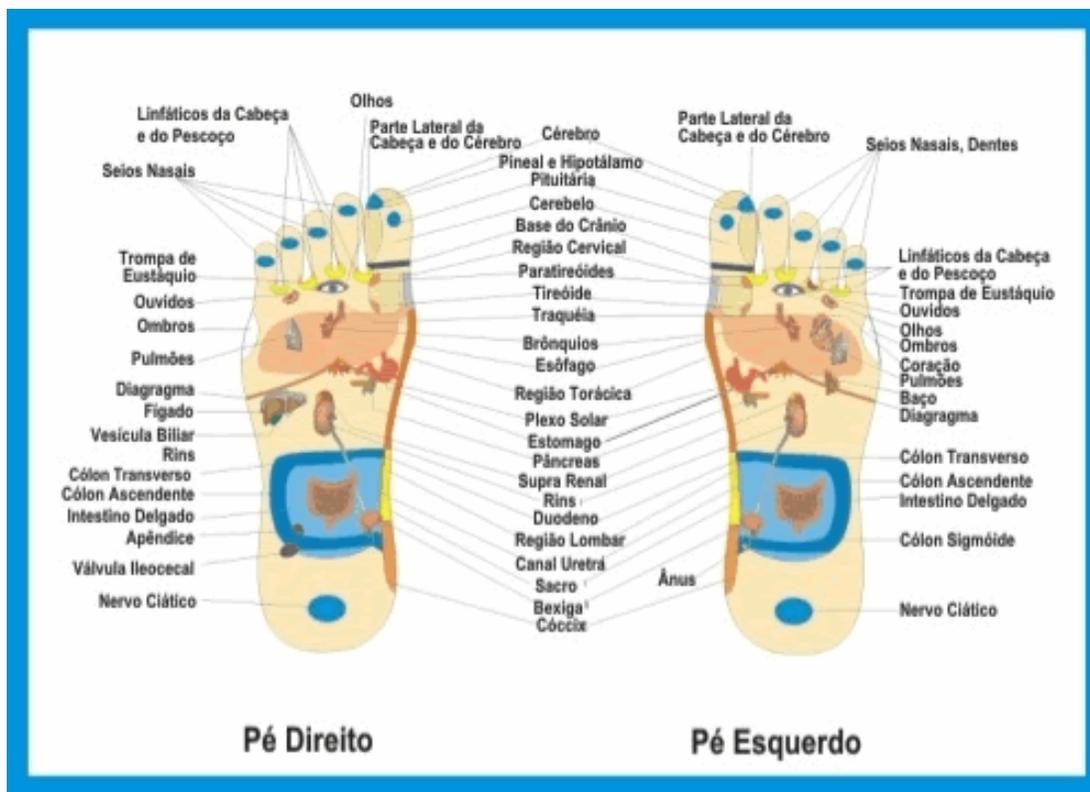
Nos últimos anos, a reflexologia vem perdendo o rótulo de terapia alternativa, e muitos hospitais estão contratando reflexologistas para fazer parte de seus departamentos de medicina.

PARA QUE USAMOS A REFLEXOLOGIA

A reflexologia é a técnica que busca nos pés e mãos, áreas doloridas que refletem o corpo humano por inteiro. Através de estímulos nestas áreas, obtêm-se resultados que vão desde o alívio de pequenos desconfortos e dores até eliminação de certos distúrbios em varias partes do corpo.

Quer você sofra de algum problema de saúde crônico ou agudo, quer esteja apenas procurando uma forma de diminuir a tensão e promover o bem-estar, a reflexologia pode se a solução.

A reflexologia é uma forma de terapia absolutamente segura, além de ser uma experiência muito relaxante e agradável. O objetivo do tratamento prescrito é



normalizar as funções do corpo, diminuir a tensão, aliviar o estresse e melhorar o funcionamento dos nervos e o fluxo de sangue por todo o corpo.

O objetivo da reflexologia é corrigir os três fatores negativos presentes no processo da doença: congestão, inflamação e tensão. A primeira é responsável pelo aparecimento de tumores ou abscessos; a segunda se apresenta como colite, bronquite ou sinusite, entre outras condições inflamatórias; e a terceira é responsável pela diminuição da eficiência do sistema imunológico.

Existem algumas teorias que procuram explicar a reflexologia:

1. **Produção de cristais** – Devido a grande quantidade de sangue que passa pelos pés, podem ocorrer obstruções entre os 26 ossos dos pés, que coincidiriam com as Zonas reflexas do Corpo. O próprio peso, o sedentarismo e o não andar descalço poderiam contribuir para isso por permitir o aparecimento de cristais, os quais impediriam o livre fluxo da circulação provocando as doenças. Com a eliminação destes cristais o indivíduo ficará saudável.

