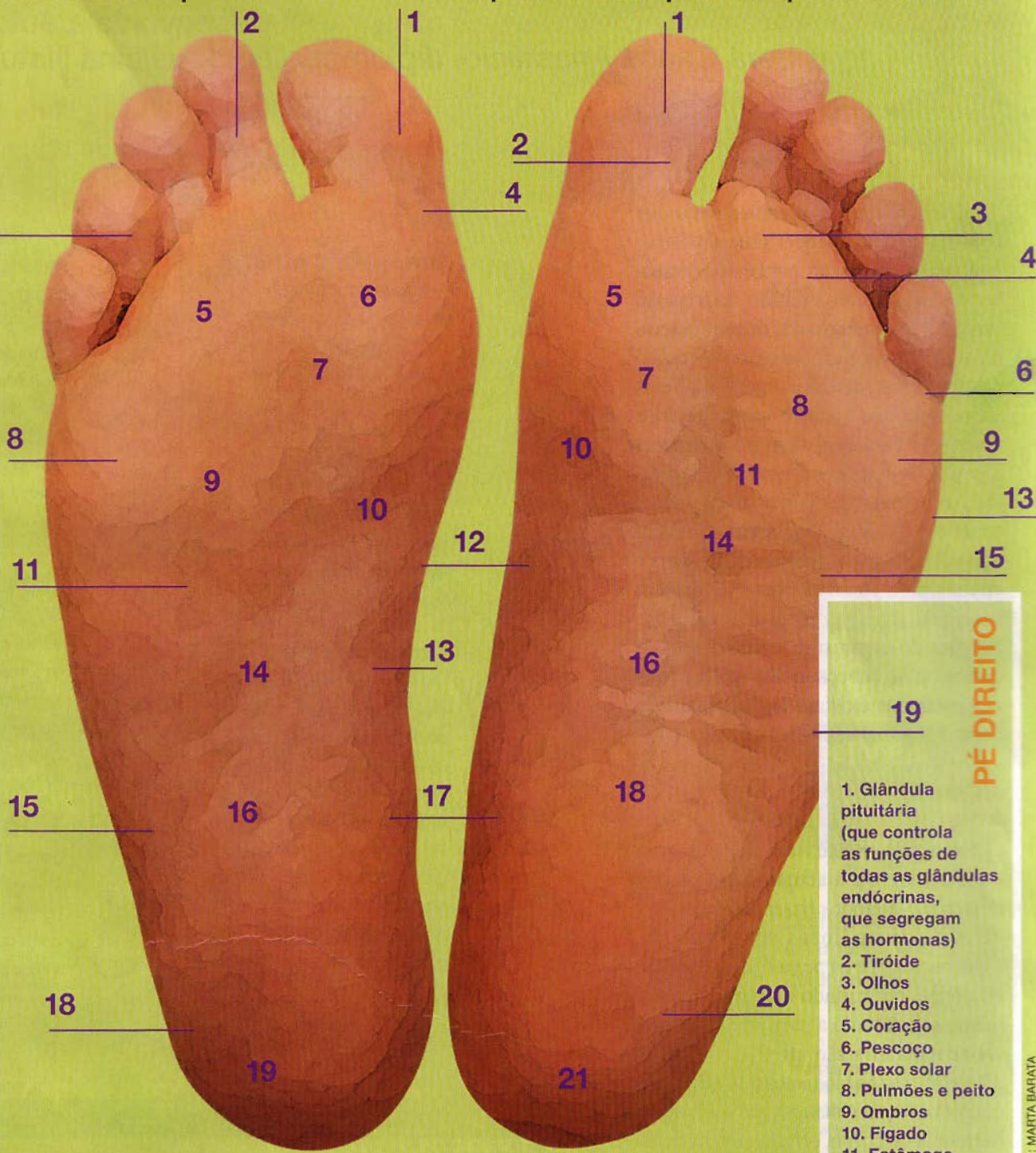


# OS PÉS SÃO UM MAPA DO CORPO HUMANO

Os órgãos, células e tecidos podem ser influenciados pressionando pontos específicos.

## PÉ ESQUERDO

1. Cérebro e cabeça
2. Pescoço e tronco
3. Rosto
4. Timo (glândula vital para o sistema imunológico)
5. Pulmões e peito
6. Coração
7. Plexo solar (centro energético do organismo)
8. Diafragma
9. Fígado
10. Glândula supra-renal (produz hormonas, entre as quais a DHEA, hormona anti-envelhecimento)
11. Vesícula biliar
12. Coluna
13. Pâncreas
14. Rins
15. Intestino grosso
16. Intestino delgado
17. Bexiga
18. Nervo ciático
19. Parte inferior das costas



## PÉ DIREITO

1. Glândula pituitária (que controla as funções de todas as glândulas endócrinas, que segregam as hormonas)
2. Tiróide
3. Olhos
4. Ouvidos
5. Coração
6. Pescoço
7. Plexo solar
8. Pulmões e peito
9. Ombros
10. Fígado
11. Estômago
12. Coluna
13. Braços
14. Pâncreas
15. Baço
16. Rins
17. Bexiga
18. Intestino delgado
19. Intestino grosso
20. Nervo ciático
21. Parte inferior das costas

No corpo humano existe uma energia em constante movimento, a que os **chineses chamam Chi**. Se houver um desequilíbrio na distribuição de energia, um determinado órgão irá ver-se privado do 'combustível' de que necessita para funcionar. E quando ocorre um bloqueio, surge a doença. **A reflexologia pretende desfazer esses bloqueios, prometendo restaurar a harmonia do organismo.**

**A mente e o corpo são inseparáveis.** Ao incentivar o bem-estar físico, estamos também a actuar ao nível da mente. **Cuidar do nosso corpo reflecte a vontade de nos amarmos,** desenvolve a auto-estima, considera Carlos Anastácio, diplomado em Medicina Natural.

### Eficácia

“É um tratamento complementar que pode ser útil em qualquer situação. Serve também de prevenção, para evitar o stress pois, ao reduzir a tensão, a irrigação sanguínea é melhorada, desimpedindo o fluxo de energias. No caso específico das mulheres, permite obter benefícios sobre os ovários e o útero”, explica Carlos Anastácio. Para além disso, pode fornecer alívio para males como angústia, depressão, ansiedade, dores de cabeça, acne, asma e problemas digestivos. Convém acrescentar que a reflexoterapia serve apenas para tratar doenças de origem funcional, resultantes de alterações das funções do organismo, como dores nas costas ou de cabeça, e não é eficaz nos casos em que existam lesões celulares: cancro e outras situações graves.

### Acupunctura sem agulhas

Existe realmente uma relação entre a reflexologia e a acupunctura, já que ambos são métodos baseados na crença de que existem linhas de energia que ligam as mãos e os pés a diversas partes do corpo, permitindo que todo o organismo seja tratado a partir destas áreas. Na acupunctura são utilizadas agulhas para eliminar os bloqueios nos caminhos energéticos (meridianos) que quebram a harmonia do corpo, originando doenças. Os reflexologistas também trabalham os pontos de acupunctura, mas à mão. Existe uma razão histórica para isto que nos é revelada por Carlos Anastácio: “Na antiga China, as pessoas mais pobres, por não terem dinheiro para recorrer a terapeutas de acupunctura, optavam pela digitopunctura, que é a estimulação dos pontos de acupunctura com os dedos”, um modo mais simples, mas também eficaz de desbloquear a energia estagnada. ①

## Como aliviar algumas queixas



### Dores de cabeça

Massaje com o dedo polegar cada um dos dedos dos pés de baixo para cima, começando no dedo pequeno e acabando no grande. Para libertar a tensão que se acumula na nuca, acabe a sessão pressionando ligeiramente o dedo grande de ambos os pés.



### Dores nos joelhos

Aperte de forma ritmada a zona que remete aos joelhos, que se localiza em ambos os pés um pouco acima do calcanhar (ver na imagem).



### Dores nas costas

Massaje a zona lateral que vai do calcanhar ao dedo grande do pé, zona que estimula a região da coluna vertebral. À medida que sobe em linha recta, vai estimulando a medula e as vértebras, até alcançar a base interna do dedo gordo, que simboliza as cervicais.



### Stresse

Se anda ansiosa e sente com frequência um aperto no peito, pressione o centro do pé e faça leves massagens circulares nessa zona.