2. **Medicina Tradicional Chinesa** : Afirma, quando ocorrer uma estagnação no KI (energia vital) o organismo manifestará este distúrbio como doença ou dor. Através de movimentos de sedação ou tonificação em pontos e zonas dos pés, poderá ser liberada e equilibrada a circulação desta energia.

3. **Teoria das Terminações Nervosas**: Os pés são riquíssimos em terminações nervosas alocadas de tal forma que correspondem em sua topografia local a uma representação fiel de cada parte que compõem o

corpo por inteiro. Da área motora do SISTEMA NERVOSO CENTRAL, impulsos são codificados e enviados em forma de descarga elétrica para que o organismo desempenhe suas funções normais.

Quando da debilidade ou dificuldade funcional de um tecido ou órgão, as respostas ao estímulo dado provocam pequenos curtos circuitos que são captados e registrados em várias terminações nervosas concentradas em áreas ou zonas reflexas, deixando-as mais ou menos sensíveis (dependendo da gravidade e tempo decorrente da debilidade ou dificuldade funcional existente). Ao localizar essa área e tocar nestas terminações teremos vários tipos de sensações doloridas. Estas sensações variam desde uma alfinetada até uma sensação de osso esmagado. As técnicas da Reflexoterapia (manuseio e uso de pressão), possibilitam não só a avaliação da intensidade e natureza do problema manifesto bem como através de ação

apropriada, provocar um estímulo na região da debilidade ou dificuldade funcional existente. Assim cada célula na região debilitada, mesmo

distante, poderá reagir a estes estímulos e passará a trabalhar melhor para a própria manutenção.

Esta forma de terapia não é eficaz somente em adultos. É possível acalmar um bebê irritado aplicando pressão suave em seus pés – uma técnica preciosa a ser usada no meio da noite, quando se necessita desesperadamente de algumas horas de sono ininterrupto. Assim como os bebês de colo, as crianças pequenas parecem ter uma afinidade natural pela reflexologia e não hesitam em deixar que lhes toquem nos pés para um tratamento relaxante. Distúrbios digestivos também são facilmente aliviados, geralmente com mais eficiência que o uso de pílulas e outros remédios.

TÉCNICAS BÁSICAS

O uso correto do polegar e do indicador numa sessão de reflexologia pé vital para se obter os melhores resultados. Existem milhares de diminutos pontos de reflexo distribuídos nos pés e nas mãos. Para não perder nenhum deles, os movimentos dos dedos devem ser precisos e disciplinados.

Imagine uma daquelas antigas almofadas de alfinetes completamente cheia, com minúsculos espaços entre um alfinete e outro. Pois então, seus dedos devem tocar a cabeça de todos eles.

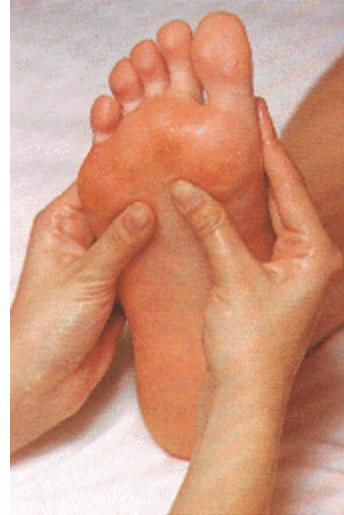
A direção do movimento do polegar ou do indicador é sempre para frente e nunca para trás. Evite os movimentos circulares ou deslizantes. Outro detalhe importante é que não se deve usar a ponta dos dedos no tratamento reflexológico. Use a parte achatada e macia do indicador ou do polegar, senão a unha pode arranhar a pele do paciente.

Quanta pressão devo aplicar? Isso depende muito de sua intuição e da sensibilidade de cada paciente.

TÉCNICA PARA OS DEDOS

O movimento do dedo e do polegar é semelhante ao da taturana, deslocando-se aproximadamente 1,5 mm de cada vez e sempre para frente, nunca para trás.

Use a parte achatada do dedo e não a ponta, para não deixar a unha tocar a pele, a pressão deve ser firme, mas não exagerada a ponto de causar desconforto ou dor.



Além do movimento sempre para frente do polegar ou indicador, existem duas outras técnicas: O gancho e a rotação. Elas só devem ser usadas, no entanto, quando houver necessidade de estímulo extra.

São três as áreas onde estas técnicas devem ser aplicadas:

1° usar a rotação no ponto de reflexo do rim, que pode estar inflamado devido à excessiva ingestão de cafeína, corantes ou aditivos.

2° Pode ser aplicada também nos pontos de reflexo dos olhos/ouvidos.

3° A técnica de gancho pode ser usada no ponto de reflexo da válvula ileocecal para aliviar todos os tipos de problemas intestinais.