### Depressão

Estimule a parte interna dos dedos mais rechonchudos, uma zona que tem influência sobre o ânimo.

## atenção QUEM CONTACTAR

Para marcar consulta com Carlos Anastácio, diplomado em Medicina Natural e Homeopatia, telefone para os números 217078622 ou 917231758. O consultório fica em Lisboa, no Campo Grande 1D-9.º Esq. Se não vive na capital, contacte a Associação de Reflexologia (sede no Porto), através dos telemóveis 917547790 ou 967989801 ou do E-mail info@reflexologia.org, onde lhe

fornecerão as informações que desejar. Deixamos ficar os contactos de alguns terapeutas reconhecidos.

Se desejar obter outros nomes, noutras zonas do país, contacte a Associação de Reflexologia.

- Ana Van Zeller 933309019 (Porto)
- I Bruno de Sousa 917547790 (Bragança)
- Diana Marques 919637333 (Madeira)
- Margarida Silva 965655494 (Sines)

# Saúde a seus pés

Conheça os benefícios desta prática milenar que para além de ajudar a restaurar e manter o equilíbrio natural do organismo, pode estimular o corpo a ultrapassar várias doenças.

Por Ana Cáceres Monteiro

**S**e tem dores de cabeça, problemas de estômago ou é muito nervosa e não gosta de se encharcar em comprimidos, saiba que a reflexologia pode aliviar estes males de uma maneira natural. Descubra em que consiste esta técnica, como funciona, e aprenda alguns movimentos para poder experimentar em casa.

## Será que cura doenças?

Como para esta prática milenar o corpo é holográfico, isto é, os pés espelham ou reflectem os bloqueios energéticos – ocasionando perturbações na sua saúde – que estejam a ocorrer em alguma parte do corpo, ao desbloquear a energia estagnada – através de pressões rítmicas em pontos específicos nos pés –, o organismo, que funciona como um todo, atinge o equilíbrio fisiológico, alcançando um estado de relaxamento e bem-estar duradouro”, afirma Carlos Anastácio, diplomado em Homeopatia e Medicina Natural.

Mas esta terapia, que se crê ter nascido na China há mais de 5000 anos, cura doenças? Os reflexologistas não têm a

pretensão de conseguir isolar doenças e tratar os seus sintomas, mas sim a de tratar o indivíduo como um todo, conduzindo-o a um estado de equilíbrio e harmonia. No entanto, garantem que o estímulo provocado pela massagem da reflexoterapia activa a libertação de substâncias como a endorfina, um poderoso analgésico natural que, por sua vez, leva o organismo a produzir cortisona, hormona com capacidades anti-inflamatórias e anti-alérgicas.

## Mãos amigas

A reflexologia não deve ser confundida com uma vulgar massagem. É uma técnica específica de pressão que actua em pontos precisos. Para aliviar dores de cabeça, por exemplo, deve insistir-se num certo local do pé onde existem terminais nervosos ligados a determinados órgãos e tecidos internos, fazendo com que a libertação de substâncias terapêuticas seja direccionada à zona da cabeça. Para fazer reflexoterapia são necessárias técnicas específicas que requerem formação (ver quadro ‘Quem contactar’ para se informar). A aprendizagem não é muito

demorada, podendo ser feita em cerca de uma semana. No entanto, a habilidade do terapeuta depende bastante da sua experiência. Claro que qualquer pessoa pode aprender alguns dos movimentos desta técnica. Peça ao seu marido, namorado, ou melhor amigo/a para pressionar levemente os seus pés nas zonas que pode ver na imagem em anexo.

Deve insistir em cada ponto, manipulando-o até aliviar os sintomas no local reflexo (a zona que lhe dói). Porém, não esqueça que, a menos que seja ensinado por alguém com formação, será difícil que venha a dominar a terapia.

## É um tratamento doloroso?

Pode, de facto, ser um pouco doloroso, pois o seu intuito é detectar os pontos do pé que estão mais sensíveis, o que indica que existe um distúrbio na área do corpo a que correspondem, e massajá-los de forma vigorosa. Contudo, estão longe de serem dores insuportáveis. Além disso, tem a vantagem de não serem utilizados instrumentos invasivos, como agulhas, que podem assustar pessoas sensíveis.